

«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Кустовская СОШ» <i>Шевелева Е.М.</i> 2024 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Кустовская СОШ» <i>Белашова А.А.</i> Приказ № <u>1</u> от <u>30 августа</u> 2024 г.
---	--



## Программа дополнительного образования кружка

«Ценности жизни»  
для обучающихся 5-7 классов, срок реализации программы: 1 год  
Рутенко Галины Александровны  
(0,33 часа)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

### Оглавление

Аннотация программы .....	3
Пояснительная записка .....	5
Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена Программа .....	5
Вид Программы. ....	5
Срок апробации Программы .....	6
Участники Программы.....	6
Цель Программы.....	6
Задачи .....	6
Обоснование необходимости реализации Программы .....	6
Научные, методологические и методические основания Программы .....	7
Структура и содержание Программы .....	9
Учебно-тематический план .....	10
Описание используемых методик и технологий, инструментария .....	12
Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы .....	12
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников Программы.	12

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы. ....	13
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы:.....	13
Сроки и этапы реализации Программы.....	14
Ожидаемые результаты.....	14
Система организации контроля по реализации Программы.....	14
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	15
Критерии и показатели эффективности Программы.....	15
Социальные эффекты Программы.....	16
Сведения о практической апробации Программы на базе образовательного учреждения. .....	17
Литература.....	18
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	19
Модуль 1. Коммуникативная компетентность.....	19
Модуль 2. Социальная креативность.....	87
Модуль 3. Социальная направленность.....	130
Мониторинг эффективности программы развития социальной компетентности подростков «Хорошо».....	164
Материалы, иллюстрирующие реализацию психолого-педагогической программы «ХОРОШО».....	207
Отзывы на Программу.....	207
Распространение опыта реализации Программы.....	

## Аннотация программы

Подростки хотят общаться и экспериментировать, быть значимыми в своем окружении и полезными в обществе. Таковую возможность предоставляет подросткам развивающая психолого-педагогическая программа «ХОРОШО» (далее Программа).

Целью Программы является развитие социальной компетентности подростков, понимаемой как единство основных ее компонентов: коммуникативных навыков и умений, социальной креативности и социальной направленности. Реализация Программы предполагает выход на социальную практику с разными возрастными группами населения (младшие школьники, подростки, лица пожилого возраста и др.) через проектную деятельность.

Программа предназначена для подростков 12-15 лет, имеет модульное строение, содержит 36 тем (1 модуль «Коммуникативная компетентность» - 12 тем, 2 модуль «Социальная креативность» - 11 тем, 3 модуль «Социальная направленность» - 13 тем), рассчитана на 72 часа, занятия проводятся в течение года, продолжительность 1 занятия – 2 часа. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую части. Структура Программы построена таким образом, что каждая новая встреча закрепляет опыт предыдущей, повторяет определенные процедуры и ритуалы. Это создает атмосферу безопасности, уверенности и психологического комфорта.

В реализации Программы приняли участие 147 подростков школ г. Вологды. Они выполнили 7 групповых проектов: для младших школьников «Тропа успеха», для подростков «Твоя команда», для инвалидов и престарелых Домов-интернатов (г.Вологды и Вологодского района) «Радость жизни». Общее количество участников выполняемых подростками проектов составило более 200 человек.

Одним из итогов выполнения проектной деятельности стало появление интернет-программы «Хорошо» для подростков, созданной самими подростками. Авторы, сценаристы, режиссеры, актеры, операторы – школьники 5-9 классов. В социальных сетях уже появились первые ролики Программы.

В результате реализации Программы наблюдается положительная динамика показателей социальной компетентности подростков, высокий уровень мотивации к социальной деятельности, появление команды социальных лидеров, рост уровня социальной креативности и коммуникативных умений. Значимым эффектом Программы являются высокие показатели удовлетворенности занятиями.

На Программу получены положительные отзывы в ходе областных мероприятий по анализу, обобщению распространению психолого-педагогического опыта:

- семинары – практикумы в рамках стажировочной площадки АОУ ВО ДПО

«Вологодский институт развития образования» по реализации направления «Распространение моделей формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся» Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы. Тема: «Программа по социализации подростков «Хорошо». Цели, задачи, структура, диагностический инструментарий» (декабрь 2013, апрель 2014);

– программа повышения квалификации педагогов (на базе АОУ ВО ДПО «ВИРО») "Гуманизация воспитательного пространства системы дополнительного образования детей» «Программа по развитию социальной компетентности подростков «ХОРОШО» (ноябрь 2014, апрель 2015);

– программа повышения квалификации педагогов (на базе АОУ ВО ДПО «ВИРО») в рамках стажировочной площадки по распространению инновационных моделей развития техносферы деятельности УДОД «Программа по развитию социальной компетентности подростков «ХОРОШО» (март 2015).

Обобщение итогов реализации программы представлено в публикации информационно-методического и научно-педагогического журнала «Источник» № 4 за 2014 год ([http://viro.edu.ru/attachments/article/2510/Istochnik\\_4\\_2014.pdf](http://viro.edu.ru/attachments/article/2510/Istochnik_4_2014.pdf))

Программу можно использовать не только в системе дополнительного образования, но и в образовательных организациях общего образования в качестве программы внеурочной деятельности, что особенно актуально в условиях реализации новых образовательных стандартов.

## Пояснительная записка

### Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена Программа

Современный мир подростка стремительно меняется. И в этом есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, активизируется виртуальное общение в социальных сетях, появляются яркие, захватывающие компьютерные игры и развивающие программы, новые информационные технологии. С другой стороны, у подростка сужается круг живого общения и, как следствие, возникает одиночество, агрессивность, интернет-зависимость, появляются соблазны употребления ПАВ, снижаются возможности для проявления себя в реальной жизни. В школе, чаще всего, перед подростком ставят основные задачи: учиться, сдать экзамены, быть прилежными, думать о будущем. Но, в силу возраста, ребята хотят жить настоящим, получать опыт «здесь и сейчас». Большая редкость в школьной жизни практико-ориентированный эксперимент, позволяющий приобрести подростку новый социальный опыт. Зачастую, формально включаются в образовательный процесс задачи развития коммуникативных навыков и умений, социальной креативности. Эти направления позволяют получить реальный, продуктивный опыт взаимодействия с другими людьми, лучше познать себя и позитивно преобразовывать окружающую действительность. Перед педагогами встает задача - обеспечить развитие этих направлений.

С этой задачей может справиться система дополнительного образования, которая осуществляет свою деятельность вне школы. И в этом ее большое преимущество. Подростки занимаются только в тех объединениях и кружках, где им интересно. Они имеют возможность разрабатывать и реализовывать свои проекты, организовывать социальные акции и эксперименты. Да и социальный заказ государства системе дополнительного образования ориентирует специалистов на работу по социализации и адаптации воспитанников к жизни в обществе, на развитие творческих способностей подростков.<sup>1</sup>

**Вид Программы.** Программа по развитию социальной компетентности подростков «ХОРОШО» является развивающей психолого-педагогической программой, направленной на формирование и развитие у обучающихся социально-психологических умений и навыков, развитие социальной креативности, является ответом на их выраженную потребность в социальной активности и экспериментировании.

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Срок апробации Программы:** два учебных года. Начало занятий с 01 сентября 2013 года, окончание занятий – 31 мая 2015 года. Количество участников – 147 подростков.

**Участники Программы:** подростки от 12 до 15 лет. Ведущий – педагог-психолог.

**Цель Программы:** развитие социальной компетентности подростков.

Социально-компетентный подросток:

- это подросток, обладающий коммуникативными знаниями, умениями и навыками;
- это креативно думающий и осознанно действующий подросток, легко адаптирующийся в разных условиях и коллективах, принимающий решения со знанием дела;
- это положительный лидер, ведущий за собой, пользующийся авторитетом в среде сверстников, взрослых и позитивно преобразующий мир.

**Задачи:**

1. Обучающие:

- обучить подростков приемам эффективного общения;
- обучить технологиям взаимодействия в команде;
- обучить методам и приемам социальной креативности;
- обучить методам и приемам работы с социальной проблемой, рекламой;
- познакомить с проектной деятельностью.

2. Развивающие:

- способствовать развитию навыков планирования предстоящих действий;
- способствовать развитию бесконфликтного общения;
- способствовать развитию навыков уверенного поведения;
- способствовать развитию творческого «Я» подростка и его социальной креативности;
- предоставить возможность социальных практик.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию качеств социального лидера;
- способствовать развитию самостоятельности, активности, ответственности подростков.

### **Обоснование необходимости реализации Программы**

Успешная социализация и адаптация подростка базируется на его *социальной компетентности*. Социальная компетентность – система знаний о социальной действительности и себе, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных социальных ситуациях, позволяющих

адаптироваться, принимать решения со знанием дела, извлекать максимум возможного из сложившихся обстоятельств.<sup>2</sup> Развивать социальную компетентность у подростков достаточно сложно, так как их высокая потребность в общении вступает в противоречие с элементарным неумением общаться (слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и т.д.). Но, в то же время, подростковый возраст является периодом особой восприимчивости для социального, эмоционального и творческого развития детей. Это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

### **Научные, методологические и методические основания Программы**

Анализ литературных источников в области современной психолого-педагогической науки показал, что достаточно большое количество научных трудов относится к различным аспектам формирования социальной компетентности у детей (В.М.Басова, В.Н.Калинина, Е.В.Коблянская, В.Н.Куницына, М.И.Лукьянова, Г.И.Марасанов, Н.А.Рототаева и др.). В работах данных авторов освещены вопросы ее структуры, методики диагностики, особенностей формирования у мальчиков и девочек школьного возраста. Рассмотрены пути и средства ее формирования у дошкольников (Н.И.Белоцерковец, О.В.Казанцева), младших школьников (Н.В.Калинина), у подростков в условиях школы, (Н.В.Калинина, М.И.Лукьянова, Ю.А.Тюменева), у воспитанников детского дома (Т. И. Шульга). В то же время, наблюдается незначительное количество публикаций, посвященных формированию социальной компетентности подростков, находящихся в системе дополнительного образования (Семенова Т.Г., Левкина Т.И). В программах по формированию социальной компетентности подростков упор делается, прежде всего, на развитие социальных знаний, умений и навыков. А мотивационно-ценностный и творческий аспекты разрабатываются недостаточно. Поэтому в программе содержится три составляющих:

*Коммуникативная компетентность* – это обобщающее коммуникативное свойство личности, включающее в себя коммуникативные способности, знания, умения и навыки, чувственный и социальный опыт в сфере делового общения.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение СПб. Серия «Учебник нового века»: Питер, 2001.

<sup>3</sup> Руденский Е. В. Социальная психология: Курс лекций М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, «Сибирское соглашение», 1999

*Социальная креативность* – это способность нестандартно, творчески подходить к решению сложных социальных проблем, способность ставить и решать творческие задачи в сфере социальной реальности.<sup>4</sup>

*Социальная направленность* – интегральное свойство личности, включающее в себя такие составляющие, как: альтруизм, взаимодействие в системе “человек-человек” и социальная полезность.<sup>5</sup> Социальная направленность воплощается в ценностных ориентациях, симпатиях или антипатиях, вкусах, склонностях, привязанностях и проявляется в различных сферах социального профиля. Именно в направленности выражаются цели, во имя которых действует личность, ее мотивы, ее субъективные отношения к различным сторонам действительности.

С нашей точки зрения, ни один из этих блоков сам по себе недостаточен для развития социальной компетентности подростков. А взаимодействие между блоками – необходимый гарант для социального продуктивного достижения.

#### *Принципы Программы.*

1. *Принцип экологичности.* Все, что происходит на занятиях не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.
2. *Принцип целесообразности.* Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.
3. *Принцип последовательности.* Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих.
4. *Принцип добровольного участия,* как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
5. *Принцип учета возрастных особенностей участников* реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
6. *Принцип диалогизации взаимодействия,* т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.

---

<sup>4</sup>Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002

<sup>5</sup> Лаврентьев А.В. Социальная направленность студентов вуза // Актуальные вопросы психологии и социальной работы: Материалы ежегодной региональной студенческой научно-практической конференции 22 апреля 2006 г. – СПб.: СПбГИПСР, 2006

7. *Принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятия. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение.

### **Структура и содержание Программы**

Программа имеет три модуля: коммуникативная компетентность, социальная креативность и социальная направленность. В первом модуле ребята учатся слушать, адекватно реагировать на мнение другого человека, демонстрируют уверенное поведение. Осваивают наиболее продуктивные способы поведения в проблемных ситуациях. Во втором модуле подростки осваивают приемы творческого воображения, учатся нестандартно решать социальные задачи, придумывают новые коллективные игры, творчески взаимодействуют в команде. В третьем модуле подростки получают возможность проявить себя в социальном экспериментировании, становятся организаторами и ведущими игровых программ, разрабатывают и защищают свой социальный проект, в том числе в социальных сетях. Изучают выбранную тему, создают сценарий, записывают сюжет и презентуют его в интернет-пространстве для ровесников. Все это, активизирует интерес ребят и позволяет им заявить о себе и своих интересах в социально приемлемой форме.

Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики подростковой группы и от сложившейся в ней психолого-педагогической ситуации. Каждое занятие в теме включает в себя как теоретическую, так и практическую часть. Подростки ведут тетради, в которых фиксируют правила работы в группе, основные понятия курса, ведут дневник эмоциональных состояний, выполняют творческие и домашние задания.

Программа курса не предусматривает систему отметок. Эффективность усвоения содержания курса следует оценивать по результатам диагностики.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые части:

- приветствие: «новое и хорошее» (настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия);
- рефлексия прошлого занятия, проверка домашнего задания;
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- рефлексия занятия (обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы ведущего, выбор зон ответственности);
- ритуал завершения.

### Учебно-тематический план

п/п	Содержание занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
	<b>Модуль 1. Коммуникативная компетентность.</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
1-2	Знакомимся и вырабатываем правила группы	2	1	1
3-4	Вступаем в контакт	2	1	1
5-6	Закключаем контракт	2		2
7-8	Разговариваем и задаем вопросы	2	1	1
9-10	Слушаем и понимаем	2		2
11-12	Исследуем и выражаем свои чувства	2	1	1
13-14	Управляем чувствами и эмоциями	2		2
15-16	Оказываем поддержку и принимаем помощь	2	1	1
17-18	Справляемся с конфликтной ситуацией	2	1	1
19-20	Ставим цели	2		2
21-22	Учимся быть уверенными	2		2
23-24	Подводим итоги модуля «Коммуникативная компетентность»	2		2
	<b>Модуль 2. Социальная креативность</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
25-26	Разбираемся в понятии «креативность»	2	1	1
27-28	Осваиваем техники и приемы развития креативности	2		2
29-30	Создаем рекламу	2		2
31-32	Решаем творческие задачи	2		2
33-34	Креативно решаем проблемы	2	1	1
35-36	Сочиняем сказку и ее разыгрываем	2	1	1
37-38	Придумываем новые, коллективные игры	2		2

39-40	Творчески взаимодействуем, учимся понимать друг друга	2		2
41-42	Становимся сценаристами, режиссерами и актерами	2	1	1
43-44	Творим командой в творческой мастерской	2		2
45-46	Подводим итоги модуля	2	1	1
	<b>Модуль 3. Социальная направленность</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
47-48	Разбираемся в структуре игры.	2	1	1
49-50	Разрабатываем игровую программу «Веселая переменка!»	2	1	1
51-52	Проводим игровую программу «Веселая переменка!»	2		2
53-54	Разрабатываем игру по станциям «Время быть здоровым!»	2	1	1
55-56	Проводим игру по станциям «Время быть здоровым!»	2		2
57-58	Решаем социальную проблему	2	1	1
59-60	Участвуем в выборах и создаем социальную рекламу	2	1	1
61-62	Знакомимся с волонтерским движением	2	1	1
63-64	Разрабатываем социальную акцию «Курить – здоровью вредить!»	2	1	1
65-66	Проводим социальную акцию «Курить – здоровью вредить!»	2		2
67-68	Выбираем тему социального проекта	2	1	1
69-70	Разрабатываем и защищаем социальный проект	2		2
71-72	Подводим итоги модуля «Социальная направленность»	2		2
	<b>Итого по Программе</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>

## **Описание используемых методик и технологий, инструментария**

*Основные методы и приемы Программы:* игра (психологические разминки, ролевая и деловая); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); методы релаксации; социальный проект; презентация достижений; арт-терапевтические приемы.

*Формы работы:* индивидуальная работа, работа в парах, групповая работа и др.

*Инструментарий.*

Специфический (см. в Приложениях к Программе и Мониторингу):

- стимульный материал (печатный материал со схемами, таблицами, сюжетными картинками, бланками анкет, тестов);
- интерпретационные средства (шкалы, таблицы, диаграммы, сетки перевода количественных данных в качественные характеристики и др.).

Неспецифический инструментарий:

- технический материал (цветные карандаши, фломастеры, краски, альбомные листы разного формата, цветная бумага, ножницы и пр.);
- вспомогательные средства (CD-диски с воспроизведением музыкального сопровождения, атрибуты основных сюжетно-ролевых игр и пр.).

## **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы**

Занятия целесообразно проводить в группе от 8 до 16 человек, где каждый ребенок будет чувствовать себя вовлечённым в группу. При увеличении численности членов группы может возникнуть неэффективность выполнения заданий и потеря времени. При малой наполняемости, сложность возникнет при проведении групповых заданий.

Подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью нецелесообразно включать в Программу, т.к. задания для данной категории детей будут сложными и могут усугубить их положение.

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников Программы**

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников. Участники Программы вырабатывают правила работы в группе (основанные на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др.) и следят за их соблюдением. Психолог, проводящий занятия, руководствуется "Этическим кодексом психолога", соблюдает Закон о персональных данных, Закон об образовании РФ, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями 2013 г.).

Гарантии прав родителей регламентируются договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного ребенка в рамках реализуемой Программы. Родители имеют право познакомиться с содержанием программы развития. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы.**

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности по Программе, предполагающие личностную включенность подростка в процессы развития.

Ведущий Программы несет ответственность:

- за жизнь и здоровье подростков во время проведения занятий,
- сообразность содержания и методов реализации Программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
- за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Участники Программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы:**

*Требования к специалистам, реализующим Программу:*

- психологическое образование;
- знание теоретических основ, в частности возрастной, коррекционной психологии;
- владение методами психокоррекции;
- владение навыками развивающей работы в рамках игровой терапии, арт-терапии;
- гибкость в использовании методов и методик развивающего воздействия и т.п.

Специалист, реализующий Программу должен обладать коммуникативными способностями, высокими рефлексивными навыками, быть креативным, толерантным, чутким и доброжелательным.

*Требования к материально-технической оснащённости:*

Необходим кабинет для занятий, имеющий достаточную площадь для проведения динамических упражнений, оборудованный легко передвигающейся мебелью, классной доской и музыкальным центром.

*Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации Программы:* наличие интернета.

**Сроки и этапы реализации Программы**

Продолжительность Программы составляет 1 год. Количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 академических часа).

Ожидаемые результаты

*Промежуточные:*

- формирование благоприятного эмоционального фона в группе;
- повышение мотивации к социально-полезной деятельности;
- повышение уровня социальной активности.

*Итоговые.* К концу освоения Программы, подростки должны знать:

- приёмы и способы конструктивного взаимодействия;
- приёмы и способы совладающего и уверенного поведения;
- этапы создания творческого социального проекта;
- приемы творческого воображения;
- технологию создания акции, игры по станциям;
- технологию проведения игр, ориентированных на людей разного возраста.

*Владеть умениями:*

- вступления в контакт;
- разрешения спорных ситуаций;
- обращения за помощью и поддержкой;
- совладания со своими эмоциями;
- планирования своей деятельности;
- взаимодействия в группе, создания благоприятного климата в коллективе;
- придумывания новых, нестандартных игр и социальных проектов;
- проведения игры по станциям;
- проведения акции и игровой программы.

**Система организации контроля по реализации Программы**

Контроль по реализации Программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-

педагогическая Программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации Программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с подростками.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

#### ***Качественные:***

- наличие знаний соответствующих содержанию Программы;
- реализация знаний в практической деятельности;
- уровень развития социальных коммуникативных навыков;
- уровень развития социальной креативности;
- уровень удовлетворенности занятиями;
- сплочение коллектива.

#### ***Количественные:***

- проведение 72 развивающих занятий;
- сохранность контингента;
- высокая посещаемость занятий (80%);
- представление групповых проектов, в том числе в сети интернет;
- проведение детско-родительских дебатов по темам: "Психологические особенности подросткового возраста", "Мы уже взрослые! Вы еще ребенок!".

### **Критерии и показатели эффективности Программы**

Критерий	Показатель	Метод	Методика
Когнитивный	Наличие знаний соответствующих содержанию Программы.	Тестирование	Анкета оценки знаний (Приложение в мониторинговой части)
Личностно – деятельностный	Реализация знаний в практической деятельности.	Наблюдение	Наблюдение за использованием знаний в реализации учащимися данных видов деятельности.
	Уровень развития социальных коммуникативных навыков	Самооценка тестирование	Методика определения уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломовым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна) <sup>6</sup>

<sup>6</sup> <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met35/node45.html>

	Уровень развития социальной креативности	Самооценка тестирование	Методика определения социальной креативности (Батаршев А.В.) <sup>7</sup> Модифицированные креативные тесты Вильямса в обработке Е.Е.Туник <sup>8</sup>
Мотивационно-ценностная направленность личности	Профиль мотивационно-ценностной направленности личности	Тестирование	Методика «Ценностные ориентации» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А. Огнева) <sup>9</sup>
Субъективная удовлетворенность участников группы	Посещаемость занятий	Наблюдение	Ведение журнала
	Уровень удовлетворенности	Анкетирование	Анкета «Откровенно говоря...» Анкета удовлетворенности (Приложение в мониторинговой части)

### Социальные эффекты Программы

- Создание дружного коллектива единомышленников-подростков, занимающихся социально-полезной деятельностью.
- Занятость подростков, организация ими развивающих и социальных программ для разных возрастов, с акцентом на волонтерскую деятельность.
- Взаимодействие с различными организациями города: домом-интернатом для престарелых и инвалидов, Советом ветеранов, детскими садами, школами, вузами.
- Повышение успешности подростка в социуме.
- Уменьшение у подростков факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ.
- Повышение уровня социальной активности подростков и развитой мотивации к социальной деятельности.
- Формирование у подростков ответственности, самостоятельности, нравственных качеств, представлений об общечеловеческих ценностях.

<sup>7</sup> Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности. Практическое руководство по психодиагностике. – СПб.: Речь, 2005 с. 137

<sup>8</sup> Туник Е.Е. Модифицированные креативные тесты Вильямса, - СПб: Речь, 2003

<sup>9</sup> [hpsy.ru/public/x5182.htm](http://hpsy.ru/public/x5182.htm)

### **Сведения о практической апробации Программы на базе образовательного учреждения.**

- Программа «Хорошо» апробирована на базе МОУ ДОД ДЮЦ «Лидер» г. Вологда в 6 структурных подразделениях в 2013-2014 и 2014-2015 учебных годах.
- Разработан методический комплекс программы на 72 часа.
- По программе прошли обучение 147 подростков.
- Проведен сравнительный Мониторинг эффективности Программы.
- Опыт работы над Программой представлен на областном и городском уровнях в рамках семинаров, курсов, конференций и т.д.
- Вышла статья Гулиной Г.В. «Программа социализации подростков «ХОРОШО» в информационно-методическом и научно-педагогическом журнале «Источник» № 4 за 2014 год.

**Другая информация.** Достоинством Программы является то, что использовать ее можно не только в рамках системы дополнительного образования, но и во внеурочной деятельности школы, при работе с волонтерскими отрядами и студенческой молодежью. Программу можно использовать модульно.

По итогам изучения всего курса целесообразно провести родительское собрание и познакомить родителей с общими результатами, дать рекомендации по взаимодействию с подростками, наметить пути для дальнейшего сотрудничества.

Развивающая работа может быть продолжена с подростками по тем направлениям, которые они выбирают в своих социальных проектах. В нашем случае, возникла целая интернет-программа, с тем же названием «Хорошо». В ней есть социально-психологическая часть. Это программа для подростков, о подростках и созданная самими подростками (видео и фото материалы в Приложениях). В форме видео-сюжетов ребята делятся со своими сверстниками тем, что для них интересно, дискутируют с ровесниками и взрослыми об актуальных проблемах и т.д.

## Литература

1. Басова В. М. Формирование социальной компетентности сельских школьников: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Кострома, 2005
2. Белоцерковец Н. И. Формирование социальной компетентности детей 3 - 7 лет в условиях открытого доступа образовательного учреждения: Автореф. дис. канд. пед. наук. Ставрополь, 2002
3. Калинина Н. В. Социальная компетентность школьников как индикатор результативности деятельности образовательного учреждения/Психология инновационного управления социальными группами и организациями. М. - Кострома, - 2001.
4. Калинина Н. В., Лукьянова М. И. Психологические аспекты развития социальной компетентности школьников. Ульяновск, 2003.
5. Калинина Н.В. Развитие социальной компетентности школьников в образовательной среде: психолого-педагогическое сопровождение / Н.В.Калинина. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2004.
6. Коблянская, Е. В. Психологические аспекты социальной компетентности: Автореферат. Дис. Канд. Пс. Наук Текст. / Е. В. Коблянская. СПб, 1997.
7. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб., Питер, 2001
8. Левкина Т.И. Воспитание социальной активности детей и подростков в учреждениях дополнительного образования в процессе художественно-творческой деятельности. Автореф. дис. канд. психол. наук. Нижегородский институт развития образования, 2000
9. Лукьянова И. И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности у подростков//Психологическая наука и образование. 2001.
10. Марасанов Г. И., Ротатаева Н. А. Социальная компетентность: психологические условия развития в юношеском возрасте. М., 2003.
11. Попель А. А. Психологические условия развития социальной креативности студентов в процессе профессиональной подготовки: авто-реф. дис. канд. психол. наук. Н. Новгород, 2005
12. Ротатаева Н. А. Психологические условия развития социальной компетентности в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2002
13. Руденский Е. В. Социальная психология: Курс лекций М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, «Сибирское соглашение», 1999

14. Семенова, Е. Г. Развитие социальной активности подростков в учреждении дополнительного образования детей : метод. пособие / Е. Г. Семенова; Район. инф. метод. центр. – Тарко-Сале: РИМЦ, 2010
15. Тюменева Ю. А. Половозрастная идентичность как опосредующий фактор становления социальной компетентности подростка: Автореф. дис. канд. психол. наук. Красноярск, 1998
16. Шульга Т. И., Олиференко Л. Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки. М., 1999

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Модуль 1. Коммуникативная компетентность**

*Цель:* формирование коммуникативных умений и навыков подростков.

#### **Занятие 1.**

##### **«Знакомимся и вырабатываем правила группы»**

*Цель занятия:* знакомство, создание благоприятных условий для работы группы.

##### **Упражнение «Апельсины»<sup>10</sup>**

*Цель:* знакомство друг с другом

*Инструкция.* По кругу каждый из Вас должен представиться и назвать что-то, что Вы любите. Данное существительное должно начинаться с той же буквы, что и Ваше имя. Например: «Меня зовут Антон, и я люблю апельсины». Второй участник должен повторить то, что сказал первый, и добавить информацию о себе. Например: «Это Антон, который любит апельсины, а я Татьяна и я люблю танцы». Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

##### **Упражнение «Поменяться местами» 7 мин.**

*Цель:* снятие напряжения, знакомство друг с другом, создание доброжелательной атмосферы.

*Инструкция.* Водящий стоит в центре круга. Он предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то умением (например, кто умеет плавать). Участники, имеющие это умение, меняются местами (нельзя занимать место соседа). При этом водящий занимает одно из освободившихся мест (количество стульев на один меньше, чем участников в группе). Тот, кто останется без места, становится водящим.

##### **Информационный блок «Цели и задачи программы «Хорошо» 10 мин.**

---

<sup>10</sup> <http://www.your-mind.ru/category/training/uprazhneniya/page/4/>

*Цель:* знакомство с целями и задачами программы.

— Наша программа называется «Хорошо».

— Как Вы думаете, почему такое название?

Что значит «хорошо»? Как вы понимаете значение этого слова?

*Хорошо* – это значит надежно, правильно, по совести. Понятия «плохо» и «хорошо» всегда были критерием выбора, условием ориентации в обществе. Оставил после себя мусор – плохо, убрал – хорошо! Помните, как в стихотворении «Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковский<sup>11</sup> выделяет критерии «хорошести».

— Что значит критерий? *Критерий* (греч. *kriterion* - средство для решения) - признак, на основании которого производится оценка, определение, классификация чего-нибудь, мерило (в словаре Ушакова).<sup>12</sup>

— А где искать критерии «хорошести»?

— Критерии «хорошести», в первую очередь, надо искать в себе самом, в своих целях и задачах, в мыслях и поступках. Для этого важно разобраться в самом себе, научиться жить осознанно!

— Что значит жить осознанно?

Это значит – *думать о последствиях*. Часто мы даже не замечаем, как делаем какие-то вещи: умываемся, завтракаем, идем в школу. Все это стало нашей привычкой. И если согласишься посмотреть на себя со стороны, то удивишься, как много происходит автоматически. Человек, который живет осознанно, каждое свое действие сознает и осуществляет осмысленно. И не только действие, но и каждую мысль, чувство, эмоцию.

Жить осознанно - это значит *жить «здесь и сейчас»*, в этот самый миг, в эту самую секунду, минуту, час, месяц, год. Находясь в школе, гуляя с собакой, встречаясь с друзьями, сидя перед телевизором, необходимо научиться спрашивать себя: что со мной происходит, что я чувствую, зачем я это делаю, что я хочу?

Осознанно - это значит *совершать большие хороших поступков*. Помните, в фильме «Заплати другому»<sup>13</sup>, ученик 7 класса Тревор Маккинни придумал способ, как изменить мир: оказать бескорыстную помощь трём незнакомым людям. Каждый из них, в свою очередь, также поможет трём незнакомцам. Принцип - передать добро дальше! Число добрых дел возросло в геометрической прогрессии. Можно попробовать последовать примеру Тревора.

---

<sup>11</sup> <https://ru.wikipedia.org/wiki>

<sup>12</sup> <http://tolkslovar.ru/k11486.html>

<sup>13</sup> <http://kinogo.net/2206-zaplati-drugomu-2000.html>

*Почему мы предлагаем Вам нашу программу?* Программа поможет Вам стать социально активными и компетентными (знающими, авторитетными) в среде ровесников и, в целом, в обществе, умеющими осознанно преобразовывать мир вокруг себя, делать его добрее и лучше.

Программа рассчитана на 1 год, состоит из трех блоков: «Коммуникативная компетентность», «Социальная креативность» и «Социальная направленность».

Начинаем мы нашу работу с коммуникативной компетентности. Кто может пояснить, что это такое?

*Коммуникативная компетентность – это способности, знания и умения, необходимые для эффективного общения.* Предлагаемые занятия позволят Вам научиться легко общаться и стать увереннее в себе.

Синонимами слова «Креативность» являются слова: творчество, оригинальность, нестандартность. Тогда что же значит «социальная креативность»? Это способность нестандартно, творчески подходить к решению сложных социальных (общественных) проблем, способность ставить и решать творческие задачи.<sup>14</sup>

*А что значит направленность?* Это путь, ориентир, направление.

*А социальная направленность?* Это такая личностная активность человека, которую он направляет на позитивные изменения в обществе, приносящие пользу людям. Нам важно, чтобы Вы научились легко общаться, могли придумывать нечто новое, нестандартное в социальной сфере и могли все это реализовать на практике. Нам важно, чтобы Вы стали активными в нашем Центре, в Совете структурного подразделения и своем микрорайоне, легко взаимодействовали с окружающими, приносили новые идеи, были яркими, положительными лидерами.

### **Упражнение «Дерево ожиданий» 20 мин.**

*Цели:* прояснение ожиданий подростков от предстоящего обучения.

*Материалы:* лист ватмана, маркеры, стикеры и фломастеры.

*Инструкция.* Перед Вами тематика всей программы. Просмотрите ее внимательно и выберите 3 темы, которые Вам наиболее интересны (по одной в каждом блоке). Напишите их на листочках-стикерах.

*Обсуждение.* Каждый из Вас будет приклеивать свои стикеры на дерево, нарисованное на ватмане, и зачитывать написанное. Итак, какие темы для Вас наиболее актуальны и интересны? Что Вы ждете от предстоящих занятий?

---

<sup>14</sup>Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002

### **Упражнение «Встаньте в круг» 7 мин.**

*Цель:* создание атмосферы доверия в группе.

*Участникам предлагается собраться вокруг ведущего.*

*Инструкция:* По команде «Начали!» - все должны передвигаться с закрытыми глазами в любом направлении, при этом необходимо жужжать, как пчелы (*чтобы предотвратить разговоры*). Через какое-то время будет дан сигнал хлопком в ладоши (*продемонстрировать как*). Все должны мгновенно замолкнуть и застыть в том месте и в той позе, где Вас застал сигнал. Следующий сигнал – два хлопка (*ведущий хлопает в ладоши дважды*). Вы, не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, должны выстроиться в круг.

*В игре используется несколько попыток.*

*Обсуждение:*

- Как Вы себя чувствовали во время игры?
- Что помогало, что мешало выстроиться в круг?

### **Упражнение «Правила» 30 мин**

*Цель:* создание условий для дальнейшей работы группы.

*Материалы:* листы А4, фломастеры.

*Инструкция.* Как вы думаете, зачем человеку нужны правила?

*Комментарии для ведущего:* для удовлетворения своих потребностей: в безопасности, значимости, в продуктивном общении и разнообразной деятельности.

В группах предлагаем Вам обсудить правила, необходимые для успешной работы на наших занятиях. Изобразите каждое правило в виде значка (символа) на листе А4.

*Обсуждение.*

- Представьте свои правила и их символы. Обоснуйте их значимость.
- Примите единый свод правил для всей группы. Для этого проведите голосование. Каждое правило должно быть принято единогласно.
- Придумайте и примите санкции для тех, кто будет нарушать правила.

### **Завершение встречи 5 мин.**

*Цель:* закрепление материала и рефлексия занятия.

*Инструкция.* Сейчас, с помощью ключевых (главных) слов, вспомните содержание нашей встречи. По кругу каждый произнесите по одному ключевому слову. Старайтесь не повторяться. Коротко поделитесь своим настроением и впечатлением о сегодняшней встрече.

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

*Цель:* создание условий для дальнейшей работы группы, формирование ответственного поведения.

*Инструкция.* Мы предлагаем каждому из Вас выбрать дело по душе, то есть, взять ответственность на себя. Ваша помощь очень пригодится всем нам на следующем занятии. Вот примерный перечень дел:

- ✓ редактор – ответственный за оформление единых правил;
- ✓ хранитель времени – ответственный за соблюдение регламента;
- ✓ хранитель порядка – ответственный за чистоту помещения;
- ✓ координатор группы – ответственный за сбор группы;
- ✓ организатор пространства - ответственный за расстановку мебели в помещении;
- ✓ организатор игр – ответственный за организацию игр-разминок;
- ✓ хранитель ритуалов – ответственный за постоянные упражнения;
- ✓ хранитель правил – ответственный за соблюдение правил;
- ✓ составитель списка – ответственный за оставление списка участников с телефонами;
- ✓ помощник ведущего – ответственный за раздаточный материал;
- ✓ фотокорреспондент – ответственный за фотосъемку на занятии.

Вы можете придумать какое-то свое дело.

### **Анкетирование «Откровенно говоря...»<sup>15</sup> 3 мин.**

*Цель:* диагностика удовлетворенности участников занятиями.

*Материал:* Бланки анкет

*Инструкция.* Вам необходимо продолжить неоконченные предложения.

*Дата занятия* \_\_\_\_\_ *Имя* \_\_\_\_\_

- 1) Во время занятия я узнал(а) о себе...
- 2) Самым интересным было...
- 3) Для меня было сложным...
- 4) Мне не понравилось...

**Домашнее задание 1 мин.** Посмотрите фильм «Заплати другому». Заведите дневник наших встреч, в котором Вы будете прописывать полученную информацию, свои мысли и чувства.

### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

*Цель:* положительное, эмоциональное завершение занятия.

---

<sup>15</sup> azps.ru

*Инструкция.* Встаньте в кружок и мысленно положите на левую руку все то, с чем Вы пришли сегодня: свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта. А на правую руку – то, что получили на этом занятии нового. Затем, по сигналу ведущего, все одновременно сильно хлопните в ладоши (то есть, соедините опыт прошлый и новый) и прокричите – ХО-РО-ШО!

## Занятие 2

### «Вступаем в контакт».

*Цель занятия:* знакомство с техниками невербального общения.

### Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.

*Цель:* формирование позитивного отношения к жизни, создание положительного настроения на занятие.

*Инструкция.* Люди, относящиеся с оптимизмом к миру и акцентирующие внимание на новом и хорошем, гораздо более привлекательны и успешны в жизни. Они принимают больше правильных решений, чем те, кто этими качествами не обладает, с ними легко общаться и дружить. Предлагаем Вам упражнение для создания и сохранения положительного настроения в любых ситуациях. Итак, что в Вашей жизни произошло нового и хорошего за последнюю неделю?

*Обсуждение.*

— Как настроение?

— Какие мысли и чувства появились после упражнения?

**Домашнее задание 5 мин.** Кто посмотрел фильм «Заплати другому»? Какова его главная идея? Какие есть по этому поводу мысли?

### Разминка "Приветствие" <sup>16</sup> 3 мин

*Цель:* создание настроения на занятие

*Инструкция:* Рассчитаться на 1-й, 2-й (мягкий - пушистый, красный - синий) и образовать два круга – один внешний, другой – внутренний. (*Участники должны повернуться лицом друг к другу, образовав, таким образом, пары в круге*). Внешний круг будет двигаться, внутренний – неподвижный. По команде ведущего молча поприветствовать друг друга.

---

<sup>16</sup> Избранные рабочие материалы для занятий учебных групп по гештальт – терапии / Сост. Е. Петрова. М.: 2000

После каждого контакта внешний круг перемещается на 1 человека влево. В каждой новой пробе использовать новую форму приветствия.

### **Групповая беседа «Важные умения для эффективного общения» 7 мин.**

*Цель.* Оценка подростками наличия у себя умений для эффективного общения.

*Инструкция.* Как вы считаете, какие умения человека, являются важными для успешного общения? (*Ведущий фиксирует высказывания подростков на доске.*)

1. Речевая компетентность: умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко.
2. Умение и желание слушать собеседников.
3. Умение понять информацию и правильно ее дальше передать.
4. Умение чувствовать эмоциональное состояние собеседников, понимать особенности их мимики, жестов, позы.
5. Умение замечать тонкие нюансы поведения собеседников.
6. Способность менять свое поведение в зависимости от ситуации.
7. Умение контролировать свои эмоции и чувства во время разговора.
8. Умение выбора времени, места, окружающей обстановки для общения.

*Обсуждение.*

— Где пригодятся эти умения? (Комментарии для ведущего: такие умения нужны в самых разных жизненных сферах: в обучении, профессиональном становлении, личном общении, в спорте, особенно в его командных видах и т.д.).

— Оцените наличие этих умений у себя по 5-бальной системе.

— Поделитесь результатами. Что необходимо Вам в первую очередь в себе развивать?

### **Упражнение «Очередь» 7 мин.**

*Цель:* обсуждение приемов установления контакта.

*Инструкция.* Представьте, что Вы стоите в очередь за билетами в кассу на вокзале. А кто-то из Вас (доброволец) очень спешит. Ему необходимо договориться с каждым, чтобы его пустили без очереди.

*Обсуждение.*

— Получилось ли добровольцу достичь своей цели?

— Что помогло, что помешало установить контакт? Что побуждало участников очереди идти навстречу просьбе, а что снижало это желание?

— Что способствует контакту?

*Комментарии для ведущего:* контакт глаз, улыбка, доброжелательная мимика, убедительная речь, дистанция.

## **Информационный блок. «Коммуникативные сигналы»<sup>17</sup>. 15 мин**

*Цель.* Знакомство с коммуникативными сигналами.

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес. Для этого мы используем невербальные и вербальные сигналы.

*Вербальные сигналы* - это речь и смысл высказываний.

*Невербальные сигналы* - это взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, прикосновения, запахи.

*Интонационные сигналы (паралингвистические):* интонации, тембр, высота голоса, то есть особенности произношения речи и неречевых звуков, качества голоса.

*Вербальные сигналы, располагающие к контакту:*

1. Отчетливое приветствие.
2. Обращение к человеку по имени.
3. Compliments.
4. Ритуальные фразы (например, «Какая хорошая погода...»).
5. Открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более развернуто (например: «Где вы живете?»). Закрытые вопросы («Вы живете в этом доме?»).

*Невербальные сигналы, располагающие к контакту:*

1. *Дистанция.* Интимная 0-45 см
1. Личная 45-60-120 см
2. Социальная 120-210-360 см
3. Публичная 360-750 — ... см
2. *Позы.* Открытая (нескрещенность конечностей, развернутость корпуса и головы, раскрытость ладоней, расслабленность мышц, контакт глаз). Асимметричная, а не симметричная.
3. *Мимика.* Улыбка, живое, естественно изменяющееся выражение лица.
4. *Взгляд.* Продолжительность контакта 3-5 сек; частота контакта – не реже 1 раза в минуту; частота моргания – раз в 3-5 сек.
5. *Движение собеседника в пространстве.* Не допускаются: ритмические движения; движения большой амплитуды; резкие движения.
6. *Прикосновения.* Ритуализованные прикосновения допускаются (например, пожатие руки); неритуализованные прикосновения не допускаются (например, объятия).

---

<sup>17</sup> Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2008.

### *Паралингвистические сигналы при вступлении в контакт*

1. Отчетливость речи
2. Доброжелательная интонация.
3. Громкость голоса – средняя
4. Высота тона – низкая
5. Быстрота речи – умеренная

При первом контакте люди доверяют на 55% невербальным сигналам, на 38% паралингвистическим и лишь на 7% содержанию вашей речи.<sup>18</sup>

#### **Упражнение «Автобус» 10 мин**

*Цель:* Развитие невербального общения.

*Инструкция:* Представьте, что вы едете в автобусе. Двери закрыли, а вы не успели сказать другу что-то важное. Передайте жестами фразы, которые будут написаны на карточках. Говорить вслух и издавать звуки нельзя!

*Фразы для упражнения:*

Завтра я уезжаю в Москву.

Сдай за меня книги в библиотеку.

Скажи учителю, что я завтра не приду.

В 19.00 включи телевизор.

Передай маме, что я опоздаю.

Я приглашаю тебя в гости вечером.

Принеси мне тетрадь по математике.

Я очень сильно злюсь на тебя.

Пойдешь сегодня вечером гулять?

Подбери стихи к новогоднему празднику.

Разбуди меня по телефону.

Я не умею петь, но читаю стихи.

*Обсуждение.*

— Получилось ли передать текст? Как быстро Вы поняли партнера?

— Какие невербальные сигналы были задействованы?

#### **Упражнение «Незнакомая планета»<sup>19</sup>. 10 мин**

*Цель:* развитие внимания и восприимчивости к невербальной информации, а также наблюдательности, умения замечать тонкие нюансы поведения.

<sup>18</sup> Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения - СПб.: Речь 2001

<sup>19</sup> <http://www.trepsy.net/razvit/stat.php?stat=5497>

*Инструкция для всех:* разделитесь на две равные подгруппы. Одна подгруппа будет космонавтами-землянами, вторая – инопланетянами-аборигенами.

*Инструкция для космонавтов-землян:* перед Вами незнакомая планета. Вы сейчас высадитесь на ней. Ваша задача – познакомиться с инопланетянами и выявить, по каким законам они живут. Законы касаются речи, их два. В течение 25 минут вы пытаетесь их узнать, затем, посоветовавшись, дайте правильный ответ. Может быть использовано 3 попытки.

*Инструкция для инопланетян-аборигенов:* в Вашем языке существует два закона. Первый – Вы умеете говорить только «да» и «нет». Вторым – на любой вопрос, заданный с улыбкой, Вы отвечаете «да». Без улыбки – «нет».

*Обсуждение:*

- О чем это упражнение?
- Какие чувства у Вас возникали в процессе выполнения задания?
- Что помогало и что мешало выполнять задание?
- Какие составляющие Развивающего диалога Вы использовали в игре?
- Какие качества важно иметь, чтобы правильно понимать собеседника?

**Завершение встречи 5 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Потренируйтесь осознанно вступать в контакт, наблюдайте за собой и другими людьми.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **Занятие 3**

#### **Закключаем контракт.**

*Цель занятия:* заключение контракта, осознание подростками своих целей.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание.** Поделитесь, удалось ли потренироваться осознанно вступать в контакт? Какие выводы Вы сделали из наблюдений? **5 мин.**

**Упражнение «Мои качества»<sup>20</sup> 22 мин.**

*Цель:* получение представления о личностных качествах.

*Инструкция.*

*1 этап.* Давайте вместе вспомним умения, которые помогают в общении с другими людьми. Мы говорили о них на прошлом занятии.

---

<sup>20</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002

2 этап групповой. А теперь Вам необходимо составить список из пяти качеств личности, которые помогают в общении, и пять качеств, которые мешают (5 мин). Запишите эти качества на листах А3 и расшифруйте их значение. Обоснуйте свою точку зрения.

Качества, помогающие общению.	Качества, мешающие общению.

3 этап. Команды представляют свои списки качеств и поясняют их значение.

*Комментарии для ведущего:* примерный перечень качеств, помогающий в общении<sup>21</sup>:

- *Вежливость* – соблюдение правил приличия, учтивость.
- *Искренность* – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
- *Коллективизм* – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
- *Радужие* – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
- *Сочувствие* – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
- *Терпимость* – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам,
- *Чуткость* – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
- *Доброжелательность* – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
- *Приветливость* – способность выражать чувство личной приязни.
- *Обаятельность* – способность очаровывать, притягивать к себе.
- *Общительность* – способность легко входить в общение.
- *Обязательность* – верность слову, долгу, обещанию.
- *Ответственность* – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
- *Откровенность* – открытость, доступность для людей.
- *Справедливость* – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
- *Совместимость* – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.

*Примерный перечень качеств, которые мешают в общении.*<sup>22</sup>

- Качества, опасные для общения: бестактность, несдержанность, резкость, вспыльчивость, грубость, чёрствость.

<sup>21</sup> Тест «Самооценка» / Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д, 2003. С.479-480

<sup>22</sup> <http://kh.pnc.com.ua/archives/2366>

- Социально не одобряемые качества: хитрость, завистливость, черствость, льстивость.
- Качества, которые человек расценивает как слабость: романтичность, скромность.
- Качества, препятствующие развитию отношений: недоверчивость, подозрительность.
- Качества, связанные с поведением в сложных ситуациях: нерешительность, трусость.
- Качества, связанные с оценкой поведения окружающих: презрение, пренебрежение, высокомерие.
- Качества, используемые для подавления личности партнера: авторитарность, агрессия.

*Обсуждение.*

- Какие выводы Вы для себя сделали?
- Какие личные качества Вам помогают в общении с другими людьми, а какие – мешают? *Например, мне мешает застенчивость, а помогает – доверчивость.*

*Обобщение:* Мы увидели, что в нашей группе многим помогает ... (например, доброжелательность), а мешает ... (например, нетерпение, невнимательность).

### **Информационный блок «Контракт» 40 мин.**

*Цель: заключение контракта.*

*Кто знает, что такое контракт?*

Контракт (или договор) – это официальное соглашение между двумя или более лицами, которое обязует все стороны выполнять определённые условия.

То есть, это будет контракт между Вами и нами. Со своей стороны, Вы ставите определённые цели - чему Вы хотите научиться? Что в себе развить? Что Вы для этого будете делать? С нашей стороны – помочь Вам эти цели достичь. Мы заинтересованы, чтобы Вы, закончив обучение, получили положительные результаты. Итак, вот перед Вами текст контракта (Приложение 2). Вам нужно его заполнить. Для этого можно еще раз вспомнить и просмотреть тематику наших занятий по программе, вспомнить информацию про умения и качества, которые Вы хотели бы в себе развить. Каждый из Вас может в индивидуальном порядке подойти к нам и получить консультацию.

Контракты заключаются с каждым подростком.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Обсудите контракт с родителями, расскажите им о Ваших планах.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## Занятие 4

### Разговариваем и задаем вопросы

*Цель занятия:* освоение техник активного слушания.

#### Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин

**Домашнее задание 7 мин.** Как прошло обсуждение контракта с родителями?

#### Разминка "Ревущий мотор"<sup>23</sup> 3 мин

*Цель:* включение в работу, снятие эмоционального напряжения, создание дружеской атмосферы.

*Инструкция.* Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - "Рррмм!" Один из вас начинает, произнося "Рррмм!" и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же "вступает в гонку" и быстро произносит свое "Рррмм!", повернувшись к следующему соседу. Таким образом, "рев мотора" быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

#### Информационный блок «Активное слушание. Умение разговаривать и задавать вопросы»<sup>24</sup> 10 мин

*Цель:* знакомство с техниками Малого разговора и постановки вопросов.

Умение так организовать свое поведение, чтобы услышать другого человека и понять его, называется *активным слушанием*. Активное слушание необходимо для того, чтобы:

- продемонстрировать внимание к собеседнику, понять содержание сказанного им;
- проверить правильность понимания сказанного;
- помочь говорящему высказать свои мысли.

Структура активного слушания выглядит так:



<sup>23</sup> Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. А. Авидон, О. И. Гончукова. - СПб.: Речь, 2010. - 256 с. стр.20

<sup>24</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002. стр. 134

*Итак, рассмотрим техники Малого разговора.*

*Малый разговор* — это беседа на интересную и приятную для собеседников тему, чаще всего не связанную с темой основного разговора. Это непринужденная беседа о школьных делах, хобби, забавных событиях.

*Цель Малого разговора* — создать благоприятную психологическую атмосферу, заложить основы взаимной симпатии и доверия. Или же восстановить эмоциональное равновесие, симпатию и доверие.

Техники малого разговора таковы:

1. *Цитирование собеседника.* Ссылки на ранее сказанное собеседником, его рассказы о себе, своих занятиях, хобби и др. «*Я помню, ты любишь ванильное мороженое...*»
2. *Позитивные высказывания.* Положительные высказывания о событиях в жизни собеседника, о благоприятных событиях в жизни вообще, о сдвигах к лучшему, о достижениях собеседника и чужих достижениях, о людях, не участвующих в разговоре, но известных обоим собеседникам и т. п. «*Я знаю, что ты получил приз в соревнованиях по бегу. Здорово!*»
3. *Информирование.* Сообщение информации, важной, интересной и приятной для собеседника. «*Марина только что показывала мне журнал с карнавальными костюмами к Новому году. По-моему, там есть и костюм лошади, очень забавный*».
4. *Интересный рассказ.* Увлекательное, захватывающее повествование, неожиданное, приятное или пикантное и т. п.

Критерии «правильного» Малого разговора таковы: он приятен; он увлекает; он располагает; дает пищу для следующего Малого разговора.

*Техники постановки вопросов.*

Вопросы могут быть:

1. *Открытые* - вопрос, предполагающий развернутый. Начинать такой вопрос нужно со слов: Что? Как? Каким образом? При каких условиях? Что послужило причиной? Каковы причины? Чем отличаются? и т.п. Что вчера произошло?
2. *Закрытые* - предполагают однозначные, неразвернутые ответы: «Да, нет, не знаю...»  
Это платье мне подойдет?

### **Упражнение «Разговор на приятную тему» 10 мин.**

*Цель:* отработка умения вступать в контакт и поддерживать разговор.

*Инструкция.* Работаем в парах. Представьте, что Вы давно не виделись и неожиданно встретились. Используя техники малого разговора, поговорите друг с другом на любую, приятную тему.

*Обсуждение.*

- Получился ли разговор приятным?
- Хотелось ли Вам продолжать этот разговор?»
- Какие техники использовали?
- Что дает Малый разговор? *Малый разговор помогает собеседнику прийти в доброе расположение духа и разговариваться.*

### **Упражнение «Данетки» 7 мин.**

*Цель:* тренировка умения задавать закрытые вопросы.

*Инструкция.* Данетки - разновидность игры в загадки. О сути игры говорит само название. При угадывании можно задавать вопросы, но ответом на них могут быть только слова «да», «нет», «не имеет значения». Сейчас я опишу странную «ситуацию», а Вы должны, задавая уточняющие вопросы, выяснить суть ситуации.

*Ситуация.* Летчик-курсант НЕ СДАЛ выпускные экзамены, после чего он служил военным летчиком-истребителем, а позднее был зачислен в отряд космонавтов.

*Ответ:* Речь идет о китайском космонавте по имени Не Хайшэн. НЕ - это его фамилия! После окончания летной школы курсант НЕ действительно сдал выпускные экзамены.<sup>25</sup>

*Обсуждения:*

- Сколько вам понадобилось времени, чтобы найти правильный ответ?
- Сколько закрытых вопросов было задано?
- Как Вы считаете, изменилось бы время и количество вопросов, если бы задавались открытые вопросы вместо закрытых?
- В чем преимущества закрытых вопросов? *Хороши для уточнения нужной информации, позволяют получить согласие или подтверждение своей точки зрения.*
- В чем ограничения? *Дают минимум информации, уходит много времени для выяснения ситуации, у собеседника может возникнуть ощущение допроса.*

### **Упражнение «Пум-пум-пум»<sup>26</sup> 15 мин**

*Цель:* осознание ценности открытых вопросов для понимания собеседника.

*Инструкция:* Пум-пум-пум – это какая-нибудь характеристика, которая у некоторых участников присутствует, а у некоторых – нет. Например, можно задать простой пум-пум-пум: шнурки на обуви. У Алины, Насти, Вани они есть, значит, у них есть пум-пум-пум. У Миши, Светы их нет, значит, у них нет пум-пум-пума.

<sup>25</sup> [http://www.astronaut.ru/as\\_china/text/haishen.htm](http://www.astronaut.ru/as_china/text/haishen.htm)

<sup>26</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002. стр. 134

Задавайте мне открытые вопросы. Я буду давать честные ответы. По моим ответам нужно будет догадаться, что это за пум-пум-пум. Нельзя задавать только один вопрос: «Что такое пум-пум-пум?». Каждый получит возможность задать вопрос, мы будем двигаться по часовой стрелке.

*Обсуждение.*

- Как чувствовали себя во время выполнения упражнения?
- Каковы преимущества открытых вопросов? *Получаем максимум информации о ситуации, тратим минимум времени, можем выяснить чувства и отношение собеседника к обсуждаемому вопросу.*
- От чего зависит выбор типа вопроса? *Выбор типа вопроса определяется ожидаемым результатом. Если Вам необходимо собрать информацию – задавайте открытые вопросы, нужно подтолкнуть к принятию решения – хороши открытые и закрытые вопросы, Вам необходимо уточнить/проверить свое предположение – задавайте закрытые вопросы.*

### **Ролевая игра «Отказ» 15 мин**

*Цель:* отработка техники формулирования открытых вопросов.

*Инструкция.* Представим себе, что каждый из Вас (кроме одного) является организатором социального проекта «Большая перемена». Организатору необходимо срочно представить презентацию проекта на конкурс. Лучше всего это могут сделать Люба и Света (*имена могут быть любыми*), потому что они активнее всех принимали участие в его подготовке.

Он надеется, что девочки согласятся, потому что они всегда помогали. И вдруг неприятный сюрприз – Света соглашается, а Люба отказывается, ссылаясь на то, что у нее скоро экзамен. Нужно понять, в чем истинные причины отказа.

Скрытые мотивы могут быть разными, например:

- Люба считает этот проект «своим», потому что, как ей кажется, она гораздо больше над ним работала, чем Света. Все заслуги в успехе присваивает себе.
- Поссорилась и не хочет работать со Светой.
- Любу уже пригласили в другой проект и т. п.

*Итак, кто хочет быть Любой?*

*Инструкция для Любы дается индивидуально:* «Твой истинный мотив - чувствуешь себя неуверенно, но боишься в этом признаться. Если участники будут задавать вопросы, на которые тебе захочется отвечать, отвечай, говори много, упоминай всяческие детали, косвенно указывающие на твой истинный мотив. Например, то, что тебе нужно всегда

много готовиться, чтобы быть уверенной, что у тебя все хорошо получится, что ты боишься провалиться, подвести педагога и т.д.»

*Инструкция для участников.* Сейчас я предлагаю каждому из Вас побыть в роли организатора, продумать и задать 3-5 открытых вопросов Любе, чтобы понять истинные цели ее отказа.

*Обсуждение. Вопросы организаторам:*

- Получился ли разговор?
- Легко ли задавать открытые вопросы?

*Вопросы Любе:*

- Какие вопросы были наиболее удачными?
- С кем из организаторов ты бы стала работать? Почему?

## **2 Вариант Ролевой игры «Дополнительный выигрыш».**

*Ситуация.* Представитель клуба приглашает группу участников для игры в КВН. Участие в КВН предполагается во время учебных занятий. Команда собрана, но нужен ещё один человек. Ребята приглашают своего одноклассника Захара (*имя любое*), и он соглашается.

*Заявляемая цель:* нравится игра в КВН и нравится команда.

*Скрытая цель:* пропустить уроки и не делать домашнее задание.

Структура игры такая же, как и в ролевой игре «Отказ».

**Завершение встречи 5 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин**

**Домашнее задание 1 мин.** Потренироваться в техниках Малого разговора и открытых и закрытых вопросов.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **Занятие 5**

#### **«Слушаем и понимаем».**

*Цель занятия:* освоение техник активного слушания.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 7 мин.** По кругу, задаем друг другу открытые вопросы и отвечаем на них.

**Разминка «Мышки-домики» 3 мин.**

*Цель:* разминка, двигательная активность.

*Инструкция:* Участники делятся на тройки. Двое из них берутся за руки и, подняв руки вверх, образуют крышу домика. Третий встает под крышу домика – это мышка. Водящий дает команду в произвольном порядке либо «мышки», либо «домики». Если дается

команда «мышки», мышки должны быстро поменять домик. Если команда «домик», домики должны поменять мышек. В это время водящий должен занять свободный домик. Тот, кто остается без домика, становится водящим.

### **Информационный блок. «Умение услышать и понять»<sup>27</sup> 10 мин.**

*Цель:* информирование о техниках активного слушания.

Сегодня мы исследуем техники активного слушания. Все перечисленные ниже техники решают три основные задачи:

- Проверяют правильность своего понимания слов и высказываний говорящего.
- Не управляют темой разговора, а поддерживают говорящего, помогают ему «разговориться».
- Дают собеседнику почувствовать Вашу заинтересованность.

Мы рассмотрим 4 техники Активного слушания: уточнение, повтор, перефразирование, резюмирование.

*Техника уточнения* — просьба дать дополнительные, более точные разъяснения. Уточняющий вопрос задается, если есть двусмысленные, непонятные моменты: «*Вы не могли бы повторить...*», «*Что Вы имели в виду...*».

*Техника повтора* — дословное повторение слов собеседника.

«*Я сегодня поссорилась с подругой...*», «*Поссорилась с подругой...*»

Можно вставлять цитаты из высказываний собеседника в собственные фразы:

«*Итак, ты считаешь...* (далее цитата)», «*Насколько я тебя понял...* (далее цитата)».

*Техника перефразирования:* краткая передача сути высказывания собеседника своими словами. Старайтесь лаконично сформулировать сказанное собеседником. «*Вы считаете, что...*», «*Как я Вас понял...*», «*Исправьте меня, если я ошибаюсь, но я понял, что...*», «*Другими словами...*»

*Техника обобщения или резюмирования:* подведение итогов сказанному. Этот итог представляет собой очень короткий рассказ, включающий в себя основные мысли и чувства. «*Итак, в целом вы сказали...*», «*Если обобщить сказанное...*», «*В нашей беседе мы пришли к тому, что...*».

Помните, что: Ваше резюме должно быть кратким, всегда уместным (особенно если это чужая история), не содержать советов, нотаций и оценок.

*Техники, снижающие эффективность беседы:*

*Выспрашивание* - многочисленные вопросы собеседнику вызывают ощущение допроса.

---

<sup>27</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002. стр. 134

*Игнорирование* — отсутствие заинтересованности в собеседнике: перебивание; ответ вопросом на вопрос; монолог.

### **Упражнение «Детектив»<sup>28</sup> 10 мин**

*Цель:* отработка техники повтора.

*Инструкция.* Предлагаю всем сыграть в детектив. Каждый из нас будет автором этого детектива. Я придумываю первую фразу, например: «Рано утром мисс Марпл услышала телефонный звонок». Я передаю этот мяч Жене. Теперь она будет продолжать сочинять наш детектив. Она должна точно повторить то, что услышала и сказать свою фразу. Следующий участник повторяет последнюю фразу Жени и добавляет свою и т.д.

*Обсуждение:*

- Что было труднее - сочинять свою фразу или повторять чужую?

*Вывод.* Если ты слишком занят своими мыслями, ты не всегда в состоянии повторить сказанное собеседником. Однако повторению можно научиться.

### **Упражнение «Бесконечное уточнение» 10 мин.**

*Цель:* отработка техники уточнения.

*Инструкция.* В парах один предъявляет необоснованную претензию другому. Например, «Ты совершенно не умеешь мыть посуду!» Задача второго – прояснить ситуацию, используя технику уточнения. Затем, меняетесь ролями. По 3 мин на каждую ситуацию.

*Обсуждение.*

- Получилось ли прояснить ситуацию?
- В чем достоинства техники? *Использование техники позволяет прояснить позицию оппонента, снимает эмоциональное напряжение, дает вам время подумать, как реагировать на критику.*

### **Упражнение «Стихотворение на новый лад» 7 мин.**

*Цель:* отработка техники перефразирования.

*Инструкция.* Объединяемся в три команды... Вам нужно вспомнить какое-нибудь четверостишие из известного стихотворения и перефразировать строфу таким образом, чтобы каждое слово в нем передавалось иным словом или словосочетанием. Например, «Я» можно превратить в «автора» или «лицо, которое вы видите перед собою», «дорогу» - в «путь», «сердце» - в «центральный орган кровообращения» и т. п. Нужно будет записать новый текст. Затем, прочитать его вслух всей группе. Важно, чтобы остальные смогли догадаться, что за стихотворение было перефразировано.

### **Ролевая игра «В чем дело?» 20 мин.**

---

<sup>28</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002.

*Цель:* отработка техник уточнения, повторения, перефразирования и резюмирования.

*Инструкция.*

*1 этап.* Объединяемся в три команды. Каждая группа продумывает проблемную ситуацию и выбирает себе кандидата из противоположной команды (первая выбирает кандидата из второй команды, вторая - из третьей, а третья команда - из первой). Вы должны сообщить этому кандидату неприятное известие. Например, в отборочную команду будет включен не он, а другой участник и т.п.

Работать будем так: сначала команды тщательно продумывают ситуацию отказа и причины. У Вас должно быть в запасе не менее двух причин.

*2 этап.* Затем представитель Вашей команды должен будет разыграть эту ситуацию с выбранным кандидатом. При этом не следует раскрывать сразу все карты. Вы начнете разговор с того, что просто вежливо сообщите ему о том, что он не включен в команду.

*Задача кандидатам:* понять истинные причины отказа с помощью техник уточнения, повторения, перефразирования и обобщения.

*Обсуждение.*

- Какие техники были использованы чаще?
- Какие техники были наиболее эффективны?

**Завершение встречи 5 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Потренироваться в техниках активного слушания: уточнение, повторение, перефразирование, резюмирование.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 6**

### **Исследуем и выражаем свои чувства.**

*Цель занятия:* исследование и выражение своих чувств и эмоций.

**Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин**

**Домашнее задание 5 мин.** Удалось ли потренироваться с техниками активного слушания? Каковы результаты?

**Упражнение «Спорные утверждения» 7 мин.**

*Цель.* Введение в тему, отстаивание своей точки зрения.

*Инструкция.* Перед Вами три таблички, отражающие разные позиции: «Совершенно согласен», «Совершенно не согласен», «Сомневаюсь». Они расположены в разных частях аудитории. Сейчас я буду зачитывать по одному спорному утверждению. Вам необходимо определиться со своей позицией по отношению к нему и подойти к нужной табличке.

Затем Вам нужно объяснить, почему Вы выбрали данную позицию. В процессе обсуждения Вы можете изменить свою точку зрения. Итак:

«Чувства и эмоции раскрашивают жизнь человека в яркие цвета радуги».

«Чтобы быть здоровым, нужно выплескивать чувства наружу».

«Мужчины не плачут!»

«Лучший способ привлечь счастье в жизни - уметь находить радость».

*Обсуждение.*

- Что помогало высказываться и что мешало?
- Что Вы чувствовали, оставаясь в одиночестве или в большинстве?
- Что Вы испытывали, когда звучало мнение, отличное от Вашего?

### **Упражнение «Мир чувств» 10 мин**

*Цель:* развитие умений выражать своё эмоциональное состояние, знакомство с невербальными проявлениями чувств.

*Материалы:* Карточки с названием чувств.

Жёлтые карточки – радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки – печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

*Инструкция.* Выберите две карточки (жёлтую и зелёную), на них обозначены чувства. Изобразите эти чувства при помощи мимики и жестов, а остальные участники их отгадайте.

*Обсуждение.*

- Почему карточки с чувствами разного цвета? Что они отражают?
- Какое чувство было легче показать.
- Легко ли было чувство отгадать?
- Что такое чувства? Чем отличаются чувства и эмоции?
- Нужны ли человеку чувства отрицательные? Зачем?

### **Информационный блок «Чувства и эмоции» 10 мин**

*Цель:* знакомство с эмоциональной сферой человека.

*Чувства и эмоции* - это целостный комплекс ощущений и переживаний человека, его отношение к тому, что он познает или делает. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, делает ее неповторимой и прекрасной, обогащает внутренний мир.

Психологи выделяют 7 базовых чувств в многообразной эмоциональной жизни: страх, гнев, горе, радость, удивление, отвращение, интерес.

Из них, *страх, радость, гнев и печаль* - истинные чувства, данные нам с рождения. Их ещё называют *аутентичными*. Они являются естественной реакцией на ситуацию, даны природой с рождения человеку для выживания. Радость важна для здоровья и продолжения рода. Страх для защиты от опасности. Гнев – для нападения, отстаивания своих интересов. Печаль – для переживания горя, прощания, отпускания ситуации. Предполагается, что остальные чувства и эмоции человека являются более сложными и надстраиваются поверх этих базовых.

*Эмоции и чувства не одинаковы и имеют ряд отличий.*

– Эмоции возникли раньше чувств, они присущи не только человеку, но и животным. Чувства развились на базе эмоций при взаимодействии с разумом и присущи лишь человеку.

– Эмоции ситуативны: «я раздражен», «я в восхищении», «обожаю тебя» - обычно это реакции на какую-то конкретную ситуацию. А чувства говорят больше о самом человеке, нежели об особенностях конкретной ситуации.

*Если молодой человек злится из-за того, что нравящаяся ему девушка молчит и не отвечает на его письма, девушка не перепутает: его злость – это его эмоция, а то что она ему нравится - это его чувство.*

– Эмоции – быстрые и кратковременные элементы чувств. Чувства – длительные и более устойчивые.

– Эмоции всегда на поверхности, а чувства - в глубине. Эмоции очевидны, они ярко проявляются и иногда похожи на взрыв. А чувства - всегда немного загадка.

*Как появляются чувства?* В целом жизнь представляет собой поток более или менее нейтральных событий. Все воспринимают эти события по-своему: кто-то с радостью, кто-то с грустью, а кому-то это событие безразлично. Такое восприятие зависит от воспитания, внутреннего состояния, жизненной позиции (оптимисты, пессимисты).

«В одно окно смотрели двое:

Один увидел дождь и грязь,

Другой - листы зеленой вязь,

Весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое...»<sup>29</sup>

Когда мы события, факты жизни воспринимаем, наши мысли определяют их значимость, наделяют их субъективным смыслом. И лишь затем возникают чувства.

ФАКТЫ



---

<sup>29</sup> [http://nkozlov.ru/s\\_att.php?aid=33](http://nkozlov.ru/s_att.php?aid=33) , стр. 150



Итак, чувства вызваны не фактами, а мыслями. Например: мы договорились о встрече с другом. Он опаздывает. Мы начинаем сердиться, так как объясняем себе опоздание его наплевательским отношением к нашим чувствам и нуждам. Еще через какое-то время возникает мысль: «Уж не случилось ли с ним чего-нибудь». Возникает другое чувство – тревога за друга. Итак, по мере появления новых объяснений его отсутствия, наше настроение меняется.

*Послушайте притчу<sup>30</sup>. «У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь, он ее искал, но найти не мог. «Бедный, какое у тебя горе», - вздыхали односельчане. «О чем вы? У меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала». Через некоторое время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного вороного коня. «Какая у тебя радость! – охали односельчане. – Не было лошади, а теперь сразу две». «Вы о чем? Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить...»*

*О чем притча? В чем ее смысл?*

Нейтральные по сути обстоятельства превращаются у разных людей в диаметрально противоположные их оценки.

### **Упражнение «Плюсы и минусы события» 10 мин.**

*Цель:* осознание влияние мыслей на чувства, развитие гибкости мышления.

*Инструкция.* В группе придумайте примеры двух реальных событий — плохого и хорошего. Затем кратко, с помощью нескольких фраз, их опишите. Например, хорошее событие «резко разбогатеть» обладает и отрицательным свойством — оно может ухудшить отношения с людьми, потому что они будут Вам завидовать. А плохое событие «заболеть» может дать отличную возможность заняться чтением увлекательной книги, если раньше на нее не было свободного времени, или просто отдохнуть от школы. Обсудите подобные события. Заполните таблицу: событие – мысли – чувства – действия.

<b>Событие</b>	Заболел	
----------------	---------	--

<sup>30</sup> [http://www.psychologos.ru/articles/view/pritcha\\_o\\_krestyanine\\_i\\_belay\\_loshadi](http://www.psychologos.ru/articles/view/pritcha_o_krestyanine_i_belay_loshadi)

	+	-	+	-
<b>Мысли</b>	Ура! Отдохну от школы!	Теперь не напишу контрольную		
<b>Чувства</b>	Радость	Тревога, беспокойство		
<b>Действия</b>	Играю в комп. игры дома	Больной иду в школу		

*Обсуждение.*

– Какие выводы можно сделать из упражнения?

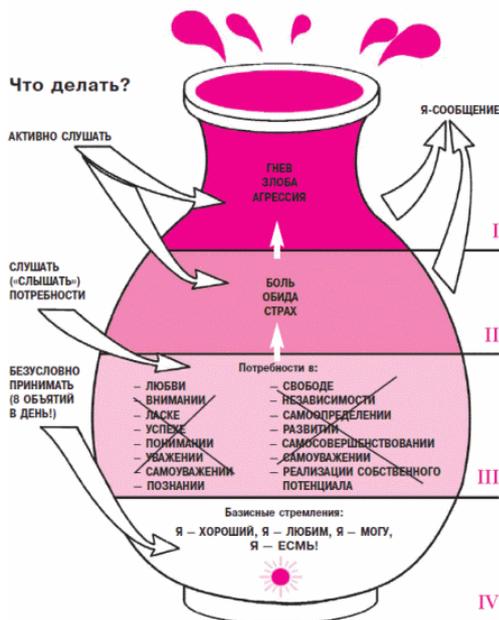
### Информационный блок «Почему возникают отрицательные чувства и эмоции?»

**10 мин.**

*Цель: знакомство с причинами возникновения негативных переживаний.*

Возьмем, к примеру, гнев, злобу, агрессию. Эти чувства можно назвать *разрушительными*, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они - постоянные причины конфликтов, порой материальных разрушений, и даже войн.

Изобразим «кувшин» наших эмоций.<sup>31</sup>



Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Во внешнем поведении человека эти эмоции проявляются как обзывания и оскорбления, ссоры и драки, действия «назло».

*Отчего возникает гнев?* Гнев - чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида. Возьмем несколько примеров из жизни. Дочка возвращается домой очень поздно, и мама встречает ее гневным выговором. Что стоит за этим гневом? Конечно, страх и беспокойство за дочь.

Ребенок сердится на доктора, который сделал ему укол. Здесь легко увидеть, как гнев возникает от физической боли.

Старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят». Его агрессия — результат невысказанной боли и обиды.

<sup>31</sup>Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»: ЧеРо, Сфера; Москва; 2003

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя — *страдательные*: их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает.

*А отчего возникают «страдательные» чувства?* Причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей. В наших примерах: мама хочет безопасности и уважения; ребенок хочет защищенности; брат хочет внимания и любви. Человеку в жизни нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех — в делах, учебе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя (III слой «кувшина»).

*А есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей?* Оказывается, есть! Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?» - и получаем в ответ «Ты ведь знаешь, я — невезучий», или: «У меня все хорошо!» Эти ответы отражают переживания человека, связанные с самооценкой, отношением к самому себе (IV слой «кувшина»).

***Причины возникновения негативных чувств.***

<i>чувство</i>	<i>причина</i>
<i>обида</i>	действия других людей не соответствуют моим ожиданиям (неким идеалам)
<i>гнев</i>	неудовлетворенные потребности, что-то мешает мне достичь желаемой цели
<i>вина</i>	я чувствую, что не соответствую ожиданиям других людей относительно меня
<i>страх</i>	появление в жизни ситуации, угрожающей моей целостности (физической, эмоциональной)
<i>стыд</i>	я чувствую, что не соответствую собственным ожиданиям относительно себя
<i>печаль</i> <i>горе</i>	потеря чего-либо или кого-либо значимого для себя; угроза целостности

Нужно помнить, что *«чувства разные важны, чувства разные нужны»*. Негативные эмоции являются таким же источником информации, как и эмоции со знаком плюс. И те и другие являются неотъемлемой составляющей нашей жизни; прислушиваясь

к ним, нам легче понять себя, легче почувствовать другого. Отсюда следует простая истина – чувствам нужно доверять, их нельзя игнорировать. Негативные чувства нельзя подавлять. Не нашедшие выхода эмоции создают проблемы в теле. Бояться негативных эмоций не нужно, надо научиться их распознавать и ими управлять. Поэтому очень важно понять, что на дне кувшина, какие потребности не удовлетворены, какие истинные чувства спрятались. Наша задача – научиться трем важнейшим вещам:

- 1) Исследовать свои эмоции для того, чтобы лучше понимать себя и других;
- 2) Правильно выражать свои чувства;
- 3) Управлять негативными эмоциями.

**«Упражнение «Внутри и снаружи»<sup>32</sup> 15 мин.**

*Цель:* распознавание внешних и внутренних проявлений чувств.

*Материалы.* По 2 листа А4 на каждого, цветные карандаши, фломастеры.

*1 этап.* Вам нужно нарисовать два рисунка: на первом изобразить себя таким, каким Вас видят другие, на втором – таким, каким Вы себя чувствуете. Можете выбрать любые цвета и любые техники рисования (5мин).

*2 этап обсуждение в парах.* Один задает вопросы, второй – отвечает. Затем ролями меняетесь.

- Совпадают ли рисунки?
- Какие чувства Вы показываете другим, а какие скрываете? Почему?
- Кому Вы можете показать свои истинные чувства?
- По каким признакам Вы можете распознать чувства другого человека?

*3 этап, групповое обсуждение.*

- Почему мы показываем окружающим не все, что чувствуем?

*Вывод.* Мы часто ориентируемся на внешние проявления поведения окружающих, не замечая истинных чувств. Это мешает нам понимать других людей, разрешать споры и конфликты с ними.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** В течение недели ежедневно записывайте события, которые с Вами будут происходить, и связанные с ними мысли, чувства, действия.

Факты	Мысли	Чувства	Действия

<sup>32</sup> [http://www.masiki.net/books/Svetlana--Beletskaya\\_Vash-rebenok-i-ego-uspek/11](http://www.masiki.net/books/Svetlana--Beletskaya_Vash-rebenok-i-ego-uspek/11)

## **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **Занятие 7**

#### **Учимся управлять чувствами и эмоциями.**

*Цель занятия:* освоение техник и приемов управления чувствами.

#### **Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин**

**Домашнее задание 5 мин.** В чем смысл дневниковых записей? Какие открытия Вы сделали о себе и других за неделю?

#### **Упражнение. «Разрядки» 5 мин<sup>33</sup>.**

*Цель:* эмоциональная и физическая разрядка.

*Инструкция.* Сейчас мы с Вами подвигаемся. Представьте, что Вы только что проснулись, громко зеваем и потягиваемся, делаем это смачно, громко, от всей души. Зеваем до появления первых слезинок на глазах.

А теперь вдруг возникла опасность! Вам страшно, Вы начинаете дрожать всем телом, издавая громкие звуки. Дрожжжжжж!

Теперь давайте вспомним, как хнычет маленький ребенок, «понарошку», начинаем плакать. Делаем это все сильнее и громче. В движения включаем все тело.

Теперь представьте, что Ваше тело – орган, произносим звуки А-А-А... И-И-И... У-У-У... Вибрирует все тело, звуки заполняют его.

Затем Вам стало очень смешно, смеемся громко и убедительно. И танцуем в своем ритме, двигаемся легко и свободно.

А теперь представьте, что Вы каратисты, можете разбить любой кирпич, справиться с любой проблемой. Поднимаем левую руку вверх и с громким звуком «И-и-и-и-й-й-й-я-я», обрушиваем ее вниз. То же самое проделываем с правой, и обеими руками вместе.

#### **Информационный блок «Техники управления эмоциями» 12 мин.**

*Цель:* знакомство с техниками эмоционального регулирования.

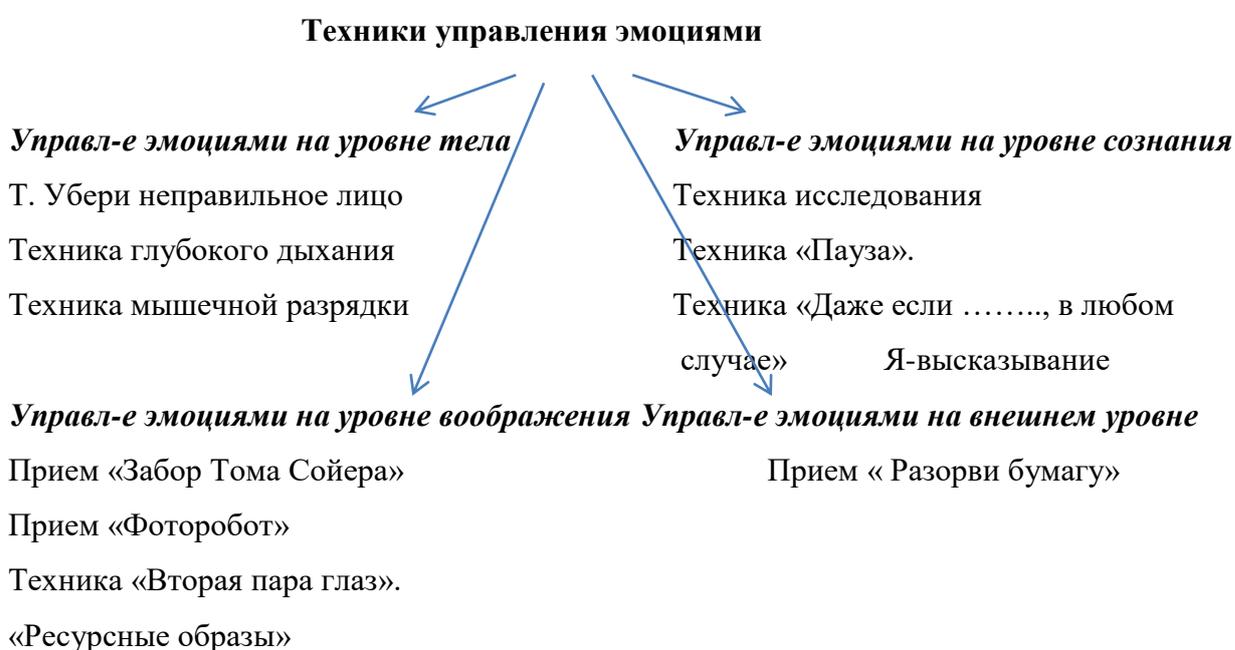
Наши эмоции и чувства – это, прежде всего, внешнее отражение нашего внутреннего состояния. И каждому из нас необходимо учиться быть свободным в их проявлении. Подавление эмоций и попутное их накапливание подобно стихийному бедствию. Начинается с легкого недовольства. Потом недовольство нагнетается, и дальше события уже развиваются по принципу снежного кома. Начинает раздражать все, что бы ни происходило вокруг. Раздражение порождает злость, которая проникает все глубже

---

<sup>33</sup> Из программы семинара по переоценочному соконсультированию Викулова А.В.

в человека. Далее злость перерастет в гнев. Пиковым моментом этого стихийного бедствия является ярость, рождающаяся из гнева. Эта эмоция, по своей сути, неконтролируема. Здесь даже при большом желании быть спокойным и уравновешенным будет невозможно. В связи с этим возникают вопросы: что же делать в подобных ситуациях? Как предотвращать эмоциональные взрывы?

*Чтобы избавиться от влияния негативных эмоций, вначале необходимо научиться видеть и распознавать их, а затем — переживать и проживать. Ведь проглатывание и игнорирование своих эмоций чревато не только разрушительным поведением в адрес окружающих, но и проблемами с личным здоровьем.*



### **Управление эмоциями на уровне тела.**

*Техника «Убери неправильное лицо».* Самый главный "рецепт" очень прост: "Чтобы снять ненужную эмоцию, просто убери неправильное лицо. Поправь глаза и губы. Главное - сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась".

*Техника глубокого дыхания.* Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. Сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета. Затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой. Сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги. Потренируемся!

*Техника мышечной разрядки.* Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости.

Один из способов — сожмите кулаки со всей силы и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан. Потренируемся!

#### ***Управление эмоциями на уровне сознания.***

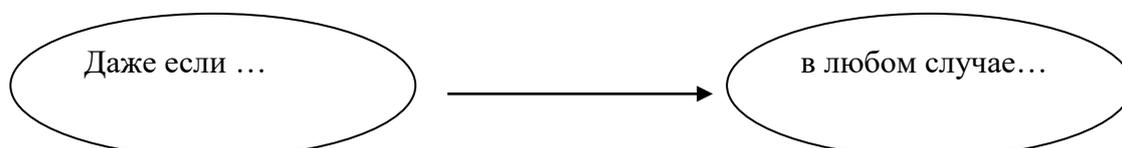
*Техника исследования.* Вспомните «кувшин эмоций», о каких истинных чувствах мы говорили? Радость, страх, гнев, печаль. Попробуйте немного исследовать, как эти эмоции проявляются в вашей жизни. Например, вы находитесь в трудной ситуации и не можете понять, что с вами происходит, и как вы относитесь к этой ситуации. Остановитесь и задайте себе вопрос: «Что я чувствую?». Попробуйте примерить к себе эти четыре эмоции, спрашивая себя: «Чувствую ли я радость? Чувствую ли я гнев? Чувствую ли страх? Печаль?». Если почувствуете внутри себя какой-то отклик, то можете еще немного поизучать его. Например, вы обнаружили гнев, тогда попробуйте конкретизировать его: «А на что, собственно говоря, я гневаюсь? На кого? Чем я недоволен?». Постарайтесь максимально точно описать свои чувства. Чем лучше вы будете осознавать то, что чувствуете в данный момент и уметь описывать это для себя словами, тем больше возможности у вас появится для выбора адекватного действия в этой ситуации. Слова и описания переживаний дают возможность *отделиться от своего состояния* и посмотреть на него словно со стороны.

*Техника «Пауза».* Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «Я подумаю, давай поговорим об этом завтра», «Давай перенесем разговор» или любую другую, удобную для Вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

**Упражнение: «Даже если ....., в любом случае» 5 мин.**

*Цель:* нахождение в неприятной ситуации разумного и положительного.

*Инструкция.* Над любой ситуацией полезно подумать и найти ее положительные решения. А также полезно ее прописать. Начертите 2 овала и впишите туда фразы...



Пример:

Даже если я получу двойку, в любом случае я могу ее исправить.

*Вспомните любую ситуацию и, используя это высказывание, проговорите свои варианты.*

### **Упражнение «Я - высказывание» 10 мин.**

*Цель:* отработка техники «Я - высказывание».

*Инструкция.* Есть способ высказать свои претензии, избежав ссоры. Называется он «Я – высказывание».

1. Сообщение фактов. Когда я вижу.....
2. Чувства. Я чувствую.....
3. Последствия. Может произойти.....
4. Выход из ситуации. Я хочу.....

Пример: ты поделилась с подружкой своим секретом, а она рассказала его всему классу.

«Вчера я тебе рассказала о себе очень личную информацию, ты об этом сообщила всему классу. Я очень расстроена, даже зла. Теперь все могут посмеяться надо мной. Я хочу, чтобы такого больше не повторялось».

Вспомните ситуацию, которая вызвала у Вас сильные отрицательные эмоции. Запишите ее. В парах, используя «Я - высказывание», проговорите ее друг другу.

*Обсуждение.*

— Получилось ли составить сообщение?

— Какой этап самый сложный?

### **Информационный блок «Управление эмоциями на уровне воображения и на внешнем уровне» 10 мин.**

*Цель:* знакомство с техниками управления эмоциями.

**Управление эмоциями на уровне воображения.** Возможности нашего воображения безграничны. Существует множество методик работы с образами, как например: «Представьте, что Ваш гнев или любая другая эмоция, которая в данной ситуации неуместна, – это большой мячик, который катится с горы прямо на Вас. Если Вы будете стоять на месте, пойдете навстречу данному мячику, он Вас собьет. Все, что требуется от Вас, – мысленно отойти от этого мячика в сторону. Пусть он катится дальше, у него своя дорога, у Вас своя дорога». Это - самое действенное упражнение в управлении эмоциями.<sup>34</sup> Так считает российский психолог Константин Довлатов.

---

<sup>34</sup> <http://www.dowlatow.ru/upravlenie-emociyami>

*Прием «Забор Тома Сойера».* Есть дела, которые сами по себе способны испортить настроение: мойка посуды и полов, стирка, чтение скучных учебников, поездка в душном транспорте в час пик... Заранее зная, что какое-то дело будет Вам в тягость, не ждите, пока у Вас ухудшится расположение духа, а включите свое воображение и начните фантазировать.

Представьте, что вы живете в волшебном мире, в котором это малоприятное дело становится безумно интересным и увлекательным.

– Если мыть посуду, то представлять, что вы археолог, счищающий грязь с античных амфор. И с восторгом наблюдать, как под вашей рукой начинают проступать древние письмена.

– Если стирать белье, то исполнять роль героини очередного рекламного ролика, про стиральный порошок. Предвкушая огромный гонорар, который вы получите за эти съемки.

– Если читать скучный учебник, то так, как вы читали бы настоящую волшебную книгу: с заклинаниями, которые сбываются, если их произнести.

Для каждого дела лучше придумать не одну, а две-три «легенды», превращающих это занятие во что-то занимательное. И тогда вы будете получать прочувствованное удовольствие от любой, даже очень неприятной работы, которую приходится выполнять.

*Прием «Фоторобот».*<sup>35</sup> Душевная боль - это не просто абстракция, она имеет вполне конкретное физическое отображение в теле. Например, попробуйте ответить на следующие вопросы, относительно мучающего вас чувства:

- Где оно расположено в вашем теле? В руках? В ногах? В животе? ...
- Какой оно формы? Круглое? Квадратное? Треугольное? ...
- Из какого материала сделано? Твердое или мягкое? ...
- Какого оно цвета? Есть ли звуки, сопровождающие ощущение? ...

В результате, у Вас могут получиться примерно следующие описания: «Страх – это холодная, жесткая, стальная пружинка, серого цвета, находящаяся в центре живота, диаметром около 15 см, дрожит, издает пищащий звук». «Обида – это тяжелый прямоугольник, размером с кирпич, расположенный в центре груди, сделан из жидкой ртути, черного цвета, горячий».

Как это ни удивительно, но подобные картинки можно найти практически для любого чувства. И когда подобный портрет есть у вас на руках, то с ним можно начинать работать.

---

<sup>35</sup> [www.orator.biz](http://www.orator.biz)

*Первый способ:* просто внимательно разглядывайте получившуюся картину душевной боли. Как показывает практика, достаточно 3-4 минут такого наблюдения, чтобы она исчезла или стала почти незаметной.

*Второй способ:* взять какой-нибудь один параметр, например, цвет, и его поменять. Покрасьте в своем воображении неприятное чувство желтой краской, и оно сразу же потеряет всю свою власть над Вами.

Этот прием отлично справляется и с физической болью. Если болит голова или ноют зубы – точно так же, составив фоторобот и поработав с ним, Вы избавитесь и от этих неприятных ощущений.

*Ведущий работает в этой технике с кем-то из подростков.*

### **Упражнение «Забор Тома Сойера» 7 мин.**

*Цель:* применение приемов фантазирования в работе с чувствами.

*Инструкция.* В группах придумайте для своих двух малоприятных дел интересные и увлекательные обоснования. Можете взять предложенные ситуации.

Примеры не очень приятных дел:

- Вы не любите выносить мусор.
- Прибирать за маленьким братом игрушки.
- Учить большое количество английских слов.
- Разбираться в задачах по физике.
- Полоть огород у бабушки.

*Техника «Вторая пара глаз».* Вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе. Например: «Ваня, ты начинаешь повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

### **Управление эмоциями на внешнем уровне.**

Порой чувства бывают такими сильными, что человеку для их проживания требуется не только внутренний ресурс, но и внешний.

### **Упражнение: «Разорви бумагу» 3 мин.**

*Цель:* тренировка умения справляться с отрицательными эмоциями физическим способом.

*Инструкция.* Вспомните негативную ситуацию. Перед вами лист газетной бумаги. На нем, как на экране, отражается ситуация. Перенесите на лист свои негативные эмоции, чувства,

связанные с этой ситуацией. Можете лист скомкать, порвать, вложите все негативное в него.

*Обсуждение.*

- Вспомните эту ситуацию снова. Что изменилось? (*В случае, если нет возможности рвать бумагу по определенным обстоятельствам, можете рисовать каракули в блокноте, с силой нажимая на стержень или грифель*).
- Какие еще реальные внешние способы Вы используете, чтобы справиться со своим состоянием? (*Комментарии для ведущего: бег, плавание, танцы, чтение книги, просмотр фильма...*)

### **Упражнение «Ресурсные образы» 10 мин.**

*Цель:* актуализация эмоционального ресурса.

*Материалы.* Спокойная музыка, листы А4, наборы цветных карандашей, фломастеров, краски, кисти.

*Инструкция.*

*1 этап.* Займите удобную позу, закройте глаза (звучит спокойная музыка). Представьте в воображении место, где Вам хорошо и спокойно, где Вы чувствуете себя в безопасности. Это может быть реальное или вымышленное место. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем, домик в деревне и т.д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к звукам (шелесту травы или шуму волн), посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Запомните это место.

*2 этап.* А теперь нарисуйте это место и устройте выставку из рисунков.

*Обсуждение.*

- Что это за место?
- Нравится ли Вам то, что получилось?
- Какие чувства отражены в рисунках?

### **Завершение встречи 5 мин.**

#### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

#### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин**

**Домашнее задание 1 мин.** Понаблюдайте за своими чувствами и эмоциональными состояниями. Запишите, какие чувства у Вас преобладают в течение дня в общении с близкими, друзьями, учителями.

#### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## Занятие 8.

### «Учимся оказывать поддержку и принимать помощь»

*Цель занятия:* освоение приемов оказания поддержки другому человеку и принятия помощи.

#### **Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин**

**Домашнее задание 5 мин.** Как прошел эксперимент? Какие чувства у Вас преобладают в течение дня в общении с близкими, друзьями, учителями.

#### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» 5 мин<sup>36</sup>**

*Цель:* нахождение сходств между людьми, подчеркивание общности и принятие различий.

*Инструкция.* Вам необходимо выстроиться в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Согласен!», либо «Я подумаю над этим. Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Участники внешнего круга говорят ««Согласен!», либо «Я подумаю над этим». Затем по моей команде участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

*Обсуждение.*

— Какие эмоции испытывали во время упражнения?

— Что новое, интересное узнали о других?

— В чем смысл упражнения?

*Комментарии для ведущего:* уважение к мнению другого человека и готовность принять к сведению то, что он сказал, даже если ты вначале с этим не согласен – в этом проявляются партнерские отношения.

#### **Упражнение «Список общих качеств» 7 мин**

*Цель:* нахождение сходств между людьми, подчеркивание общности.

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши, призы.

*Инструкция.* Разбейтесь на пары. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, хобби, семейное положение, качества и т.д.

---

<sup>36</sup> Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним. Вы должны встретиться с пятью участниками.

*Обсуждение.*

- Как изменилось Ваше состояние в результате этого упражнения?

*Вывод:* Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. Подчеркивание общности с другим человеком сближает обоих — того, кто пытается найти общность, и того, с кем целенаправленно обнаруживаются эти общие черты.

### **Информационный блок «Способы оказания поддержки?»<sup>37</sup> 10 мин.**

*Цель:* знакомство со способами оказания поддержки.

Когда мы нуждаемся в поддержке, нам важно, чтобы кто-то для нас что-то сделал, послужил опорой, помог встать на ноги в прямом или переносном смысле и выразил одобрение относительно чего-то очень важного для нас.

**Слова поддержки** включают в себя слова ободрения, добрые слова, просьбы, комплименты.

*1. Слова ободрения, похвал. «Хвалите громко, а критикуйте тихо» (Восточная поговорка).*

Очень часто поддержка нам требуется в тех областях, где мы чувствуем себя не совсем уверенно. Слово «ободрять» несёт в себе смысл «пробуждать смелость». Чтобы научиться хвалить, необходимо помнить о некоторых моментах:

- Будьте искренними. Словам, идущим от самого сердца, хочется верить.
- Соблюдайте меру, не перегибайте палку.
- Выражайте благодарность, если чувствуете такую.
- Акцентируйте внимание на положительных качествах, способностях и успехах человека.

*2. Добрые слова. «Ласковое слово и кошке приятно» (Поговорка).*

Помните притчу про султана<sup>38</sup>, которому приснился сон, что у него выпали все зубы? Тогда султан позвал своего первого визиря с просьбой растолковать свой сон. Первый визирь описал значение сна в том, что у правителя умрут все его родственники. Султан в гневе приказал казнить первого визиря и привести второго. А второй визирь сказал султану, что он переживёт всех своих родственников. И за это получил награду. Важно то, КАК говорить: манера речи, интонация, язык тела.

<sup>37</sup> <http://www.b17.ru/article/kak-okazat-podderzhku-kotoruyu-zhdut/>

<sup>38</sup> <http://bookitut.ru/Luchshie-pritchi-Boljshaya-kniga-Vse-strany-i-epokhi.431.html>

3. *Просьба* – это способ высказывать свои желания с поддержкой. Требования воспринимаются, как ультиматум. Просьба даёт выбор, подтверждая тем самым ценность другого. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Если за просьбой следует тут же, еще до получения ответа, косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать.

4. *Комплимент*. Это оценочное позитивное мнение о внешности другого человека, его поступках и т.д. Однако комплимент далеко не всегда срабатывает так, как хочется его автору. Часто в ответ на: "Ты так замечательно выглядишь!" можно услышать что-то вроде "Спасибо. Ты тоже великолепен!" Избежать такого рода "пинг-понга" можно с помощью конкретных комплиментов:

"У тебя очень красивые туфельки!"

"Я слышал, ты избран лучшим игроком месяца. Поздравляю!"

"Я видела краем глаза твоего нового парня. Он просто великолепен!"

Для хорошего конкретного комплимента, самое важное - наблюдательность по отношению к другому человеку.

***Качественное время*** – умение распределить своё время и уделить часть его другому. Признаками проведения качественного времени являются качественная беседа и совместная деятельность.

1. *Качественная беседа* – это диалог, который предполагает как слова, так и активное слушание другого. В качественной беседе важно не просто слушать, но и СЛЫШАТЬ своего собеседника. Главное правило – не давать советов, если Вас об этом не просят. Человеку гораздо важнее знать, что его понимают. Выделим основные моменты качественной беседы:

- Поддерживайте зрительный контакт с собеседником. Этим Вы покажете, что Ваше внимание полностью направлено на него.
- Отложите другие дела на потом. Не делайте одновременно два дела. Помните: качественное время – это отданное безраздельно ваше внимание этому человеку.
- Пытайтесь понять чувства другого. Задавайте себе вопрос «Что он чувствует?», проговаривайте свои гипотезы собеседнику.

- Наблюдайте за языком тела собеседника. Тело не врёт. Может случиться так, что человек говорит словами одно, а телодвижения говорят о другом. Проверяйте путём проговаривания.
- Дайте выговориться, не перебивайте собеседника. Исследования показывают, что в среднем после 17 секунд слушания человек перебивает и вставляет свои соображения. Помните - Ваша задача – поддержать. Очень часто человеку становится легче, когда он узнаёт, что не один столкнулся с проблемами.

2. *Совместная деятельность* – это действие, при котором нужно сделать что-то вместе с учетом интересов другого. Цель – пережить что-то вместе ради другого. Сходить в кино, сделать уроки, починить велосипед...

*Дарение подарков* – это олицетворение внимания. Стоимость и размер подарка не имеют значения. Человек может поддержать его в руках и вспомнить о Вас с мыслью: «Этот человек думал обо мне». Подарки могут быть материальными и нематериальными.

### **Упражнение «Предметное поле» 9 мин.**

*Цель:* развитие чувствования, отслеживание тонких нюансов поведения, получение опыта взаимопонимания.

Участники встают вокруг стола и медленно выкладывают на него по очереди какой-то личный предмет.

*Инструкция:* Все упражнение будем выполнять молча. Выберите какой-то один небольшой личный предмет (он будет олицетворять Вас) и положите его на стол так, чтобы ему там было комфортно. Посмотрите внимательно на расположение своего предмета. Почувствуйте, удобно ли ему на этом месте? Может быть, кто-то захочет свой предмет передвинуть. Сделайте это медленно. На столе произошли изменения, всем ли хорошо, удобно на своих местах?

*Комментарии.* Как правило, после того, как кто-то передвигает свой предмет, у других возникает ощущение дискомфорта, и они для устранения неудобства находят своему предмету другое место. Так продолжается до установления равновесия в импровизированной системе. Ведущий может провоцировать изменения, добавляя неожиданные предметы (игрушечная змея или паук).

*Обсуждение:*

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- Что происходило, когда кто-то перемещал свой предмет?
- О чем это упражнение? *Человек – существо очень тонкое, он чувствует любые изменения в системе отношений. Не так посмотрели, не так сказали, отошли...*

*Поэтому очень важно уважительно и тонко оказывать поддержку другу.*

### **Упражнение «Благодарность» 10 мин.**

*Цель:* выражение благодарности другому человеку, подчеркивание его значимости.

*Материалы:* Бумага, цветные карандаши, ручки.

*Инструкция:*

*1 этап.* Пожалуйста, подумайте о человеке, который Вам помогает, делает для Вас то, что важнее всего, кто понимает Вас. Подумайте обо всех этих взрослых и детях и сделайте маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуйте в середине листа кружок и напишите там свое имя. Потом нарисуйте другие кружки и впишите имена людей, о которых Вы подумали. Соедините свой кружок с этими кружками линиями. Напишите под каждым кругом, что этот человек для Вас сделал... Теперь напишите каждому из них по предложению, в котором Вы его благодарите...

*2 этап.* Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинку. Расскажите, что у Вас получилось.

*Обсуждение.*

- Как воздействует благодарность на другого человека?

*Комментарии для ведущего:* человек получает поддержку, осознание своей ценности, значимости, положительную оценку, хорошее настроение.

### **Упражнение « Когда меня понимают...» 7 мин**

*Цель:* актуализация опыта взаимопонимания, определение круга помощников в сложной ситуации.

*Инструкция.* Работаем в группах. Вспомните ситуации взаимодействия с другими людьми, когда Вас понимают, и попробуйте ответить на вопросы:

- Кто Вас лучше всего понимает?
- По каким признакам Вы чувствуете, что Вас понимают?
- К кому за помощью Вы можете обратиться? Почему?

Выслушайте каждого участника группы. Зафиксируйте ответы, обобщите опыт.

*Обсуждение.* Обобщение опыта.

### **Упражнение "Комплименты" 7 мин.**

*Цель:* тренировка высказывания комплиментов.

*Инструкция.* По кругу мы будем говорить друг другу комплименты. Один говорит, другой принимает. (*Ведущий следит за тем, чтобы высказывания были позитивными и конкретными*).

*Обсуждение:*

- Что было проще: принимать или высказывать комплимент?

- Какие возникали сложности в процессе высказывания комплиментов?
- Что чувствовали, когда слышали комплимент в свой адрес?
- Как часто в жизни вам говорят комплименты?
- Как часто вы сами высказываете комплименты и в чей-то адрес?

### **Упражнение «... зато ты»<sup>39</sup> 7 мин**

*Цель:* создание положительной атмосферы в группе, закрепление опыта поддержки.

*Материалы:* листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

*Инструкция.* Подпишите свои листы и напишете на нем один какой-то свой недостаток, например, «Я часто раздражаюсь». Передайте свой лист другим участникам. Они пишут на Вашем листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

### **Завершение встречи 5 мин.**

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Найти примеры комплиментов в фильмах, популярных ТВ программах т.д. Понаблюдайте, как ваши знакомые, друзья, родные делают друг другу комплименты. Выразите благодарность своим близким и друзьям.

### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 9**

### **Справляемся с конфликтной ситуацией.**

*Цель:* понимание природы конфликта, развитие способности адекватного реагирования на конфликтные ситуации.

### **Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин**

**Домашнее задание 5 мин.** Как удалось справиться с заданием? Какие произошли изменения в отношениях с теми, кому Вы выразили благодарность?

### **Групповая скульптура «Конфликт» 5 мин.**

*Цель:* введение в тему.

*Инструкция.*

*1 этап.* Группой Вам нужно придумать и изобразить скульптуру, отражающую понятие «Конфликт» (3 мин).

*2 этап.* Демонстрация скульптур.

---

<sup>39</sup> <http://c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/kom/podrostok.html>

*Обсуждение.*

- Какие внешние признаки конфликта Вы увидели в скульптурах? *Наличие конфликтной ситуации, оппозиции, активности сторон, агрессивности в позах и лицах...*
- Как Вы думаете, каковы внутренние признаки конфликта? *Страх, тревожность, агрессивность, усталость...*
- Что такое конфликт?

### **Информационный блок «Причины конфликтов?» 10 мин**

*Цель:* знакомство с природой конфликта и его причинами.

*Конфликт (лат. conflictus - столкновение)* - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов двух или более людей. К конфликту может привести<sup>40</sup>:

- стремление к превосходству;
- проявления агрессивности;
- проявления эгоизма.

*Стремление к превосходству.*

- *Прямые проявления превосходства* (приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм).
- *Снисходительное отношение*, то есть проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: «Не обижайтесь», «Успокойтесь», «Как можно этого не знать?», «Неужели Вы не понимаете?», «Вам ведь русским языком сказано».
- *Хвастовство*, то есть восторженный рассказ о своих успехах, истинных или мнимых, вызывает раздражение, желание «поставить на место» хвастуна.
- *Категоричность*, проявление излишней уверенности в своей правоте, самоуверенности; предполагает свое превосходство и подчинение собеседника. Сюда относятся любые высказывания категоричным тоном, в частности, такие, как «Я считаю», «Я уверен». Вместо них безопаснее употреблять высказывания, отличающиеся меньшим напором: «Я думаю», «Мне кажется», «У меня сложилось впечатление, что...».
- *Навязывание своих советов*. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.
- *Перебивание собеседника*, повышение голоса или когда один поправляет другого. Тем самым показывается, что его мысли более ценны, чем мысли других, именно его надо слушать.

---

<sup>40</sup> [http://vatolin.info/articles/2011\\_04\\_13\\_konfliktogeni.shtml](http://vatolin.info/articles/2011_04_13_konfliktogeni.shtml)

– *Утаивание информации.* Информация – это необходимый элемент жизнедеятельности. Отсутствие информации вызывает состояние тревоги. Но природа не терпит пустоты, и возникший вакуум заполняется домыслами, слухами, сплетнями, которые бывают еще худшего свойства.

– *Нарушения этики, намеренные или преднамеренные.* Воспользовался чужой мыслью, но не сослался на автора. Доставил неудобство (нечаянно толкнул, наступил на ногу и т.п.), но не извинился; не поздоровался. «Влез» без очереди.

– *Подшучивание.* Его объектом обычно становится тот, кто почему-либо не может дать достойный отпор. Осмеянный будет искать возможность сквитаться с обидчиком.

– *Обман или попытка обмана* есть средство добиться цели нечестным путем.

### ***Проявления агрессивности.***

Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся обстоятельства.

*Природная агрессивность* присуща некоторым людям. Они конфликтны, поскольку выплескивают накопившееся раздражение на окружающих. Другими словами, они разрешают свои внутренние проблемы за счет окружающих. Однако, к счастью, людей агрессивных от природы – меньшинство. У подавляющего большинства природная агрессивность в норме, а проявляется лишь ситуативная агрессивность.

*Ситуативная агрессивность* возникает как ответ на внутренние конфликты (например, между мыслями, желаниями и возможностями, хочу, но не могу), вызванные сложившимися обстоятельствами. Это могут быть личные неприятности, плохое настроение и самочувствие, а также ответная реакция на полученный вызов.

### ***Проявления эгоизма.***

Корнем слова «эгоизм» является латинское «его», обозначающее «я». Эгоист добивается чего-то для себя (обычно за счет других), и эта несправедливость, конечно, служит почвой для конфликтов. Развитие эгоизма и превращение его в главную черту личности объясняется серьезными нарушениями воспитания. Завышенная самооценка и эгоизм личности закрепляются еще в детском возрасте, в результате чего в расчет принимаются лишь собственные интересы, потребности, переживания и пр.

### **Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» 7 мин.**

*Цель:* осознание положительных и отрицательных сторон конфликта.

*Инструкция.* На конфликт, как на любое явление действительности, можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы. В группе Вам нужно записать как можно больше позитивных и негативных последствий конфликтов.

Плюсы конфликта	Минусы конфликта

*Комментарии ведущего:*

Плюсы конфликта	Минусы конфликта
Может разрешить назревшую проблему	Отрицательные эмоциональные переживания могут привести к различным заболеваниям
Дает новую информацию об оппоненте	Подрывается доверие сторон друг к другу
Разряжает напряженность	Нарушаются личные отношения между людьми
Стимулирует человека к изменениям и развитию, ускоряет процесс самосознания	Тратится много времени на конфликт и послеконфликтные переживания
Сплачивает коллектив при противоборстве с внешним врагом	Создается представление о победителях или побежденных как о врагах.
Отодвигает на второй план несущественные конфликты (проблемы).	Ухудшается качество учебы, работы

*Обсуждение.* Представление работы команд.

– На какие сферы влияют конфликты?

*Комментарии ведущего:* на личностную, эмоциональную, поведенческую, соматическую, социальную, ценностную.

### **Упражнение «Карта конфликта» 20 мин.**

*Цель:* тренировка способности анализировать конфликтные ситуации.

*Инструкция.* Чтобы успешно выйти из конфликта, необходимо его проанализировать. Это можно сделать с помощью «Карты конфликта», предложенной австралийскими конфликтологами Х. Корнелиусом и Ш. Фейером.<sup>41</sup>

*1 этап.* Давайте вместе заполним карту.

1. Вспомните конфликтную ситуацию, в которой Вы участвовали. *Пример: в последнее время у Лены складываются сложные отношения с подругой Верой: она стала обманывать, рассказывать личное другим, а в последний раз предпочла пойти на дискотеку с другой одноклассницей.*

2. Начертите в центре листа квадрат и опишите предмет, из-за которого разгорелся конфликт. *Дискотека.*

<sup>41</sup> Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. Луганск: Глобус, 1999

3. Опишите, какие требования предъявляли друг к другу стороны в начале конфликта.

*Требования Лены: 1. Слышать правду. 2. Уважительно относиться.*

*Требования Веры: 1. Проявлять доверие, не ревновать. 2. Проводить больше времени вместе.*

4. Опишите потребности и опасения каждой стороны. Чем больше интересов вы сможете выявить, тем больше предложений по урегулированию конфликта можно сделать позже.

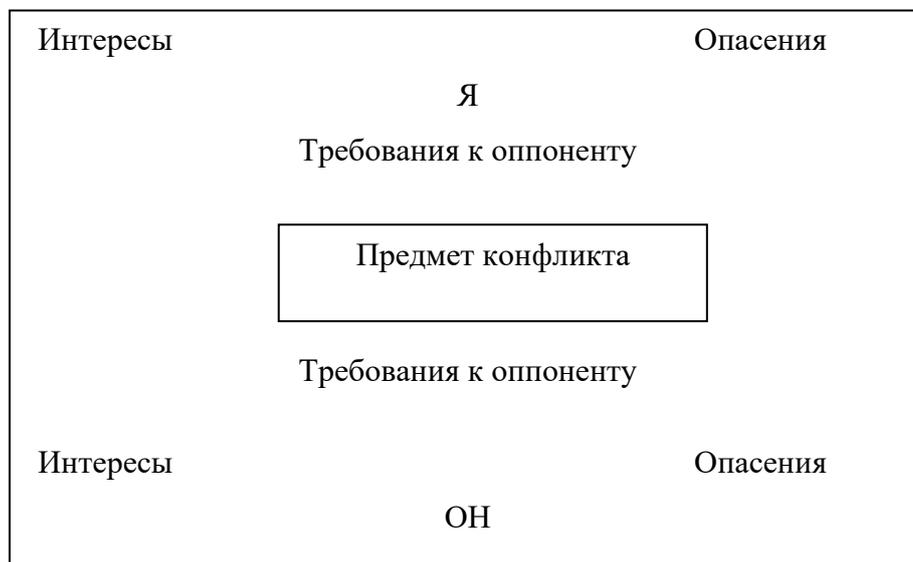
*Интересы Лены: сохранить дружбу; уважение; предупредить заранее, что пойдешь с другой; не рассказывать другим личных секретов, обсудить ситуацию...*

*Опасения Лены: возможность заболеть; потерять подругу; стать одинокой...*

*Интересы Веры: уделять ей больше времени; чаще ходить на дискотеки; помогать с учебой...*

*Опасения Веры: быть непринятой в группе друзей, потерять отношения с другими подругами...*

Опасениями часто бывают: физическая безопасность; отвержение, потеря любви, членства в группе, одиночество; финансовые потери; потеря контроля (власти); нежелание попадать под влияние, в зависимость от кого-либо; потеря уважения; провал, критика, осуждение; унижение; боязнь оплошать; утрата возможности реализовать себя.



2 этап. В парах возьмите реальную конфликтную ситуацию и сделайте карту.

*Обсуждение:*

– Получилось ли оформить карту конфликта?

– Какие были сложности?

Какую роль в понимании конфликта сыграл анализ интересов сторон?

**Информационный блок «Методы разрешения конфликтов» 10 мин.**

*Цель:* знакомство с методами разрешения конфликтов.

Существует как минимум три метода решения любого содержательного конфликта.

1. *Силовое решение.* Возможны два исхода: победа или поражение.

2. *Физическое разведение сторон.* Выигрыш не достается никому.

3. *Поиск решения, устраивающий всех.* Возможны два исхода: *компромисс* – приходится делиться. Доступ к предмету конфликта получают все участники, но не в полной мере; *конструктивное решение*, которое обеспечивает максимальную реализацию интересов обеими сторонами.

Существует наука конфликтология, которая выявила **пять стратегий поведения в конфликтной ситуации**.<sup>42</sup>

1. Приспособление - когда одна сторона во всём соглашается с другой, но при этом имеет своё мнение, которое боится высказывать.

2. Избегание - уход человека от конфликтной ситуации.

3. Компромисс - совместное решение конфликта, удовлетворяющие обе стороны.

4. Соперничество - активное противостояние другой стороне.

5. Сотрудничество - попытка прихода к совместному решению.

Пример. В автобус вошла девушка – стройная и симпатичная. Проходя по проходу, она случайно, так как автобус дернулся, толкнула мужчину средних лет. «Ну ты, корова!» – отреагировал тот. В ответ девушка предложила ему выйти с ней на следующей остановке, что он и сделал. Выйдя, она достала из сумочки баллончик и брызнула ему в лицо. Мужчина упал, а девушка вскочила в автобус и уехала.

– *Какие стратегии поведения в конфликте использовали мужчина и девушка?*

– *А вы какую стратегию используете чаще всего?*

### **Упражнение «Ослики»<sup>43</sup> 7 мин.**

*Цель:* отработка стратегий поведения в конфликте.

*Пояснение.* В группе выбирается одна пара. Она встает в центр круга. В круг ставятся 2 стула: один напротив другого. Пара встает между этими стульями и связывается веревкой (веревка обвязывается вокруг талии участников) так, чтобы длина веревки не позволяла участникам достать до стульев.

*Инструкция.* Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охалке сена. Для каждого ослика - своя охалка на своем стуле, и он, конечно же, очень

<sup>42</sup> <http://psycabi.net/testy/193-oprosnik-k-tomasa-na-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii-test-tomasa>

<sup>43</sup> <http://дети-сахалина.рф/konflikt.htm>

Профилактика конфликтного поведения подростков/Составители: Колпачева Т. А., Ковтун Н. Е., Курбанова Я. Ю., Бобкова М. А. – Южно-Сахалинск: Издательство ИРОСО, 2010.

хочет съесть ее первым. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали. (*Стимулируйте «осликов» находить разные варианты решения проблемы. Если «ослики» не найдут быстрого решения, то разрешите остальным участникам помогать им советами*).

*Обсуждение.*

- Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены «осликами»?
- Какие варианты можно было еще применить? (*Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два: «ослики» перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено; они перетягивают веревку, и победитель ест первым; они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено...*)
- В каких случаях кому из «осликов» было комфортнее?
- Какие чувства испытывали «ослики», решая проблему тем или иным способом?
- Какие стратегии использовали «ослики»?

#### **Упражнение "Ругаемся овощами"<sup>44</sup> 3 мин.**

*Цель:* снятие напряжения

Предложить участникам поругаться овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска". "Ты – морковка", "А ты – тыква" и. т.д.

#### **Завершение встречи 5 мин.**

#### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

#### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

Домашнее задание 1 мин. Выполните тест - опросник Томаса (Приложение 3) на поведение в конфликтной ситуации.<sup>45</sup>

#### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **Занятие 10.**

#### **Ставим цели.**

*Цель занятия:* обучение умению постановки целей.

#### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Какая ведущая стратегия поведения в конфликте у Вас получилась? В чем ее преимущество и недостатки?

#### **Упражнение «Снежки» 5 мин.**

---

44 <http://www.vashpsixolog.ru>

45 <http://psycabi.net/testy/193-oprosnik-k-tomasa-na-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii-test-tomasa>

*Цель:* двигательная разминка.

*Инструкция.* Мы предлагаем Вам еще одну разминку, позволяющую скинуть напряжение в группе. Для этого делимся на 2 команды.

Аудиторию тоже делим на две равные половины, можно положить веревку. Каждая команда получает стопку газет. Из газет нужно скатать снежки. Затем команды встают друг напротив друга (расстояние между ними 3-4 метра) и по команде ведущего начинают бросать снежки на сторону противника. Задача участников как можно быстрее забросить снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Ровно через две минуты, услышав команду «Стоп!», надо будет прекратить бросаться снежками. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше снежков. Перебегать за разделительную линию нельзя.

### **Упражнение «Установка на цель» 5 мин.**

*Цель:* осознание важности постановки целей.

*Инструкция.* Найдите себе свободное место у стены. Поднимите руки вверх и потянитесь как можно выше. Отметьте место на стене, до которого дотянулись. А теперь мысленно дайте себе установку: «Я сейчас дотянусь еще выше!». Повторите упражнение, отметьте новое место.

*Обсуждение:*

- Получилась ли во второй раз отметка выше? Почему?
- Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей?
- Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

### **Упражнение «Золотая рыбка»<sup>46</sup> 15 мин.**

*Цель:* формирование умения грамотно формулировать свои цели.

*Инструкция.* Представьте, что Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 30 секунд, чтобы загадать ей три желания и записать их на листочках. Листочки собираются. Итак, берем 1 листочек:

- *Дом, планшет, любовь...*

Тренер рисует дом.

- *Это что?*
- *Дом. Получи!*

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Автор же не сказал, кому он загадал дом?

- *Планшет*

---

<sup>46</sup> <http://trainingtechnology.ru/2008/10/19/11-uprazhnenie-zolotaya-rybka/>

Ведущий подает пластиковый планшет! Получи.

- *Любовь!*
- Сейчас позову: «Любовь Владимировна, зайдите к нам!»
- *Счастье!*
- Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.
- *Кучу денег!*
- Скинемся по копейке! Вот твоя куча.

*Обсуждение:*

- Что сейчас происходило?
- Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены? Какие критерии необходимо соблюдать при постановке цели?

### **Информационный блок «Критерии постановки цели» 10 мин.**

Цель: знакомство с критериями постановки цели.

Вот отрывок из книги Льюис Керрол «Алиса в стране чудес»:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти? — спрашивает Алиса.
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне всё равно... — сказала Алиса.
- Тогда всё равно, куда и идти, — заметил Кот.

*О чем отрывок?* Так же, как Алиса, большинство людей не знают, куда они хотят идти по своему жизненному пути. Часто встречается, что люди четко знают, чего они НЕ ХОТЯТ и совершенно не понимают, что ХОТЯТ. Неопределенность целей ведет к неопределенности результатов. Как корабль, который движется посреди океана, выбирает направление и идет к поставленной цели, так и в жизни те, кто, используя методы постановки и достижения целей, знает куда идти и что делать, в результате достигает этой цели, а порой даже ее превышает. Те же, у кого нет целей, просто живут привычной жизнью, а потом сожалеют, что прожили жизнь бесцельно.

Многие слышали о том, что нужно ставить цель, потом много с ней работать, уделять внимание. Но самое главное - это умение ставить цели. Давайте сначала немного разберемся и дадим *определение цели*. Какие ассоциации приходят на ум?

*Цель* – это фиксация конечного результата, в точности соответствующего вашим ожиданиям.

*Существуют определенные критерии постановки цели.* <sup>47</sup>

---

47 <http://drive-to-wealth.ru/postanovka-tseley-kak-pravilno/#ixzz38Acnyg2m>

1. *Точность определения.* Ваши цели должны быть четко сформулированы и иметь конкретное и детальное описание.

Неправильная цель: «Я хочу вести здоровый образ жизни».

Правильная цель: «Я хочу ежедневно совершать утреннюю пробежку».

2. *Позитивная утвердительная формулировка.* Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

Неправильная цель: «Не хочу болеть».

Правильная цель: «Хочу быть здоровым, 2 раза в неделю ходить в бассейн».

3. *Измеримость.* Ваши цели должны иметь точную меру.

Неправильная цель: «Я хочу хорошо учиться».

Правильная цель: «Я хочу получить по истории за 1 четверть 5»

4. *Реалистичность.* Ваша цель должна быть осуществима хотя бы теоретически. Психологи считают, что возможности человека ограничены лишь его фантазией!

Неправильная цель: «Я хочу полететь в космос на собственной ракете».

Правильная цель: «Я хочу полететь в космос в составе международного экипажа».

5. *Определенность по времени.* Ваши цели должны иметь конкретные сроки достижения результата. Определяйте конечные и промежуточные сроки для своих целей.

Неправильная цель: «Я хочу похудеть».

Правильная цель: «Я хочу похудеть на 5 кг за 3 месяца, в первый месяц я похудею на 2 кг, а в два следующих на 3 кг».

6. *Экологичность.* Какие могут быть негативные последствия для вас и для окружающих людей, если вы достигнете эту цель?

Неправильная цель: «Я хочу, чтобы завтра урока физкультуры не было».

Правильная цель: «Я хочу подойти к учителю физкультуры и предупредить его о своем отсутствии на завтрашнем уроке».

*Можно при постановке целей задать себе такие вопросы:*

- Что конкретно я хочу?
- Как я узнаю, что достиг цели?
- Можно ли вообще достичь этой цели?
- Что надо, чтобы достичь цели?
- Когда я хочу достичь своей цели?
- Не навредит ли моя цель мне или окружающим?

*Цели бывают разные.* Бывают цели небольшие и бывают цели крупные, распадающиеся на подцели. Например, подросток решил купить хороший телефон. И все у него есть для этого, кроме... денег. Очевидно, что его целью становится не покупка телефона, а задача найти деньги на его покупку. При постановке цели очень часто оказывается, что не хватает каких-то ресурсов. Поэтому надо изменить постановку цели, и включить в нее поиск ресурсов. А какие ресурсы у Вас уже есть? Друзья, родители, желания, качества...

### **Упражнение «Мои ресурсы» 10 мин.**

*Цель:* осознание своих ресурсов.

*Инструкция.* Нарисуйте на листе А4 солнышко. В его центре напишите: “Мои ресурсы”. А на лучах обозначьте то, что вас в жизни поддерживает, дает энергию, вдохновение. *Это могут быть - друзья, родители, хобби, природа, личные качества, способности, знания, умения и т.д.*

*Обсуждение.*

– Кто готов поделиться? Какие ресурсы у Вас есть?

### **Упражнение "Постановка целей" 17 мин.**

*Цель:* отработка технологии постановки целей.

*Инструкция.*

*1 этап.* Задайте себе вопрос "Что я действительно хочу получить от своей жизни?" Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. Время на выполнение - 7 мин.

*2 этап.* Выберите из вашего списка те цели, которым бы вы хотели посвятить ближайшие три года. Оцените их по критериям. Если есть несоответствие – переформулируйте цели. Постройте иерархию целей, так, чтобы наверху были наиболее важные, в самом низу - наименее важные. Время на выполнение - 5 мин.

*3 этап.* Придумайте к каждой цели свои символы, нарисуйте их в кружочках.

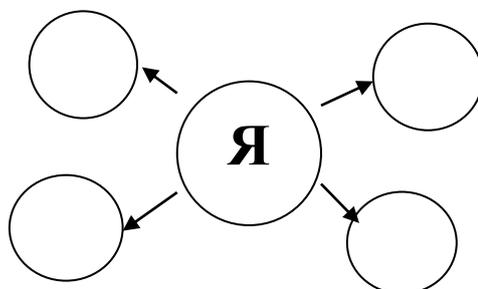
*4 этап.* Выберите самую главную цель и подумайте, как вы будете ее достигать. Напишите конкретные шаги.

*5 этап.* Определитесь, что может помочь (ресурсы), а что может помешать Вам достичь успеха. Пропишите ресурсы и ограничения.

Мои ресурсы: что мне может помочь?	Мои ограничения: что мне может помешать?

*Обсуждение.*

- Какие чувства и мысли после упражнения?
- Есть ли желающие озвучить свою цель по схеме: «Я хочу... Для этого я буду делать... Мне в этом может помочь...»?



**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин:** проработайте оставшиеся цели, напишите конкретные шаги, ресурсы, ограничения.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО!» 1 мин.**

### **Занятие 11.**

#### **Учимся быть уверенными.**

*Цель занятия:* обучение техникам уверенного поведения.

**Упражнение «Новое - хорошее». 10 мин**

**Домашнее задание.** Как прошла работа с целями? Есть ли какие-то изменения в достижении целей за эту неделю?

**Упражнение «Белая ворона» 7 мин.**

*Цель:* развитие толерантности, терпимого отношения к особым людям, непохожим на других.

*Инструкция.* Кого называют «белой вороной»? Одному из участников на некоторое время предлагаю стать не таким, как все. Для этого ему необходимо делать все противоположное тому, что делает группа. Все встаньте полукругом и повторяйте мои движения. «Белая ворона» делать будет все наоборот. Например, все подняли руки вверх – он опускает вниз; подпрыгнули – он присел; засмеялись – он нахмурился.

Через некоторое время ведущий говорит: «Это очень сложно - быть не таким, как все. Кто будет ему помогать?» Так появляются 2 «белые вороны» и т.д. Когда к «белой вороне» присоединяется большинство, игра заканчивается.

*Обсуждение.*

- Каково быть белой вороной?

*Комментарии ведущего:* быть не таким, как все - очень трудно. Прежде чем посмеяться над таким человеком, поставьте себя на его место. Скорее всего, ему нужны помощь и поддержка.

**Ролевая игра «Официант, в моем супе муха»<sup>48</sup> 10 мин.**

*Цель:* осознание сути поведения уверенного человека в отличие от агрессивного и неуверенного.

*Инструкция.* Нам нужно выбрать 2 добровольца: путешественника и управляющего рестораном. Остальные будут наблюдателями.

*Ситуация. Путешественник:* Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим.

*Управляющий:* Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У Вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в Ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал Вам, что иностранец желает с Вами переговорить.

*Задание главным героям.* Вам нужно показать, проиграть, как будут развиваться события дальше. Итак, управляющий направляется к столику путешественника.

*Задание наблюдателям.* Вы фиксируете в таблице поведение главных героев. Отмечаете, когда они ведут себя уверенно, неуверенно, агрессивно.

Критерии	Уверенность	Неуверенность	Агрессия
1. Поведение в начале игры (установление контакта)			
2. Изложение цели			
3. Реакция на слова управляющего			
4. Как добивается своей цели			
5. Поведение в середине игры			
6. Выход из контакта			

*Обсуждение.*

<sup>48</sup> <http://saitar.com/blog/2010-01-11-61>

- Какое поведение демонстрировал путешественник: уверенное, неуверенное, агрессивное? Как это проявлялось?
- Какое поведение демонстрировал управляющий: уверенное, неуверенное, агрессивное? Как это проявлялось?
- Сумел ли путешественник объяснить ситуацию ясно и внятно и добиться желаемого?
- Вник ли управляющий в суть проблемы? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?
- Удалось ли сторонам разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?
- Каковы признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения?

**Различные виды проявлений в поведении.**

Проявления уверенности	Проявления неуверенности	Проявления агрессии
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доброжелательность.</li> <li>- Голос ровный.</li> <li>- Улыбка.</li> <li>- Уместные жесты.</li> <li>- Контакт глаз.</li> <li>- Ориентация на собеседника.</li> <li>- Шутка, юмор.</li> <li>- Спокойное выслушивание.</li> <li>- Настойчивость, убедительность, решительность в речи.</li> <li>- Использование местоимения "Я".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Неуместные паузы.</li> <li>- Дрожащий, тихий голос.</li> <li>- Перебивание.</li> <li>- Извинения, оправдания.</li> <li>- Длинная, нечеткая речь.</li> <li>- Вздохи.</li> <li>- Невыдержанность цели.</li> <li>- Ответ вопросом на вопрос.</li> <li>- Неестественная улыбка.</li> <li>- Бегающий взгляд.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Неуважительная, фамильярная форма обращения.</li> <li>- Ирония.</li> <li>- Категоричность.</li> <li>- Пренебрежение.</li> <li>- Грубые, резкие слова.</li> <li>- Раздражительный тон.</li> <li>- Излишне громкий голос.</li> <li>- Захват пространства.</li> <li>- Указывающие жесты.</li> <li>- Взгляд свысока, излишне пристальный.</li> </ul>

**Информационный блок «Уверенный. Неуверенный. Агрессивный»<sup>49</sup>10 мин.**

*Цель:* раскрытие сути уверенного, неуверенного и агрессивного поведения человека.

*Что такое «уверенный человек»?* Это человек, который выдвигает и осуществляет свои собственные цели, притязания и интересы. Психологи составили чёткий список тех особенностей и качеств, по которым узнаётся уверенный человек. Вот они:

<sup>49</sup><http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/uverennyy-neuverennyy-agressivnyy> Елена Назаренко

- Частое использование местоимения «Я» (вместо «мы»). Это считается так: Вы готовы отвечать за свои слова и дела!
- Умение говорить «нет».
- Умение начинать и, главное, **заканчивать разговор**.
- Честно выражать собственное мнение, даже если оно идёт вразрез с общим.
- Следить за совпадением между вербальным и невербальным поведением (то, что Вы говорите словами и то, что «говорят» Ваше лицо и тело - должно совпадать).
- Открыто выражать не только мысли, но и свои **чувства**, эмоции;
- Быть **спонтанным в поведении** (как гнев, так и неуверенность в себе — блокируют подлинную творческую спонтанность).

*Социальный лидер* — это обязательно уверенный в себе человек. Он никогда не хамит, не унижает себя и других. Он никогда не боится призвать команду своего «корабля» к порядку и настоять на своём. И при этом он не устраивает безобразных сцен. Он научился держаться золотой середины, не скатываясь в крайности неуверенного и агрессивного поведения. Лидер — это необязательно тот, с кем ходит дворовая толпа. Лидер вполне может быть одиноким человеком. Но посмотрев на него в первые пять секунд, любой незнакомец (с каким угодно уровнем интеллектуального развития) сразу же поймёт - этот человек способен, в случае необходимости, взять на себя ответственность за других, организовать этих «других» и спланировать, например, спасение. Или хотя бы не провалить запланированное дело. А к таким людям всегда тянутся. Про таких говорят: «Уважаю!»

Чем же отличается поведение Уверенного человека от поведения Агрессивного? Уверенное поведение — это когда мы откровенно говорим о желаемом поведении собеседника, НО! Без враждебности и злобы. Агрессивное поведение — это когда мы стремимся наказать или унижить другого, делая ему замечания о его поведении. **А что делает в таких случаях человек с неуверенным поведением?** А он действует исподтишка. Он тоже хочет добиться своего, но всегда с помощью манипуляции, интриги - и при этом чаще всего остаётся в «дураках», либо тратит слишком много сил на то, чтобы добиться пустякового результата.

*Откуда берётся неуверенное поведение?* Такое поведение формируется в детстве. Психологи называют это термином: **выученная беспомощность**. Когда кто-то (родители, родственники, воспитатели, педагоги или мы сами себе) навязывает мысль, что мы вот этого не можем, этого не умеем, и вот этого, и вот ещё этого - тоже не можем. Неуверенные люди страдают от того, что не умеют ни выразить, ни проконтролировать

свой гнев. Поэтому они теряют спонтанность - главный ресурс творческого человека. При этом неуверенные люди вполне могут вести себя *очень высокомерно*. Дело в том, что так называемый «комплекс превосходства» - это часто прикрытие «комплекса неполноценности».

Помните семнадцатилетнего Д.Артаньяна, каким описал его Дюма? Д.Артаньян был страшно неуверенным в себе провинциальным подростком, ехавшим в Париж на позорной лошади... Как пишет Дюма: «Каждый взгляд он принимал за вызов, каждую улыбку - за оскорбление». Со стороны он не показался бы Вам неуверенным человеком. Однако высокомерие - это всегда признак запущенной неуверенности в себе.

Неуверенность, уверенность и агрессивность - проявляются сразу же в наших: мимике, осанке, жестах, взгляде и интонации речи. Не нужно быть психологом, чтобы с пяти секунд знакомства чётко определить нас как человека: уверенного, неуверенного или агрессивного. Вот перед Вами портрет *абсолютно неуверенного в себе человека*:

- взгляд, спрятанный под стёклами тёмных очков,
- мимика, уничтоженная равномерными жевательными движениями челюстей (жевательная резинка не выпускается изо рта),
- жесты минимизированы (всегда руки держатся в карманах, а ходьба выстроена под ритм музыки из плеера),
- осанка спрятана под свободной одеждой-балахоном,
- интонация речи уничтожена, взята манера говорить нечётко, растянуто.

*Как же со всем этим бороться?* Хотя особая одежда и аксессуары помогают скрыть нашу неуверенность, но как только нам выдают другую одежду - вся наша защита рушится. Значит, работать нужно с телом, а не с одеждой. Здесь поможет плавание, любые приятные Вам танцы, фехтование, конный спорт, восточные единоборства, йога, а также в психологии есть целое направление: телесно-ориентированная терапия. Нужно научить своё тело быть уверенным - без тёмных очков, без жвачки, без вульгарной речи.

- Что ещё может помочь?
- Намеренное и частое употребление слова «Я».
- Свободное выражение и демонстрация своих эмоций.
- Намеренное столкновение себя с пугающими социальными ситуациями и тренировка уверенного поведения в них.
- Побольше импровизации в поведении и деятельности.

Ну, а что же делать нам с агрессивными людьми? С теми, кто думает про себя, будто бы они демонстрируют окружающим «уверенное поведение»? Нам с Вами ничего не

нужно делать с такими людьми. Агрессивность излечивается сама собой — жёсткими уроками Общества...

### **Упражнение «Я сильный – я слабый» 5 мин.**

*Цель:* проверка влияния слов и мыслей на состояние человека.

*Инструкция.* Работаем в парах. Делаем 2 подхода.

1. Первый участник вытягивает вперед руку. Второй начинает его руку отпускать вниз, нажимая на нее сверху. Первый должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!»
2. Теперь делаем то же самое, но второй участник должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло.

*Обсуждение.*

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что Вы увидели?
- Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

*Вывод.* Поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

### **Упражнение «Сила рода» 10 мин.**

*Цель:* присоединение к силе рода.

*Инструкция.* Сядьте удобно, закройте глаза. Мысленно переберите своих предков, выберите того, кто кажется вам наиболее сильным, уверенным, ярким. Сконцентрируйте на нем свои мысли и попытайтесь с ним... слиться. Подумайте, как бы он вел себя на Вашем месте? Как решал бы Ваши проблемы? О чем бы думал, что бы Вам сказал? Получилось? Отлично!

*Обсуждение.*

- Получилось представить родственников?
- Кого представили? Что он сказал?

### **Информационный блок «Техники развития уверенности в себе?» 10 мин.**

*Цель:* знакомство с техниками развития уверенности.<sup>50</sup>

«Уверенность в себе – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем». У каждого имеется скрытый потенциал! Подумайте, ведь когда-то вы даже ходить не умели! А теперь? Было время, когда вы не могли читать и писать, не умели плавать. Все это Вы постепенно освоили. Ведь человек – существо обучаемое. Причем обучаемое достаточно быстро. Если Вы чего-то не способны сделать сейчас, это вовсе не значит, что

---

<sup>50</sup> <http://alinka.net/util/index.php?f=3346>

так будет всю жизнь. Уверенность в себе – это вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться. У всех нас не раз в жизни бывали сложные моменты. Иногда мы могли рассчитывать только на себя, иногда – еще и на помощь окружающих. И все же нет человека, который хоть раз не был бы вынужден действовать по примеру барона Мюнхгаузена: собственноручно вытягивать себя за волосы из болота.

Существует масса техник по развитию уверенности, некоторые из них мы уже сделали («Сила рода», «Я сильный, я слабый»).

*Техника «Лучшие воспоминания».* Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте понятные Вам признаки (ощущения в теле, чувства, мысли) Вашей уверенности.

*Техника «Ваш герой».* Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать сводный образ идеального героя - такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, слейтесь с ним воедино! Представьте, что уснув ночью, вы утром проснулись уже в образе этого, на сто процентов уверенного в себе человека. С этим убеждением следует прожить три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем.

*Техника «Ощущения уверенности».* Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у Вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя как никогда уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают.

*Техника «Накачка уверенностью».* Подберите цвет, который ассоциируется у вас с уверенностью. И мысленно «прокачайте» им все свое тело: каждую клеточку, каждую мышцу, каждый нерв. У каждого из нас есть и своя «музыка уверенности»: для кого-то подойдет военный марш, кому-то больше по душе классика или рок-музыка. Следует прокрутить эту мелодию в голове во время «накачки». Стоит припомнить и свой личный «запах уверенности». Для каждого из нас уверенность пахнет по-разному: это может быть аромат особых духов, запах ружейной смазки или же – боксерских перчаток.

*Техника «Корона уверенности».* Представьте себя посередине стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона.

*Техника «Надпись уверенности».* Представьте себе чудесную радугу, широкую, как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздаётся громовой голос: «Я верю в себя!».

#### **Упражнение «Символ уверенности» 7 мин.**

*Цель:* нахождение ресурса, приобретение внутреннего стимула уверенности.

*Материалы:* спокойная музыка, листы А4, краски, карандаши, фломастеры, кисточки.

*Инструкция:* Какой предмет, дерево или животное Вы захотели бы сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны...

Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем нарисуйте его.

*Обсуждение.*

- Какие ощущения и эмоции возникали во время рисования?
- Какой символ уверенности у Вас получился?

#### **Упражнение "Круг силы"<sup>51</sup> 3 мин**

*Цель:* нахождение ресурса, приобретение внутреннего стимула уверенности.

*Инструкция.* Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что вы стоите на сцене. Над вами большой прожектор, который освещает Вас мягким теплым светом. Вы стоите в кругу золотого света, и он окружает вас с головы до пят. Вы можете вдыхать этот теплый золотой свет, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части Вашего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Вы стоите в кругу своей силы, Вы чувствуете себя самым сильным и умным, самым внимательным и спокойным...

Вы можете представлять свой круг силы в любой момент, когда захотите почувствовать прилив сил и уверенность в себе. Вы сможете увидеть эту картину с золотым светом вокруг себя вновь, и этот свет будет охранять вас, согревать и наполнять свежими силами. Ну а теперь напрягитесь, потянитесь и откройте глаза.

#### **Завершение встречи 5 мин.**

#### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

#### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Потренироваться в уверенности, использовать предложенные техники. Выбрать наиболее для Вас подходящие. Поупражняться в школе, магазине, транспорте..., в ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, страх, неуверенность.

---

<sup>51</sup> <http://www.menobr.ru/materials/16/38487/>

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 12**

**Подводим итоги блока «Коммуникативная компетентность».**

*Цель занятия:* подведение итогов блока, рефлексия полученного опыта.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Какие техники уверенного поведения оказались для Вас наиболее подходящими? Как изменилось Ваше состояние после тренировок?

**Упражнение «Ботинки» 7 мин.**

*Цель:* разминка, двигательная активность.

*Инструкция.* Сядьте в круг, снимите обувь и сложите ее в центр. Затем перемешайте обувь и разбросайте в разные концы помещения. Встаньте, возьмитесь за руки. Задача для каждого - нужно обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

*Обсуждение:*

- Довольны ли Вы тем, как выполнили упражнение, кто Вам помогал?
- Что Вы испытали, выполняя задания?

Мы с Вами прошли долгий путь. Собираясь на наши встречи, Вы узнали много новой информации о законах общения, лучше poznali себя и друг друга, тренировались в умениях, необходимых для успешного взаимодействия. Сегодня мы предлагаем вспомнить пройденный путь. Делать мы это будем при помощи карт памяти Тони Бьюзена.

**Информационный блок «Карты памяти Тони Бьюзена»<sup>52</sup> 10 мин.**

*Цель:* структурирование информации при помощи карты памяти Тони Бьюзена.

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда вдруг сваливается много информации, её нужно как-то запомнить, сгруппировать, упорядочить. Интеллектуальные карты придумал Тони Бьюзен - английский психолог, автор многочисленных книг, специалист в области развития памяти, мышления и т.д. Карты Памяти на сегодняшний день – это, наверное, один из самых универсальных и простых в использовании приёмов для увеличения эффективности умственной деятельности.

Интеллектуальные карты могут использоваться для:

1. запоминания,
2. упорядочивания и систематизации информации,
3. планирования деятельности,
4. подготовки к выступлениям,

---

<sup>52</sup> <http://www.mnemonica.ru/mindmap/intellektualnye-karty-ot-toni-byuzena>

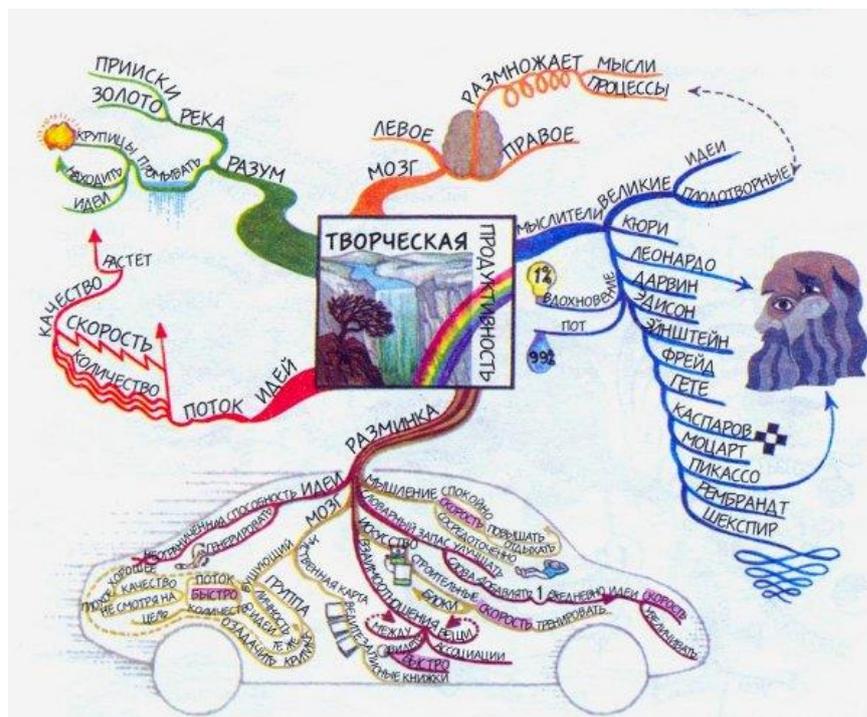
5. поиска решений в сложной ситуации,
6. рассмотрения различных вариантов решения задач.

Рисуются они очень просто:

1. Берём чистый лист бумаги. Кладем его горизонтально. Запасаемся разноцветными ручками, фломастерами, маркерами, карандашами и т.д.
2. Собираем весь материал по данной теме, который у Вас есть, чтобы он был под рукой. Книжки, статьи, закладки и ссылки на интернет-сайты - пригодится всё.
3. В центре листа рисуем центральный образ, который будет символизировать вашу тему. Неважно, если вы не умеете рисовать. Используем несколько цветов, тщательно прорисовываем детали, которые Вам кажутся существенными.
4. От центрального образа отводим ветви, на которых будут написаны самые важные ключевые темы. Каждая ветвь должна содержать одно слово или мысль. Чтобы подчеркнуть важность этих ветвей, рекомендуется их сделать потолще.
5. От толстых ветвей аналогично начертим более тонкие ветви, уточняющие основные мысли.

Ну, а пользоваться картами просто - взгляните на неё, вспомните, как пришлось её рисовать, как создавались рисунки - и нужная информация окажется под рукой.

В качестве примера интеллектуальной карты приведём карту, нарисованную самим Тони Бьюзеном.



### **Упражнение. «Карта Памяти Тони Бьюзена» 18 мин.**

*Цель:* объединение информации, полученной на занятиях, в единое целое.

*Материалы:* листы ватмана, карандаши, фломастеры.

*Инструкция.* Разделитесь на мини-группы по 3-4 человека. Каждая группа должна за 10 минут сделать карту памяти по блоку «Коммуникативная компетентность». В центре будет название блока, утолщенные ветви – 11 тем занятий, а ответвления — более частные понятия, термины. Вы можете пользоваться тетрадными записями. По окончании один человек от каждой группы презентует всем результат групповой работы.

*Обсуждение.*

- Какие темы были наиболее трудными, интересными, полезными?
- В каких темах Вы сделали наибольшее количество открытий о себе и других?
- Чем Вам запомнились занятия блока по развитию коммуникативной компетентности?
- Как отразились занятия на Вашей жизни?
- Где Вам могут помочь Карты памяти Тони Бьюзена?

### **Упражнение «Письмо самому себе»<sup>53</sup> 25 мин.**

*Цель:* дать возможность участникам занятий задуматься над тем, как они собираются применять полученные знания в своей жизни.

*Материалы.* Листы бумаги формата А4.

*Инструкция.* Сейчас Вам нужно написать письмо самому себе, которое Вы получите через 3 месяца, причем написать тому человеку, который применил навыки, полученные на занятиях, и добился определенных результатов. Вы можете порадоваться за этого человека, выразить понимание в связи с трудностями, которые он мог встретить на своем пути и т.д. Письмо начинать нужно со слова «Здравствуй...» Можно использовать фразы: «Я надеюсь, что ты успел...», «Я думаю, что у тебя получилось...», перечислить и описать конкретные шаги, которые были сделаны к этому моменту. Написать, что именно Вы стали делать по-другому и что изменилось благодаря этому. Может быть, есть какие-то вопросы, которые Вы хотите задать?

*После того как письма написаны, они запечатываются в конверты, на которых каждый участник пишет свой реальный адрес. Ведущий собирает все запечатанные конверты и через 3 месяца отправляет их адресатам.*

### **«Упражнение «Аплодисменты по кругу» 3 мин.**

*Цель:* создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения.

---

<sup>53</sup> <http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-pismo-samomu-sebe/>

*Инструкция:* ведущий начинает хлопать в ладоши, адресуя эти аплодисменты кому-то из участников занятия, глядя ему в глаза. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому теперь они уже вдвоем аплодируют. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Одновременно с аплодисментами каждый участник благодарит всех за приятное участие в работе.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## Приложения к модулю «Коммуникативная компетентность».

### Приложение 1

#### Литература

1. azps.ru
2. <http://alinka.net/util/index.php?f=3346>
3. <http://c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/kom/podrostok.html>
4. <http://drive-to-wealth.ru/postanovka-tseley-kak-pravilno/#ixzz38Acnyg2m>
5. <http://kh.pnc.com.ua/archives/2366>
6. <http://kinogo.net/2206-zaplati-drugomu-2000.html>
7. [http://nkozlov.ru/s\\_att.php?aid=33](http://nkozlov.ru/s_att.php?aid=33)
8. <http://psycabi.net/testy/193-oprosnik-k-tomasa-na-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii-test-tomasa>
9. <http://saitar.com/blog/2010-01-11-61>
10. <http://tolkslovar.ru/k11486.html>
11. <http://trainingtechnology.ru/2008/10/19/11-uprazhnenie-zolotaya-rybka/>
12. [http://www.astronaut.ru/as\\_china/text/haishen.htm](http://www.astronaut.ru/as_china/text/haishen.htm)
13. <http://www.dowlatow.ru/upravlenie-emociyami>
14. <http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/uverenyy-neuverenny-agressivnyy> Елена Назаренко
15. [http://www.masiki.net/books/Svetlana--Beletskaya\\_Vash-rebenok-i-ego-uspekhl11](http://www.masiki.net/books/Svetlana--Beletskaya_Vash-rebenok-i-ego-uspekhl11)
16. <http://www.menobr.ru/materials/16/38487/>
17. <http://www.mnemonic.ru/mindmap/intellektualnye-karty-ot-toni-byuzena>
18. <http://www.vashpsixolog.ru>
19. <http://www.your-mind.ru/category/training/uprazhneniya/page/4/>
20. <http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-pismo-samomu-sebe/>

21. <http://дети-сахалина.пф/konflikt.htm>
22. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
23. www.orator.biz
24. Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. А. Авидон, О. И. Гончукова. - СПб.: Речь, 2010.
25. Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002
26. Викулов А.В. Программа семинара по переоценочному соконсультированию - Вологда, 2013
27. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»: ЧеРо, Сфера; Москва; 2003
28. Избранные рабочие материалы для занятий учебных групп по гештальт – терапии / Сост. Е. Петрова. М.: 2000
29. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. Луганск: Глобус, 1999
30. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения - СПб.: Речь 2001
31. Профилактика конфликтного поведения подростков/Составители: Колпачева Т. А., Ковтун Н. Е., Курбанова Я. Ю., Бобкова М. А. – Южно-Сахалинск: Издательство ИРОСО, 2010.
32. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2008.
33. Тест «Самооценка» / Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д, 2003.
34. Чеснокова Е.Н. Развивающий диалог с осужденными подростками (психологические основы развивающего диалога как основного инструмента социально-психологической реабилитации) // Наш проблемный подросток: помогаем разрешать проблемы / под. ред. Л.А. Регуш. СПб., 2003.

**Контракт**

**на участие в социально-развивающей программе «ХОРОШО»**

Я, \_\_\_\_\_ проживающий по адресу:  
г. Вологда, \_\_\_\_\_ д. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_, телефон: \_\_\_\_\_,  
дата рождения: \_\_\_\_\_ г. прошу допустить меня к участию в программе  
с « » \_\_\_\_\_ 2014 г. по « » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Я хочу участвовать в программе потому, что

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я хочу достичь в результате прохождения программы следующих целей:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Для этого я буду делать:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Я думаю, что друзья и родители предложили бы мне следующие цели:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Я беру на себя ответственность выполнять следующие условия:

1. Приходить вовремя к началу и на каждое из занятий.
2. Не приносить на занятия предметы, применение которых нарушает права других на безопасность, на уважение.
3. Соблюдать правила группы, этикета и культуры речи.
4. Беречь имущество, принадлежащее клубу.
5. Соблюдать права других людей на имя, свободу, уважение, право быть услышанным.
6. Ознакомить мою семью с условиями моего участия в программе.

Я готов(а) участвовать в программе с \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_ г. по  
\_\_\_\_\_ г. и принимать помощь от специалистов, одноклассников, педагогов и  
родителей.

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

ДЮЦ «Лидер», в лице педагогов клуба \_\_\_\_\_ обязуется выполнять все действия,  
необходимые для успешного достижения целей, предложенных

Ф.И.О \_\_\_\_\_, и успешного  
завершения программы.

Педагоги ДЮЦ «Лидер»

**Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.**

*Инструкция:* В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

*Стимульный материал (вопросы).*

1А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

4А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

7А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

8А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

- 12А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.
- 13А/ Я предлагаю среднюю позицию.
- Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.
- 14А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.
- 15А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.
- Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.
- Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.
- Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- 21А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.
- Б/ Я отстаиваю свои желания.
- 23А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
- Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.
- 25А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

*Ключ к тесту Томаса типы поведения в конфликте:*

№	Соперничество (Конкуренция)	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			

29			А	Б	
30		Б			А

*Обработка и интерпретация результатов теста:*

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас применял двухмерную модель регулирования конфликтов. основополагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Пять способов урегулирования конфликтов.



Соответственно этим двум способам измерения К. Томас выделял следующие способы регулирования конфликтов:

1. *Соперничество (конкуренция) или административный тип*, как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
2. *Приспособление (приспосабливание)*, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.
3. *Компромисс или экономический тип*.
4. *Избегание или традиционный тип*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. *Сотрудничество или корпоративный тип*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Он полагал, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как

идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Другие специалисты убеждены, что *оптимальной стратегией в конфликте* считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо - имеют значения ниже 5 баллов, другие - сильно - выше 7 баллов.

Формулы для прогнозирования исхода конфликтной ситуации:

А) Соревнование + Решение проблемы + 1/2 Компромисса

Б) Приспособление + Избегание + 1/2 Компромисса

- если сумма А > суммы Б, шанс выиграть конфликтную ситуацию есть у вас
- если сумма Б > суммы А, шанс выиграть конфликт есть у вашего оппонента.

## **Модуль № 2 «Социальная креативность».**

*«Креативность – это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке, приветствовать будущее»*

*Пол Торренс*

*Цель:* развитие социальной креативности подростков посредством активизации их творческого потенциала.

### **1 занятие**

#### **«Разбираемся в понятии «креативность».**

*Цель занятия:* знакомство с понятием «Креативность» и ее критериями.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Упражнение «Каскад приветствий» 5 мин.**

*Цель:* разминка, снижение напряженности.

*Инструкция.* Участники группы образуют полукруг. Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми необычным, оригинальным способом, так, чтобы не повторить использованные ранее приемы приветствия. Группа повторяет за каждым предложенное им приветствие.

*Обсуждение.*

– Какое из приветствий Вам больше всего запомнилось? Почему?

**Упражнение “Превращалки” 20 мин.**

*Цель:* стимулирование творческой работы группы, содействие переходу от обычной формы мышления к творческой.

*Инструкция.*

*1 этап.* Представьте, что Вы - маленькие дети, у которых один предмет может легко заменить другой или даже живое существо. Стол превращается в дом, конфета в корабль, лист одуванчика в селедку, палочка в лошадку. Во что можно превратить ранец силой воображения? Каждый, у кого возникает идея, выходит в центр, чтобы представить нам новый образ «чудо-ранца» (идеи фиксируются на доске).

*Обсуждение.* Какие идеи участников показались Вам наиболее интересными?

*2 этап.* Найдите как можно больше нефункциональных применений для зубной щетки (идеи фиксируются на доске).

*3 этап групповой.* Проведите классификацию выписанных идей. Разбейте идеи на группы, дайте им названия.

*Обсуждение.*

- Как происходил процесс придумывания новых идей (легко, сложно)?
- Какие группы Вы получили при классификации идей?

### **Информационный блок «Что такое креативность» 10 мин.**

*Цель:* знакомство с понятием «Креативность».

*Креативность.* Кто знает, что такое креативность?

*Креативность* (от лат. creatio – «созидание») – это потрясающая способность человека порождать необычные идеи, видеть оригинальные решения, реагировать на ситуации нестандартно, творчески и продуктивно, отклоняться от традиционных схем мышления. Людей, обладающих высоким уровнем креативности, называют креативами. Термин «креативность» близок к понятию «творчество». Только, если способность к творчеству даруется от природы, то креативность можно развить в любом возрасте.<sup>54</sup> Творчество – это процесс, креативность – это качество. Творчество чаще всего проявляется в одном виде деятельности (музыкальное, литературное...). Креативность проявляется в разных видах деятельности. Креативности невозможно обучиться, читая книги или статьи. Но ее можно развивать путем освоения специальных техник и тренировок.

*От чего зависит креативность?* Американский психолог Абрахам Маслоу утверждал: «Креативность - это творческая направленность, врожденно свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием сложившейся системы воспитания, образования и социальной практики».<sup>55</sup> Креативность зависит от кругозора, разнообразия интересов, от собственной активности и любознательности. Все это определяет нашу интеллектуальную гибкость, способность мыслить в разных, подчас неожиданных ракурсах. Что значит Социальная креативность? Это способность нестандартно, творчески подходить к решению сложных социальных проблем, способность ставить и решать творческие задачи в сфере социальной реальности.<sup>56</sup>

*Для чего человеку необходимо развивать креативность?* Развивая креативность, Вы обретаете способность не только создавать принципиально новые и оригинальные продукты и идеи, но и кардинально улучшать уже имеющиеся. При развитии креативности очень хорошо помогает воображение и фантазирование.

---

<sup>54</sup> Григоренко Е. А., Кочубей Б. И. Исследование процесса выдвижения и проверки гипотез близнецами // Новые исследования в психологии. — 1989. — №2.

<sup>55</sup> <http://ru.wikipedia.org/>.

<sup>56</sup> Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002

*Почему трудно бывает придумать что-то новое?* Во-первых, мы не знаем, с чего начать (например, написать статью в школьную газету, сочинить рекламу КВНа...). Во-вторых, большинство из нас страдают шаблонным мышлением. Оно нам тоже нужно (водить автомобиль, читать книги, расплачиваться за продукты в магазине). Но иногда, в некоторых жизненных ситуациях его нам недостаточно. Представьте, что Вы приезжаете в лес, чтобы собрать грибы. Сначала Вы долго ищете грибное место. Нашли его, порадовались, запомнили. В следующий раз, благодаря опыту и памяти, Вы уже это место находите быстрее. Если Вы заядлый грибник, то через неделю у Вас появляются в этом лесу свои тропки. Если Вам эти места наскучили, грибов стало мало, Вы начинаете искать новые места, сходить с привычных тропинок. Так и в мышлении. Мы можем ходить по знакомым «тропкам-идеям», а можем искать новые. Существуют специальные техники мышления, которые и позволяют найти новые «тропки-идеи».

На самом деле, наш мозг не делает особых различий между действительностью и той реальностью, которую мы придумываем. Когда мы представляем, что плаваем, активируются те же участки мозга, что и при реальном заплыве. Можете провести интересный опыт. Отмотайте нитку примерно полметра длиной, привяжите к ней с одного конца что-нибудь тяжелое (например, связку ключей). Возьмите другой конец в руку и сделайте так, чтобы ключи неподвижно висели в воздухе. Все просто. Теперь представьте, как они начинают раскручиваться по часовой стрелке... Но при этом старайтесь держать руку неподвижно. И Вы увидите, как ключи действительно начинают крутиться по часовой стрелке. Можете повторить опыт, раскрутив их в обратную сторону. Ваши мысли породили действие! Хорошая новость заключается в том, что мысленные тренировки могут улучшить практически любые ваши реальные показатели! Интересно, но даже спортсмены, владеющие мастерством самого высокого уровня, также пользуются этой техникой для улучшения своих результатов. То есть перед тем как сделать сложное движение (например, в гимнастике), они несколько раз отработывают его мысленно, и после этого движение на практике выполняется легче и четче. Когда после Олимпиады опросили спортсменов, завоевавших золотые медали, оказалось, что почти все использовали визуализацию: кто-то – для улучшения своей техники, а кто-то – для поднятия мотивации, представляя себя победителем.

### **Упражнение «Проектировщик» 25 мин.**

*Цель:* осознание критериев креативного мышления, развитие командного взаимодействия.

*Оборудование.* Листы А3 на каждую команду, фломастеры, цветные карандаши, линейки.

*Инструкция.* Придумайте 5 любых существительных, запишите их на доску. Например: тыква, вода, змея... – все, что приходит в голову.

*1 этап.* Представьте, что вы проектировщик, который участвует в конкурсе на лучший проект детской площадки. Есть одно условие заказчика: в проекте конструкций необходимо отразить эти 5 слов. К примеру, «тыква» – сделайте беседку круглой формы, желтого цвета, «вода» – пусть в центре будет фонтан или прудик, скамейки представьте в виде кобры с поднятым капюшоном. Дайте волю своей фантазии. Приветствуется количество, нестандартность и оригинальность идей. Ваша задача *придумать такие идеи* конструкций для проекта (5 мин), которых вы не видели в реальности. Чем больше, тем лучше.

*2 этап.* Вас объединили в три (по три-четыре участника) конкурирующие фирмы. Ваша задача - отобрать лучшие, оригинальные идеи, для этого нужно выслушать каждого. Затем придумать общий проект детской площадки, нарисовать его на листе А3 (10 мин).

*3 этап.* Защита проекта командой (10 мин).

*Обсуждение (10 мин):*

- Проект какой группы был наиболее удачным? Почему? По каким критериям?
- Легко ли было придумывать новые нестандартные идеи?
- Как Вам работалось в команде, принимала ли она Ваши идеи?
- Какова Ваша стратегия работы в команде: отстаиваете свои идеи, убеждаете в своей правоте, соглашаетесь с более оригинальными идеями других, находите с другими участниками компромисс?
- Чем отличается обычный мыслительный процесс от креативного? Каковы проявления креативности?

### **Информационный блок «Критерии креативного мышления» 5 мин.**

*Цель:* знакомство с критериями креативности.

Каковы критерии креативного мышления? Критерии были разработаны для тестов, которые позволяли определить творческое начало в человеке. Самый известный на данный момент тест создал американский психолог Пол Торренс. Вот некоторые из его критериев:

- беглость (зависит от количества идей, чем больше, тем лучше);
- оригинальность (зависит от частоты встречаемых идей, чем реже, тем лучше);
- гибкость (зависит от того, сколько областей жизни покрывают эти идеи);
- разработанность (зависит от уровня детализации предложенных идей).

**Завершение встречи 5 мин.** Одним словом и жестом выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече.

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.**

Нарисуйте на бумаге вот такие крестики: 6 в высоту и 9 в длину<sup>57</sup>:



Дорисуйте фигурки, превратите их в картинки или небольшие зарисовки.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.** В заключении Вам предлагается уйти из зала любым необычным способом (походкой животного или птиц, танцевальным стилем и др.).

## 2 занятие

### Осваиваем техники и приемы развития креативности.

«Я не верю, что креативность есть дар доброй феи. Я верю, что она есть готовность, которую можно развить упражнениями и обучением».

Де Боно

Польза побочных размышлений

*Цель занятия:* освоение техник креативности: «Думай о другом!», «Мозговой штурм», развитие творческого командного взаимодействия.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Получилось ли создать 54 рисунка? Выделите три самые оригинальные.

**Разминка «Воображаемый предмет» 5 мин.**

*Цель:* развитие абстрактного мышления, гибкости, подвижности ума и внимательности, запуск механизма производства нестандартных идей в сознание.

*Инструкция.* Все участники садятся в круг и начинают передавать друг другу какой-нибудь предмет, причем каждый, прежде чем его передать, совершает с ним какое-нибудь действие. Сложность в том, что сам предмет существует лишь в воображении игроков. Предлагаете для передачи, например, газету. Первый участник прочитал и передал ее

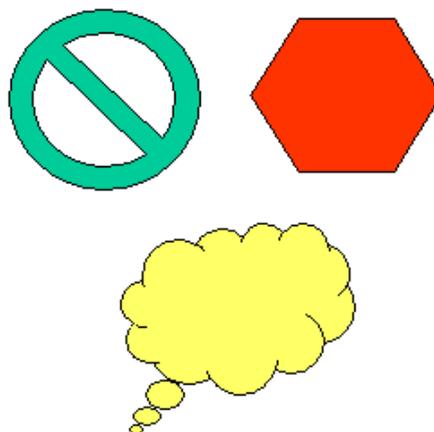
<sup>57</sup> <http://psychology-tips.ru/samorazvitie/5-uprazhnenij-razvivayushhix-kreativnoe-myshlenie/>

соседу, тот скомкал и кинул дальше по кругу, следующий расправил ее, сделал кулек и стал бросать в него шелуху от семечек, четвертый надел этот кулек пятому на голову вместо шляпы. Причем показывать это все нужно молча, движениями и мимикой, а вслух можно только смеяться. Итак, какой предмет выберем?

**Прием «Думай о другом!»<sup>58</sup> 7 мин.**

*Цель:* освоение приема «Думай о другом!»

*Инструкция.* Посмотрите на эти фигуры и запишите на листе бумаги как можно больше вариантов того, что вы видите. Для того чтобы получить интересные, оригинальные идеи, попробуйте применить прием «Думай о другом». Когда мы смотрим на желтую фигурку, то первое, что приходит в голову - это дым, облако (привычные аналогии). А нам надо найти идеи необычные. Попробуйте взять 3-4 любых объекта (предметы, живые существа, явления природы...), как можно более разнообразных и непохожих на данный рисунок. Нужно доказать, что рисунок похож на каждый из перечисленных объектов (указать, чем похож). Например:



На что похоже обычно?	Думай о другом!	Доказательство
Дым	Черепаша	Черепаша, которая спрятала голову в панцирь
Облако	Человек	Царь в парике с косичкой
Лужа	Пылесос	Куча мусора, вытряхнутая из пылесоса

Придумайте оригинальные варианты идей для зеленой фигурки и красной (по 3 мин. на каждую).

*Обсуждение:*

- Какие идеи участников показались Вам наиболее интересными?
- Это упражнение было для Вас трудным или наоборот очень легким?

**Информационный блок «Мозговой штурм (brainstorming)»<sup>59</sup> 10 мин.**

*Цель:* знакомство с техникой «Мозговой штурм».

<sup>58</sup> Светлана Гин. Мир фантазии, ИВЦ Минфина, 2007

<sup>59</sup> <http://www.me100.by/2014/03/07/tehniki-mozgovogo-shturma/>

Техники креативности служат хорошими методами для отыскания нестандартных идей. Их имеется большое количество. Некоторые из них мы с Вами освоим. Итак, *Мозговой штурм (brainstorming)*. Автор - Алекс Осборн. Метод разработан в США в первой половине XX века. Цель мозгового штурма - собрать как можно большее количество различных идей, из которых затем будут отобраны лучшие и наиболее подходящие. Эффективность метода поразительна: 6 человек за полчаса могут выдвинуть 150 идей. Руководство мозговым штурмом берет на себя ведущий, который вкратце излагает цель либо проблему. Круг участников должен быть как можно более разнородным и включать от шести до десяти человек. Крайне важно создать непринужденную и спокойную атмосферу, чтобы участники мозгового штурма смогли направить свои мысли в «свободный полет». Сообщается, что приветствуются все идеи, возникшие как индивидуально, так и по ассоциации при выслушивании предложений других участников. Каждый по очереди озвучивает свою идею, остальные слушают, а ответственный записывает идеи на листе бумаги. По окончании процесса идеи анализируются.

*Этапы проведения.*

1. *Разминка* проводится при помощи специальных упражнений с целью изменения традиционного способа мышления и усиления творческого.
2. *Формулировка проблемы и озвучивание правил.*
3. *Генерация идей.*
4. *Отбор и оценка идей.*

*Правила проведения мозгового штурма:*

- количество предшествует качеству: чем больше идей, тем лучше;
- никакой критики, свободное и непринужденное выражение собственных мыслей, приветствуются самые «безумные» идеи;
- обязательная фиксация всех идей.

*Оценка идей.*

- Для оценки идей необходимо выбрать критерии. Критериями оценки могут быть актуальность, практическая реализация, решаемость собственными силами, новизна и т. д.
- Оценка идей может осуществляться той же группой, которая генерировала идеи или другой. Если оценка осуществляется той же группой участников, то, как правило, она производится через несколько дней.

**Тема «Как привлечь подростков в наш клуб?» 20 мин.**

*Цели:* освоение техники «Мозговой штурм», интеграция группы, повышение продуктивности работы команды.

*Инструкция.*

*1 этап* генерирования идей. При помощи метода «Мозговой штурм» Вам нужно придумать способы, позволяющие привлечь подростков в наши клубы (10 мин).

*2 этап* оценивания идей. А теперь Вам нужно оценить идеи по таким критериям: насколько они актуальны, реальны, в чем их новизна и можно ли их претворить в жизнь собственными силами подростков. Каждая идея оценивается, в графах таблицы ставится плюс или минус.

Идея	Критерии			
	Актуальность	Реальность	Новизна	Решаема ли собственными силами

*Обсуждение.*

- Как Вам работалось в этой технике: чувства, мысли?
- Какие трудности возникли у Вас при выполнении данного упражнения?
- Какие достоинства и недостатки есть у техники?

**Упражнение Коллаж «Волшебный заповедник» 20 мин.**

*Цель:* отработка приема объединения, работа в команде.

*Оборудование.* Ватман, листы А, краски, карандаши, фломастеры..

*Инструкция.*

*1 этап* – индивидуальный. Вам необходимо придумать и нарисовать (Лист А4) уникальное существо, в котором будет совмещено как можно большее количество частей тела различных зверей, птиц, насекомых. (5 мин). Подумайте, что это за животное, как его зовут, где живет, с кем живет, чем питается, что любит делать?

*2 этап* - групповой. Представьте, что всех животных собрали на территории волшебного заповедника. Лист ватмана и будет территорией заповедника. Сначала каждому участнику нужно будет рассказать группе о своем животном. Затем Вам нужно создать коллаж, вырезать и разместить всех своих животных на общем листе ватмана. Для этого Вам нужно распределить территорию, обустроить среду обитания и расположить своих животных так, чтобы им было комфортно.

*Обсуждение.*

- Нравится ли Вам свое существо?

- Как шел процесс придумывания животного (последовательно, сначала думали, потом рисовали, или спонтанно: что рисовалось – то рисовалось)?
- Как было работать в команде: комфортно или что-то мешало? Вас слышали, с Вашим мнением считались?
- Был ли в команде лидер?
- Устраивает ли Вас место, которое Вы выбрали для своего существа?

**Завершение встречи 5 мин.** Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече в виде метафоры (от др.-греч. *μεταφορά* — «перенос», «переносное значение») - слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит неназванное сравнение предмета с каким-либо другим на основании их общего признака.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Оформляем кабинет» 1 мин.**

Как обычно бывает оформлен учебный кабинет? Стенды, картины, шкафы... Используя метод «Думай о другом!», придумайте нестандартные идеи для оформления нашего кабинета.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### 3 занятие

#### Создаем рекламу.

*Цель занятия:* освоение креативных техник, создание условий для приобретения опыта разработки социальной рекламы.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Оформляем кабинет» 5 мин.**

Какие идеи по оформлению кабинета Вы придумали? Насколько они соответствуют критериям креативности?

**Игра "Усохший продукт» 5 мин.**

*Цель:* разминка, освоение приема «Увеличение - уменьшение».

*Задание.* Я даю Вам слово, а Вам необходимо подобрать к нему пару, «усохшее» слово, которое будет его уменьшенным продуктом. Например, к слову "виноград" парой будет слово "изюм". К слову "абрикос" подойдет слово "курага". Что будет с картошкой? Какое будет слово для нее? («чипсы»).

Итак, перед Вами слова: компьютер, диван, сковорода, дед, лист бумаги, дом, молоток, дырка, мясо, тигр, глобус, вертолет, шуба, солнце, туча, доска, костер, роза... Придумайте к этим словам усохшие аналоги.

## Упражнение "Пожар"<sup>60</sup> 20 мин.

*Цель:* творческая самопрезентация.

*Оборудование.* Листочки с перечнем ролей:

Директор гимназии; Художник; Девушка 14 лет; Архитектор; Медсестра; Пожарный; Пожарный; Террорист; Композитор; Поэт; Зубной врач; Парикмахер; Продавец коммерческого ларька; Повар; Директор гостиницы; Инспектор по делам несовершеннолетних.

*Инструкция. 1 этап.* Вы сейчас выйдете из зала и пройдетесь по этажу. Представьте, что там пожар. Ваша задача – увидеть происходящее глазами исполнителя роли. Вернувшись на место, Вы приготовите рассказ об «увиденном». В Вашем тексте не должны использоваться специальные термины, прямо указывающие на причастность к той или иной роли. После этого каждый продемонстрирует себя в роли, озвучит увиденное, а все остальные попытаются определить его роль. Время на путешествие и подготовку выступления – 5 мин.

*Все участники группы по жребию вытягивают листочки с ролями. Одна роль (пожарный) встречается 2 раза.*

*2 этап.* Участники выходят из зала, ведущий в этот момент вывешивает плакат с перечнем ролей. Когда первый участник начинает представлять свою роль, все остальные заполняют таблицу.

<b>Имя</b>	<b>Предполагаемая роль</b>

Если кто-то затрудняется в определении чьей-то роли, он ничего не пишет напротив имени. После того как все выступили, ведущий называет имя первого участника, остальные по очереди называют его предполагаемую роль.

*Обсуждение:*

- Кто как себя чувствовал в роли?
- Были ли какие-то открытия?
- Что было сложно, что – легко?

## Информационный блок. Техника «Случайное слово»<sup>61</sup> 10 мин.

*Цель:* знакомство с техникой «Случайное слово».

<sup>60</sup>[http://summercamp.ru/Тренинг\\_на\\_взаимодействие](http://summercamp.ru/Тренинг_на_взаимодействие)

<sup>61</sup> Эдвард де Боно, Генератор креативных идей, СПб, «Питер», 2008 г.

Это потрясающая техника, которая поражает своей простотой и вместе с тем эффективностью. Порой для решения задачи достаточно лишь небольшого стимула, и поток идей хлынет рекой. Не нужно много мудрить, просто используйте случайное слово. Можно открыть первую попавшуюся книгу, ткнуть в нее пальцем и обратить внимание на первое существительное по тексту. Допустим, перед нами стоит вопрос: «Как улучшить игру нашей сборной по футболу?» В общем виде над этой задачей сложно думать, непонятно, с чего начинать. Допустим, нам досталось слово «экскаватор». Формулируем вопрос: «Как случайное слово «экскаватор» поможет нам улучшить игру нашей сборной по футболу?»

В этот момент у нормальных людей происходит «взрыв мозга», так и должно быть. Если же нет – то не теряйте время, а начинайте записывать идеи. Здесь важно помнить, что слово не обязательно использовать прямо, хотя и так тоже можно. Не забывайте записывать и свои ассоциации с этим словом. Экскаватор может вспахивать землю, если спортсмены будут тренироваться на плохом поле с ямами и буграми, это может улучшить их результаты непосредственно в ходе игры.

Идем дальше: у экскаватора есть ковш, и он движется. Быть может, и нам сделать ворота движущимися? Если футболисты научатся попадать в движущуюся мишень, то легко смогут забивать в статичную.

Еще у экскаватора есть колеса с протектором – может, нам похожим образом изменить шипы на бутсах, и это поможет ребятам лучше бегать или точнее забивать? Как видите, даже абсолютно случайное слово может натолкнуть на оригинальные решения. Причем чем случайнее это слово, тем лучше. Этот метод замечательно подходит для людей, которые пишут тексты. Иногда не знаешь, с чего начать, и случайное слово помогает зацепиться. Также оно позволяет придумывать отличные слоганы, рекламные обложки или рисунки. Новые идеи могут приходить отовсюду: формы, запахи, воспоминания, общие и детальные размышления, числа. Связывайте как близкие, так и далёкие идеи.

### **Упражнение «Товарный бренд» 30 мин.**

*Цель:* освоение техники «Случайное слово».

*Инструкция.* Представим себе, что Вы 3 конкурирующие рекламные компании. Ваш заказчик – фирма «Компас», которая занимается обучением взрослых и детей туристическим навыкам (разжечь костер, поставить палатку, пройти полосу препятствий...). Вам нужно придумать вариант товарного знака, бренда для этой фирмы. Товарный знак может представлять собой эмблему, состоящую из букв, слов, рисунков или их комбинации. Рисунок может определять характер деятельности фирмы, а слово —

наименование услуги. Ваша задача - представить услуги этой фирмы так, чтобы подчеркнуть ее лучшие стороны, заинтересовать население ими. В этом Вам помогут три случайных слова из газеты. Всё - как в обычной деятельности рекламной службы. Для рисования можете использовать ватман, краски, фломастеры. Время на подготовку - 15 минут.

*Представление команд.* Докажите заказчику, что Ваш знак лучший. Представители противоположных команд могут задавать уточняющие и провокационные вопросы выступающей команде.

*Обсуждение.*

- Каковы достоинства получившихся знаков и в чем их недостатки?
- В чем новизна, оригинальность?
- Насколько данная техника была Вам интересна?
- Какова Ваша роль в разработке товарного знака? Активная, пассивная?
- Что помогало, что мешало придумывать новые идеи?

**Завершение встречи 2 мин.** Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече движением.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Одновременно есть, и нет» 1 мин.** Задание «Нарисовать мышь или дом» выполнить легко. А вот задание «Нарисовать дом, чтоб его не было, а мышь, не изображая ее саму» сложнее. Для этого нужно уметь не только рисовать, но и придумывать. Попробуйте нарисовать такие картинки: дом и мышь есть, но в тоже время их нет.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

**4 занятие.**

**Решаем творческие задачи.**

*«Всё, что человек способен представить в своём воображении, другие сумеют претворить в жизнь».*

*Жюль Верн*

*Цель занятия:* освоение техник креативности, решение творческих задач в команде.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Одновременно есть и нет» 5 мин.**

- Какие рисунки у Вас получились?
- В чем их креативность?

### **Упражнение «Апельсин» 10 мин.**

*Цель:* развитие беглости и гибкости мышления.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

*Инструкция.* Давайте вообразим, что это (ведущий показывает мяч) — апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин Вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества и свойства апельсина. А также нужно, чтобы все принимали участие в работе.

*Акцент ведущему надо сделать на те моменты, когда характеристики апельсина переходят в другую содержательную плоскость. Это говорит о гибкости мышления. Чем больше апельсин будет относиться к разным смысловым группам, тем лучше. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «кубинский». В этом случае ведущий может сказать: «Появилась новая область — страна-производитель». Или «круглый» - появилась форма.*

### **Упражнение «Странные предметы» 17 мин.**

*Цель:* освоение метода Робинзона.

*Инструкция.* Кто такой Робинзон Крузо? Главный герой романа английского писателя Даниеля Дефо «Робинзон Крузо». В результате кораблекрушения Робинзон попал на необитаемый остров, где провел в одиночестве 28 лет. Он смог выжить при помощи предметов, находившихся на разрушенном корабле и благодаря находчивости и изобретательности. Каской можно копать, соломенной шляпкой можно приманивать коз. А есть предметы совершенно непонятного назначения. Но и их он приспособил для своих нужд. Вам нужно придумать, что за предметы изображены на фотографиях и как их можно использовать в жизни<sup>62</sup> (Приложение 2).

*Обсуждение.*

- Чьи идеи показались Вам наиболее интересными?
- Это упражнение было для Вас трудным или, наоборот, очень легким?
- Удалось ли Вам открыть что-то в самих себе?

### **Информационный блок. Метод 6-3-5<sup>63</sup> (brain-writing) 5 мин.**

*Цель:* знакомство с методом 6-3-5. Метод был открыт в 1968 году немецким профессором Рорбахом. Все участники рассказываются за общим стол. Выдвигается творческая задача. Участникам нужно придумать по три идеи, как можно решить эту задачу. Варианты идей записываются в таблицу. Через 3-5 минут (в зависимости от сложности задачи) участники

<sup>62</sup> [http://vk.com/album-38518844\\_156779086](http://vk.com/album-38518844_156779086)

<sup>63</sup> <https://popel-studio.com/blog/article/creativnie-metodiki.html>

одновременно передают свои листы соседу по часовой стрелке. Теперь каждый участник должен попытаться развить или дополнить эту идею. Этот цикл продолжается, пока (в идеальном случае) все клетки не будут заполнены.

Название этого метода исходит из того, что оптимально в нем участвуют 6 человек, которые формулируют по 3 идеи и эти идеи по 5 раз развиваются или дополняются. Таким образом, этим методом можно в течение 30 минут получить до 108 идей.

### **Упражнение «Принцесса и крестьянин» 30 мин.**

*Цель:* освоение метода 6-3-5

*Оборудование.* Вам понадобится по одному экземпляру текста истории и бланку таблицы на каждого участника.

*Инструкция.* Сейчас я прочитаю Вам сказку. В ней есть задачка. Вам нужно, используя метод 6-3-5, придумать варианты ответа на эту задачу.

*Текст:*

*Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.*

*Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию. Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой – «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король мошенничал: пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.*

*Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо.*

*Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.*

Итак, при помощи метода 6-3-5 Вам нужно ответить на вопрос: Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем?

*Комментарии ведущего:* правильный ответ гласит, что крестьянин вытянул карту и, не взглянув на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет "свадьбу", я буду

знать, что моей картой была "смерть", и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет "смерть", я пойму, что моей была "свадьба", и смогу жениться на принцессе». <sup>64</sup>

*Бланк сбора идей по методу «635»*

В чем состоит проблема?	Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем?					
В чем ее решение?	В каком направлении, каким образом можно развить идею?					
	1-й член группы	2-й член группы	3-й член группы	4-й член группы	5-й член группы	6-й член группы
Первая идея						
Вторая идея						
Третья идея						

*Обсуждение.*

- Легко ли было справиться с этим заданием? Какие были трудности?
- Что было интереснее: придумывать идею или ее развивать?

**Завершение встречи 5 мин.**

Продолжи фразы:

- Самое важное сегодня...
- Самое интересное...
- Самое сложное...

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Объединяющее слово» 1 мин.**

Берем слова: «Падающий — Актер — Пыль», придумайте четвертое слово, которое связало бы все три. Например, если взять слова то ответом будет «звезда»: падающая звезда, звездный актер, звездная пыль. Попробуйте сами:

- Время — Волосы — Эластичность;
- Поведение — Круг — Теннис;

<sup>64</sup> <http://www.trening-spb.com/U9.html>

- Боль — Охотник — Чеснок.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **5 занятие.**

#### **Креативно решаем проблемы.**

*Цель:* развитие групповой динамики, освоение креативной техники «Шесть шляп мышления» для решения социальных проблем.

#### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Объединяющее слово».** Какие объединяющие слова у вас получились?

#### **Игра «Цепочка ассоциаций» 7 мин.**

*Цель:* развитие ассоциативного мышления.

*Инструкция.* Участники сидят в круге. По очереди посылают друг другу мячик, выкрикивают любое пришедшее им на ум слово. Тот, кому послали мяч, должен автоматически ответить пришедшей ему на ум ассоциацией и тут же послать мяч другому. В этой игре НЕЛЬЗЯ: создавать паузы, разрывать цепочку ассоциаций. При несоблюдении этого правила игрок удаляется из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - Победитель. Услышав «спорную» ассоциацию, ведущий имеет право бросить реплику: «Поясни!»

Игрок, давший спорную ассоциацию, должен в сжатые временные сроки, чётко и лаконично объяснить группе свою ассоциацию. Раскрыть ход своих мыслей. Если ему это не удалось, он всё-таки выбывает. Например:

- Клубника!
- Шоссе!
- Поясни!
- На шоссе бабушки торгуют клубникой.

#### **Информационный блок «Примеры креативного решения проблем» 5 мин.**

*Цель:* информирование о приемах креативности в решении проблем.

Когда *Эсте Лаудер*<sup>65</sup>, американская предпринимательница, создательница косметической продукции, приехала завоевывать Европу, управляющий парижской Galleries Lafayette отказался покупать ее новые духи. Тогда Эсте Лаудер уронила большой флакон своих духов на пол среди толпы в Галерее. Привлекательный запах заинтересовал покупателей, и они начали спрашивать, где можно купить эти духи. Видя такой

---

<sup>65</sup> <http://www.pozitivim.by/pages-print-329.html>

повышенный интерес, управляющий Галереи сдался и закупил у Эстее Лаудер первую партию ее духов.

*«Утешительная посылка расставшимся влюблённым»* - этот новый сервис по доставке посылок «со смыслом» придуман в Японии благотворительной организацией Brandear. Посылка стоит сто японских иен. В нее входит психологическая брошюра о том, как вести себя с «бывшим» или «бывшей», пачка платков для слёз, а также знаменитая упаковочная синтетическую штука, которая состоит из «лопающихся пузырьков».

После того как заказчик опустошит коробку с ерундой, организатор сервиса предлагает её наполнить... И это – главное в данной благотворительной бизнес-идее. В пустую коробку необходимо положить все ненужные теперь памятные вещи, оставшиеся от «любимого». И отправить эти вещи международной неправительственной организации Brandear (почтовый адрес-наклейка вложен в коробку), которая занимается проблемами материнства и детства в развивающихся странах. Некоторые вещи пойдут прямо на подарки молодым матерям из отсталых регионов планеты. Другие будут монетизированы, а деньги пойдут всё тем же матерям. Наполненная посылка примется на почте и дойдёт до адресата — благотворительной организации Brandear.<sup>66</sup>

#### **Упражнение «Вавилонская башня» 10 мин.**

*Цель:* развитие групповой динамики, повышение способности выдвигать и отстаивать свои идеи.

*Оборудование.* Газеты.

*Инструкция.* Перед каждой группой пачка газет. Вам нужно построить из газет максимально высокую и устойчивую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. На выполнение упражнения - 5 минут.

*Обсуждение.*

- Как распределилась работа между участниками в подгруппах?
- Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни?

#### **Информационный блок. Метод Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления» 14 мин.**

*Цель:* знакомство с методом «Метод шести шляп».

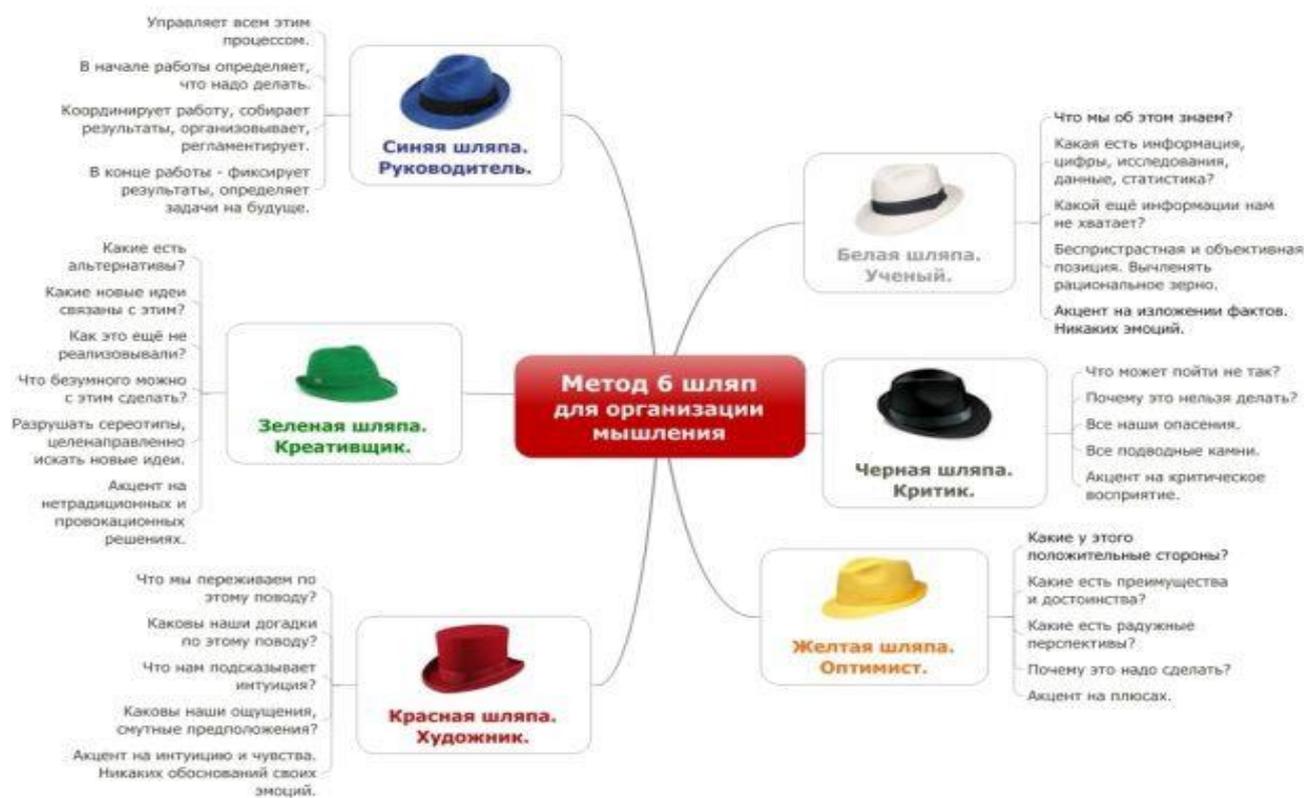
**Метод шести шляп**<sup>67</sup> - это один из самых действенных приемов по организации мышления, разработанный английским писателем, психологом и специалистом в области творческого мышления Эдвардом де Боно. Шесть шляп мышления помогают справиться с эмоциями и растерянностью, обогащают наше мышление.

---

<sup>66</sup> <http://www.1000ideas.ru/>

<sup>67</sup> Эдварда де Боно. Шесть шляп мышления. СПб, «Питер», 1997

Каждая шляпа имеет свой цвет. Надевая шляпу (буквально или мысленно), человек играет определенную роль, которая соответствует цвету, смотрит на проблему с определенной точки зрения. Меняя шляпы, меняет роли, ракурс рассмотрения вопроса.



Красная шляпа – эмоции, чувства, интуиция. Надевая красную шляпу, отвечаем на вопросы: *Какие у меня по этому поводу возникают чувства? Каково отношение к предложенной идее?*

Белая шляпа – информация, факты, вопросы. Надевая белую шляпу, отвечаем на вопросы: *Какую мы получили информацию? Какая нам нужна еще информация? Что нам известно, что не известно?*

Желтая шляпа – преимущества, “плюсы”. Надевая желтую шляпу, отвечаем на вопросы: *Почему это стоит сделать? Каковы преимущества? Почему это возможно сделать? Почему это работает? Каковы плюсы, позитивные моменты такой идеи?*

Черная шляпа – недостатки, опасения, “минусы”. Надевая черную шляпу, отвечаем на вопросы: *Что может случиться плохого или пойдет не так? Правда ли это? Сработает ли это? В чем недостатки? Что здесь неправильно? Каковы трудности, с которыми можно столкнуться при внедрении этой идеи?*

Зеленая шляпа – творчество, идеи, предложения. Надевая зеленую шляпу, отвечаем на вопросы: *Каковы некоторые из возможных решений и действий? Каковы альтернативы? Каковы творческие идеи по применению этой идеи?*

Синяя шляпа – организация мышления. Надевая синюю шляпу, отвечаем на вопросы: *Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше? Каковы обобщения и выводы?* Последовательность переодевания шляп может быть разной, в зависимости от ситуации. Но наиболее часто используемый вариант: белая-красная-черная-желтая-зеленая-синяя.

Метод «Шесть шляп мышления» применяется при проведении любой дискуссии (поиск новых идей, решение проблем, разрешение конфликтных ситуаций) как удобный способ управлять мышлением и переключать его. С помощью этого метода можно научиться лучше понимать особенности своего мышления, контролировать свой образ мыслей, решать свои проблемы.

### **Упражнение «Проблема» 30 мин.**

*Цель:* освоение метода «Шесть шляп мышления».

*Инструкция.* Вы все владельцы шляп — одна команда администрации муниципального образования некой области. В области имеются прекрасные леса, реки, озера, много рыбы, грибов, ягод. Эти места посещают известные люди: писатели, художники, ученые. Но сейчас появилась идея сделать в области основную ставку на развитие туризма. Открыть Центр активного туризма и отдыха. Построить современные корпуса, проложить туристические маршруты, спортивные трассы. Необходимо письменно оценить эту идею со всех сторон и прийти к решению с позиции обладателя каждой шляпы.

*Обсуждение.*

- «Мышление» в какой шляпе оказалось для Вас наиболее трудным и непривычным?
- В какой шляпе Вам было наиболее приятно работать?
- Что, по Вашему мнению, у Вас получилось и что не получилось?

### **Завершение встречи 1 мин.**

Одним словом и жестом выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече.

### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин**

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

### **Домашнее задание «Вредные советы» 1 мин.**

Придумайте вредные советы, которые помогут окружающим:

- стать нищими;
- стать близорукими;
- потолстеть;

- превратить друга во врага.

Выберите одну из предложенных тем.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **6 занятие.**

#### **Сочиняем сказку и ее разыгрываем.**

*Цель занятия:* командное взаимодействие через создание волшебной сказки.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Озвучьте свои вредные советы.

**Игра «Что сказал Царь?»<sup>68</sup> 22 мин.**

*Цель:* развитие личной креативности.

*Инструкция.* Придумайте «Атрибут Власти». Это может быть книга, указка, мобильный телефон... Что угодно, лишь бы воспринималось как «солидный предмет». Каждый из Вас, взяв в руки атрибут Власти, становится на две минуты Царём. В течение этих двух минут даёт задания команде. Всё в его власти... Царь может давать задание всем вместе, каждому по очереди, кому-то одному.

*Вот главные два условия Царя:* Царь не должен повторять задания предыдущих царей (и свои тоже)! У Царя не должно возникать неловких долгих пауз. Подданные Царя должны быть всё время чем-то заняты.

*Вот условие для всех играющих.* Никто не должен саботировать процесс, не выполнять задание, срывать процесс игры. Царь имеет право удалить игрока, который ему очень мешает. (Конечно, это даёт «минус» царю).

*Обсуждение:*

- Как себя чувствовали в роли царя? Были ли ничем не заполненные паузы в игре?
- Как слушались подданные царя? Как понимали задания царя?
- Насколько задания царя были креативными?
- С каким царем было интереснее?

**Информационный блок «Волшебные сказки» 10 мин.**

*Цель:* знакомство с волшебной сказкой.

Нужны ли Вам сказки? На первый взгляд, кажется, что Вы уже выросли, и в Вашей жизни нет им места. Тем не менее сказочные сюжеты продолжают нас окружать – в фильмах и телесериалах, в снах, фантазиях. Какие Вы помните сюжеты?

---

<sup>68</sup> <http://live-and-learn.ru/Psihologicheskaya-igra-CHto-skazal-tsar.html>

Сказка – это литературное произведение очень древнего происхождения. Основная ценность сказки в том, что в ней закодирован опыт человечества в виде красивой метафоры.

Основной целью сказки является передача опыта предыдущих поколений последующим. «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок».

Любите ли Вы сказки? А волшебные? Какие волшебные сказки Вы знаете?

Что значит волшебная сказка? (Сказка, где происходит волшебство и главный герой преобразается).

*Признаки волшебной сказки (по Проппу).<sup>69</sup>*

- В сказке есть стандартное начало - *ненаходимость*: «Жили-были в некотором царстве в некотором государстве...», «Не далеко, не близко...», «За 7 морями, за 7 долами...»
- В сказке существуют два мира: реальный и волшебный, грань между которыми преодолевает герой: например, Баба-Яга – пограничница между яви и навии, охраняет спуск в подземное царство.
- Сказка содержит универсальные «формулы», по которым ее легко узнать и отличить: «И я там был, мед-пиво пил...», и стандартные формулы вопросов-ответов «Куда путь держишь?», «Дело пытаешь или от дела лытаешь?»
- В волшебной сказке есть мотив пути, путешествия, в ходе которого герой преодолевает препятствия или проходит испытания: ему нужно выбрать правильный ответ или верный путь.
- В сказке герою часто сопутствует и помогает волшебный помощник: Баба-Яга, Серый волк...
- Часто в сказке герой получает в дар волшебный предмет: шапку-невидимку, ковер-самолет...
- Но главным в волшебной сказке всегда являются происходящие в ней **чудеса**: красавица всегда освобождается, герой преобразается в красавца и богатыря, чары разрушаются, а противник оказывается побежденным. Метаморфозы с героем всегда необратимы в лучшую сторону (Иван-дурак превращается в Ивана-царевича).
- В сказке часто используется мотив временной смерти или сна, подобного смерти.

---

<sup>69</sup> В.Я.Пропп. Исторические корни Волшебной сказки. М, Лабиринт, 2000

- Заканчивается сказка всегда хорошо: «И я там был, мед-пиво пил...» и награда в виде царства.

*Каких персонажей волшебной сказки Вы знаете?* Мир персонажей волшебной сказки чрезвычайно многообразен, центральное место среди них занимают положительные герои, и в первую очередь герои-богатыри. Кроме них, в сказке действуют и комические персонажи (Иванушка-дурачок, Емеля), превращающиеся постепенно в красавцев и богатырей. Ни одна сказка не обходится без героини, «красавицы писаной». Ее похищают или заколдовывают противники героя. Они всегда коварны, завистливы, жестоки, корыстны. Ими могут быть не только фантастические существа (Кощей Бессмертный, Змей), но и люди (Царь Поганин). Есть помощники (волшебный конь, Серый волк), дарители (Баба-Яга), отправители (кто героя посылает куда-то): Царь-отец искать невесту).

*Схема создания сказки.*

- Указание на время (давным-давно) и место (в тридевятом царстве).
- Происхождение героя, жизнь в отчем доме (наследственность, социальный статус): «Жил был царь...; Был он бедным сиротой».
- Уход из родительского дома: «И пошел он куда глаза глядят...»
- Выбор пути: «Налево пойдешь – коня потеряешь, направо - меч, прямо пойдешь – жизнь».
- Испытания (проверка на «доброе сердце», ответственность за выбор пути, преодоление соблазнов и сомнений).
- Награда (нахождение помощников).
- Испытание (борьба с антигероем, преодоление, смерть и возрождение).
- Метаморфоза, трансформация, духовный рост: был злой, стал добрый, был жадным стал щедрым.
- Возвращение домой, трудности в пути.
- Прибытие в отчий дом.
- Награда (свадьба; коронование; пир).

**Ролевая игра «Спонтанный театр»<sup>70</sup>. 30 мин.**

*Цель:* осознание ведущей стратегии поведения, развитие актерских способностей.

*Оборудование.* Карточки с ролями (король, королева, заморский принц, младшая принцесса, старшая принцесса, злой волшебник, волшебный предмет), театральные реквизиты.

---

<sup>70</sup> Упражнение взято из программы по арт-терапии Татьяны Колошиной

*Инструкция.*

*1 этап.* Сейчас мы без репетиций, спонтанно разыграем волшебную сказку. Нам понадобится 7 добровольцев-актеров. Каждый актер вытащит по жребию карточку, на которой будет написана роль. В течение 3 мин. Вам нужно придумать амплу согласно своей роли и костюм.

Затем вся группа актеров на 3-4 мин. уединится для того, чтобы определиться с главным героем и антигероем и продумать примерную сюжетную линию сказки. Начинать сказку будем с представления каждым актером себя зрителям. Например, «Я царь, у меня царство маленькое, да удаленькое. Делать мне ничего неохота, слуги за меня стараются, но иногда у меня бывают желания – найти себе царицу...». При разыгрывании сказки придерживаемся этапов волшебной сказки!

*2 этап:* разыгрывание сказки.

*3 этап:* обсуждение.

*Вопросы для зрителей.* Про что эта сказка? Кто был главным героем? Кто был антигероем? Какие пары в результате получились?

*Вопросы для актеров.* Как Вам было в роли? Какова Ваша ведущая стратегия поведения в сказке? Как это связано с жизнью? Что Вы в результате получили?

Каковы возможности игры? Где можно ее применять?

**Завершение встречи 5 мин.**

Какие чувства, мысли, впечатления от прошедшего занятия? Чему Вы научились? Что понравилось? Что осталось неясным?

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Комиксы» 1 мин.**

Представьте, что Вы писатель. Сюжет такой: произошла катастрофа, которая уничтожила все человечество. На земле остался лишь один человек. Вечер, он сидит в гостиной и при свете свечей читает последний номер газеты. И вдруг стук в дверь... Необходимо сочинить продолжение. Придумайте историю и нарисуйте ее в комиксах.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 7**

### **Придумываем новые коллективные игры.**

*Цель занятия:* развитие коллективного творчества.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 7 мин.** Представление участниками своих историй и комиксов.

### Упражнение "Рекомендации из заголовков"<sup>71</sup> 30 мин.

*Цель:* развитие воображения, сплочение группы.

*Материал:* газеты, журналы, ножницы.

*Инструкция:* "Возьмите одну газету. Просмотрите заголовки. Ваша задача - найти как можно больше заголовков, чтобы составить рекомендации для взрослых на тему: «Как убедить детей проводить больше времени на улице, а не за компьютером?» Если Вам приходится заполнять пробелы выдуманными словами, то Ваши рекомендации не совсем удались. Чем больше заголовков, тем лучше. Хорошо, если Ваши рекомендации будут с юмором".

*Вопросы для обсуждения:*

- Понравилось ли Вам это упражнение?
- Удалось ли Вам его выполнить с юмором?
- Как Вам работалось в команде?
- Как распределились роли?

### Упражнение «Новая настольная игра» 30 мин.

*Цель:* развитие коллективного творчества.

*Инструкция.*

*1 этап.* Какие настольные игры Вы знаете?

Сейчас каждый из Вас выложит на стол по одному предмету. Вам нужно придумать настольную игру с использованием этих предметов. Но сюжет Вашей игры не должен повторять уже известные сюжеты других игр. Ваша задача - продемонстрировать свою игру участникам другой команды.

В любой настольной игре есть своя структура: название; цели и задачи; количество игроков; возраст игроков; предметы; правила; ход игры. Она отражена в таблице. При работе над игрой Вам нужно заполнить эту таблицу (20 мин).

Разделы	Описание
Название	
Цели и задачи	
Количество игроков	
Возраст игроков	
Предметы	
Правила	
Ход игры	

<sup>71</sup> Микалко М. Игры для разума. Тренинг креативного мышления / Майкл Микалко. - СПб.: Питер, 2007.

2 этап. Демонстрация игры.

*Обсуждение.*

- Как происходил процесс создания игры? Как рождались идеи, какой способ был использован? Чья идея была принята?
- Была ли Вам интересна игра противоположной команды?
- Какие достоинства и недостатки есть у придуманных игр?

**Завершение встречи 5 мин.**

Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече в виде метафоры.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Слова по алфавиту» 1 мин.**

Придумайте текст, в котором каждое новое слово начинается со следующей буквы алфавита. На буквы Ъ, Ь придумайте свои слова. Например: "Арбузы Бывают Всякие..."

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 8**

**Творчески взаимодействуем, учимся понимать друг друга.**

*Цель занятия:* развитие творческого взаимодействия в команде.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Слова по алфавиту» 5 мин.**

Какие тексты у Вас получились?

**Игра "Подвигай телом" 5 мин.**

*Цель:* сплочение коллектива, снятие напряжения, включение в работу, создание дружеской атмосферы.

*Материал:* магнитофон, записи танцевальных мелодий.

*Инструкция:* "Сейчас мы с Вами разомнемся. Это упражнение называется "Подвигай телом". Мы будем танцевать разными частями тела. Какими - я буду называть по ходу нашей разминки. Ваша задача - максимально использовать в танце названную часть тела". Затем звучит яркая танцевальная мелодия и ведущий командует: "Танцуем правой рукой". Затем левой рукой, затем обеими руками, потом отдельно головой, затем левой ногой, правой ногой, теперь двумя ногами, танцуем правым плечом, левым, теперь плечами и т.д., а сейчас танцуем всем телом.

Разминка продолжается, пока звучит мелодия.<sup>72</sup> Оказывается, проблему можно..... протанцевать. Делается это просто. Закидываете в голову запрос, после чего отключаете голову от всяких мыслей. Закрываете глаза и начинаете двигаться под музыку. Все внимание в теле..... Куда его несет, что оно хочет, что оно делает.

Тело разговаривает с нами, но своим "языком". Научитесь его слушать. Иногда ответ не приходит сразу, а лишь спустя время.

### **Информационный блок «Работа в команде» 10 мин.**

*Цель:* информирование о преимуществах и недостатках творческой работы в команде. Умение работать в команде сегодня ценится чрезвычайно высоко. Прежде всего, команда может решить задачи, которые для одного человека слишком сложны и трудоемки. Как гласит поговорка: «одна голова – хорошо, а две – лучше». Работа в команде отличается тремя важными характеристиками: взаимозависимостью, разделяемой ответственностью и общим результатом.

В командном творчестве наиболее эффективны небольшие группы, включающие людей разных полов и возрастов. Однако при работе в команде есть свои преимущества и недостатки. К *преимуществам* можно отнести:

1. Множество людей располагает большими знаниями.
2. Идея воспринимается лучше, если те, кто будут её осуществлять, принимают участие в её разработке.
3. Более широкое поле поиска.
4. Возможность серьёзней оценить риски.
5. Дальнейшее развитие идеи группе даётся лучше.

*Недостатки:*

1. Группе требуется больше времени, чтобы прийти к творческому результату.
2. Участники могут стесняться высказывать свои идеи.
3. «Давление» группы препятствует высказыванию необычных идей.
4. Велика вероятность, что в группе появится лидер, который займёт доминирующую позицию.

Для устранения вышеперечисленных недостатков были придуманы разнообразные способы и техники с жесткими правилами.

### **Упражнение «7 счетных палочек» 10 мин.**

*Цель:* развитие способности взаимопонимания.

---

<sup>72</sup> Ж. Завьялова, Е. Фарба, М.Авдюнина, Е. Каденильяс-Нечаева Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам – М.: Речь, 2005

*Инструкция:* Вам необходимо взять по 7 счетных палочек, сесть друг напротив друга, сделать перегородку, чтобы не видеть, кто что построил. Первый строит какую-то фигуру из палочек и дает инструкции второму, чтобы тот воспроизвел его фигуру в точности. Второй не должен задавать вопросов, первый не должен на них отвечать. Только инструктировать.

Когда фигура построена, перегородку убирают и сравнивают, насколько они похожи и что инструктор упустил. Затем нужно поменяться ролями.

*Обсуждение.*

- Получилось ли дать четкую инструкцию?
- Что помогло, что помешало?

### **Упражнение «Диалог на бумаге» 15 мин.**

*Цель:* развитие способности взаимопонимания, осознание своих установок, помогающих или мешающих достигать своих целей при взаимодействии между людьми.

*Материал.* Для процедуры используется бумага формата А3 и масляная пастель. Пастельные мелки должны быть равными по силе и противоположными по цветовой гамме, например: красный - синий, зеленый-оранжевый.

*Инструкция.* Очень важно, чтобы люди умели понимать друг друга. Сейчас мы будем тренироваться понимать другого человека без слов, при помощи рисунка. Такой тип общения называется символическим. Вам необходимо разбиться на пары. Каждая пара получит один на двоих лист бумаги. В течение 5 минут посредством рисования Вам нужно вести диалог на произвольную тему. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д.; использовать можно только рисунки и схемы.

*Обсуждение в парах.*

- То, что изображено на рисунке, это диалог или два монолога? Объясните, почему Вы так считаете?
- Как Вы думаете, о чем проходила беседа: дружеский треп, светская беседа, разговор о жизни, решение проблемы, философствование?
- Получилось ли общение? Что чувствовали?
- Что каждый из участников хотел выразить в рисунке и понял ли это партнер?
- Что помешало, что помогало общению? Какие факторы оказывали на это влияние?

*В заключении вопросы всем.*

- Что Вы поняли об особенностях общения в такой ситуации?
- Что Вы узнали нового о себе?

### **Игра «Уникальная планета» 26 мин.**

*Цель:* творческое самораскрытие участников, повышение их компетентности в области социальной адаптации.

*Необходимый материал:* лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры.

*Инструкция.* Вы прилетели на космическом корабле на новую планету, она подходит Вам для проживания. Там уже есть растительный и животный мир, водоемы. Вам нужно обустроить (нарисовать) новую планету, создать свой мир (3 мин).

Через какое-то время большой метеорит упал на Вашу планету и разделил ее на несколько больших частей, которые разлетелись в космосе. *Ведущий разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира».* У каждой группы теперь своя планета со своими волшебными, космическими особенностями. Вам нужно придумать, чем Ваша планета отличается от других, как она называется, каков ландшафт, кто там живет, каковы основные занятия жителей, достопримечательности, чем планета может быть интересна для других космических пришельцев. Ваша задача – привлечь к Вам туристов с других планет (7 мин).

*Презентация* участниками своих планет (10 мин).

*Обсуждение:*

- На какой планете Вы хотели бы побывать? Почему?
- Какова была Ваша роль в командной работе: активная, пассивная? Кто придумывал, а кто разрабатывал идеи в группе?
- Что нового Вы узнали о себе?

**Завершение встречи 1 мин.**

Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече в виде междометия.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Что общего?» 1 мин.**

В произведении Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес» кролик задавал вопрос Алисе «Чем ворон похож на письменный стол?» Как бы Вы на него ответили?

Найти как можно больше сходства между абсолютно не похожими друг на друга предметами или явлениями.

- Что общего между жителями Лапландии и кофе?
- Что общего между поездами и шнурками для кроссовок?
- Что общего между шоколадом и горой?

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 9**

**Становимся сценаристами, режиссерами и актерами.**

*Цель занятия:* развитие командного взаимодействия и актерского мастерства.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Что общего?» 5 мин.**

Удалось ли Вам совместить несовместимое? Какие идеи у Вас получились?

**Упражнение «Оживление предметов» 7 мин.**

*Цель:* развитие невербальной экспрессии (способности выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), снятие эмоционального напряжения.

*Оборудование.* Листочки с заданиями.

*Инструкция.* Каждый из Вас сейчас вытянет листочек с заданием. Вам нужно при помощи мимики и жестов изобразить какой-то предмет или действие с предметом.

Задания: представьте себя новой шубой; молью, которая ест шубу, потерянной варежкой; варежкой, которую вернули хозяину; рубашкой, брошенной на пол; рубашкой, аккуратно сложенной; вазой с розой; лейкой, поливающей цветы; мешком, наполненным картошкой; кактусом, стремящимся к солнцу; работающим вентилятором, бутербродом с колбасой.

*Обсуждение.*

– Легко ли было изображать предмет?

**Игра «Крокодил» 7 мин.**

*Цель:* развитие ассоциативного мышления, способности строить логические цепочки и ассоциации к ним.

*Инструкция:* «Крокодил» — это игра-пантомима. Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше!

**Упражнение «Пьеса, которая устроит всех» 30 мин.**

*Цель:* командное взаимодействие, развитие актерского мастерства.

*Оборудование.* Картинки Бидструпа.<sup>73</sup> (Приложение 3).

*Инструкция.*

---

<sup>73</sup> <http://natacat.ru/collection/bidstrup/>

*1 этап.* Бидstrup - известный датский художник. Кто-нибудь видел его рисунки в журналах, книгах, других печатных изданиях? Бидstrup рисовал карикатуры, политические шаржи, путевые заметки, но более всего он известен своими комиксами - небольшими смешными рассказами в картинках. Сейчас Вы побываете в роли сценаристов, режиссеров, актеров. Задача для всей команды: написать и поставить небольшую пьесу по выбранным картинам Бидstrupа, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию (15 мин).

*2 этап.* Представление команд.

*Обсуждение.*

- Какие чувства были в процессе игры? Получилось ли то, что задумали?
- Поделитесь впечатлениями от совместной работы?

### **Информационный блок «Процесс создания идей» 5 мин.**

*Цель:* знакомство с процессом создания творческих идей.

*Давайте же рассмотрим подробнее сам процесс создания идей.* Может показаться, что гениальные мысли берутся из ниоткуда и просто появляются в голове, но все совсем не так. Английский психолог Грэхем Уоллес выделяет 4 фазы творческого решения поставленной задачи. Первая из них - *подготовка*. На этом этапе происходит формулирование задачи или проблемы, а также производятся первые попытки решить ее.

Далее идет фаза *инкубации* (высидивания, вынашивания идей). Прекращается логический поиск решения, возникает ступор, и происходит переход проблемы в подсознательную область, привлекается информация из прошлого опыта. Тут человек, как правило, отвлекается на другой предмет или действие и не возвращается к задаче до момента просветления, *инсайта* (третья фаза), до интуитивного проникновения в самую суть проблемы. И заключительный этап - это *проверка*, то есть реализация решения.

Итак, целый блок занятий у нас будет посвящен развитию креативности. А значит, будем творить, придумывать, фантазировать, играть.

### **Упражнение «Стоп-кадр» 17 мин.**

*Цель:* развитие умения исследовать и анализировать свои чувства, справляться с эмоциями.

*Оборудование.* Листочки с написанными словами: уверенность, обида, вина, раздражение, радость, поддержка, печаль, отчаянье, гнев, восторг.

*Инструкция.* Каждая группа вытягивает листочек с написанным словом, отражающим состояние, чувство. Например, Вам досталось слово «радость». В группе появляется режиссер, у которого есть понимание этого слова. Он рассказывает историю из жизни (своей или подсмотренную у других), связанную с этим словом. В любой истории есть

кульминация. Ее-то и надо изобразить «стоп-кадром». Режиссер распределяет роли в команде, выставляет актеров в кадр. Сам он тоже может участвовать в стоп-кадре, а может и не участвовать.

*Обсуждение.*

- Какое слово загадано в кадре? Что это за ситуация, какие есть версии?
- Можно ли как-то ситуацию поменять?
- Что нужно сделать режиссеру? При помощи чего можно влиять на состояние человека? (*Комментарии ведущего:* если меняется положение тела, то происходит изменение эмоционального состояния).

### **Завершение встречи 1 мин.**

Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече в виде мимики и жестов.

### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

### **Домашнее задание «Встреча со знаменитостью» 1 мин.**

С кем из известных режиссеров или актеров Вы хотели бы пообщаться? Какие проблемы обсудить? Какие идеи сюжетов предложить? Записывайте первое, что Вам приходит в голову.

### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 10**

### **Творим командой в творческой мастерской.**

*Цель занятия:* осознание барьеров креативности, развитие командного творческого взаимодействия.

### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

### **Домашнее задание «Встреча со знаменитостью» 5 мин.**

С кем из известных режиссеров или актеров Вы хотели бы пообщаться? Какие проблемы обсудить? Какие идеи сюжетов предложить?

### **Упражнение «Нестандартное использование предмета» 15 мин.**

*Цель:* осознание барьеров креативности.

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

*Инструкция:* "Сейчас я брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, которому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Например, бросая мяч, я скажу "молоток". Кроме прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье для того, чтобы не разлетались лежащие на столе бумаги; можно использовать молоток в качестве ручки для тяжелой авоськи; можно, привязав к нему шпагат, применить его в качестве отвеса при

строительных работах. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить. Итак, тот, кому я брошу мяч, назовет три нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и сделаем так, чтобы во время этой работы мяч побывал у каждого".

*Обсуждение.*

- В чем заключались основные трудности, с которыми Вы столкнулись при выполнении задания?
- Какие чувства и состояния возникали и как они изменялись в ходе работы?
- Что Вам помогало справляться с поставленной задачей?

### **Информационный блок «Барьеры креативности» 10 мин.**

*Цель:* осознание барьеров креативности.

Зачастую при решении жизненных задач мы сами мешаем себе творить, наталкиваемся на мыслительные барьеры и установки. Существуют внешние и внутренние барьеры проявления креативности. К внешним барьерам относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники часто сами приписывают окружающим их людям). В ситуации быстрого реагирования стереотип начинает действовать, и у человека возникает напряжение, блокирующее свободный поиск вариантов ответа. Ситуации оценивания («Все на меня смотрят и ждут, когда я отвечу, и мне кажется, что другие отвечали быстрее и лучше») вызывают волнение, тревогу, смущение.

Также, у многих из нас есть сформированный еще в детстве стереотип "Нельзя заставлять себя ждать", желание во чтобы то ни стало сделать правильно (запрет на ошибку) и найти единственный ответ. Достаточно часто можно обнаружить у себя такие внутренние барьеры креативности, как ориентация на одобрение, сниженная самооценка. Часто мы стремимся презентовать себя как «серьезного» человека. Недооцениваем возможности игры. Считаем, что игра – это детская забава. Но игры прекрасно стимулируют творчество.

Пожалуй, самое большое заблуждение человека – это убеждение, что он не является творческой личностью. Творческое начало присутствует абсолютно в каждом человеке. А то, как мы распоряжаемся этим Даром, зависит только от нас.

**Свои проблемы тоже можно решать творческим путем. Как только Вы признаетесь, что Вы - Творец проблемы, считайте, что уже сделали первый шаг к ее разрешению! У Вас появится больше понимания сути проблемы, станет больше ясности,**

как ее решать. Тогда на проблему можно смотреть беспристрастно, наблюдать за ней, словно она не Ваша, а чья-то чужая. Представьте, что проблема очень большая. Если Вы стоите в белой ее части, Вам видится одно, в черной - совсем другое. Но если посмотрите сверху, то Ваше видение чудесным образом расширится.

Творческое решение проблем - занятие не менее увлекательное, чем их создание. Главное - втянуться, и Вам понравится! Ведь к хорошему быстро привыкаешь! Постепенно Вы начнете замечать, что проблем как таковых нет, а есть огромная палитра задач, которые можно решить. Творческое решение проблем всегда связано с Поведенческой Гибкостью и Осознанностью!

### **Игра «Туристический маршрут» 37 мин.**

*Цели:* развитие командного взаимодействия.

*Оборудование:* флипчарт, маркеры, бумага для записи, ручки, путеводители и проспекты туристических фирм, карта Европы и России.

*Ход игры.* За прекрасные результаты Ваша группа награждается 15-дневным путешествием. Туристические компании и агентства предлагают свои проспекты. Вам можно выбрать любое направление по Европе или России и определиться с маршрутом. Материальные затраты могут Вас не волновать – «за все уплачено!»

*1 этап индивидуальный.* Каждому участнику команды нужно составить маршрут захватывающего, креативного путешествия (10 минут).

*2 этап групповой.* А теперь надо выработать всей командой единый креативный маршрут, удовлетворяющий интересы и потребности всех членов команды. Заказ групповой, он предусматривает 100%-е согласие всех путешественников с программой путешествия. Маршрут должен быть составлен быстро (с указанием сроков пребывания в каждой точке). Продажа путевок заканчивается через 20 минут! К закрытию офиса туристической фирмы, ее директору (ведущему) должно быть предоставлено подробное описание маршрута.

*Выступление команд.* Представьте Ваш маршрут группе и докажите, что он соответствует критериям креативности!

*Обсуждение.*

- Как происходил процесс обсуждения и принятия решений? Учитывалось ли Ваше мнение? Был ли определен лидер?
- Что повлияло на результат игры? Что помогало или помешало группе работать эффективнее?
- Был ли выбранный маршрут креативным? Соответствует ли маршрут критериям креативности?

- Что каждый вынес для себя из участия в игре?
- После того как игра закончилась, осталось ли у Вас желание провести совместное 15-дневное путешествие? Кого бы Вы не взяли с собой в путешествие, почему?

**Завершение встречи 5 мин.**

Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече в любом виде.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание «Вечер встречи» 1 мин.**

Представьте, что прошло 5 лет, мы устраиваем вечер встречи. Кем бы Вы хотели стать через 5 лет? В роли какого человека здесь появиться? Вам необходимо придумать свое будущее и продемонстрировать свою мечту. Придумать легенду: кем будете, какими навыки и умениями будете обладать, что будете иметь (вещи).

Включите фантазию и дайте ей поиграть. Она сама подскажет, что нужно делать! Это своеобразная визуализация цели. И это (*шепотом*) работает! Мечты сбываются!

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **11 занятие.**

#### **Подводим итоги блока «Социальная креативность».**

*Цель занятия:* подведение итогов блока «Социальная креативность».

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание «Событие через 5 лет» 7 мин.** Представьте, что мы с Вами встретились на вечере выпускников. Расскажите о себе, что с Вами стало за эти 5 лет.

**Упражнение «Памятка» 20 мин.**

*Цель:* развитие командного взаимодействия, осознание собственных барьеров в творческом мышлении.

*Оборудование:* по листу А3 на каждую команду, журналы, клей, ножницы, краски, фломастеры, цветные ручки.

*Инструкция.*

*1 этап.* Вам нужно составить памятку для ровесников «Как развивать креативность».

При оформлении памятки Вы можете использовать свои рисунки или картинки из журналов. Не забудьте, что памятка должна быть яркой, привлекательной и убедительной!

*2 этап.* Представление командами своих памяток.

*Обсуждение.*

- Чья памятка была наиболее убедительной и привлекательной?
- Что Вам помогает или мешает мыслить творчески?

**Информационная часть «Как развить креативное мышление?» 12 мин.**

*Цель:* знакомство со способами развития креативного мышления.

*Расширяйте кругозор.* Часто люди не могут предложить интересную идею, так как не обладают необходимым уровнем знаний. Поэтому читайте книги (представляйте воображаемых героев, придумывайте продолжения), газеты, журналы, смотрите познавательные телепередачи, фильмы, ходите на выставки, осваивайте новые хобби, учите иностранный язык.

*Общайтесь с интересными людьми.* Ваше окружение очень влияет на Ваше восприятие окружающего мира. И если в нём люди не креативные, скучные, без идей, то и Вы будете точно таким же, если будете в их кругу. Поэтому нужно найти людей, которые пытаются постоянно генерировать что-то новое. общайтесь с теми, кто находится в поиске. Понаблюдайте, как они учатся, работают, на что обращают внимание.

*Не бойтесь фантазировать,* искать что-то новое. В развитии креативности ключевую роль играет воображение. Сначала интересные мысли кажутся просто смешными или глупыми, потом они могут превратиться в уникальные идеи.

*Не бойтесь абсурда.* Иногда самые дикие идеи оказываются единственно правильными. Если бы люди постоянно отправляли свои безумные проекты в корзину для мусора, мы бы не увидели картин Сальвадора Дали и костюмов Леди Гаги. Не создавайте вообще никаких рамок и запретов, не накладывайте на себя ограничений. Не бойтесь комбинировать самые разнородные и не сочетаемые элементы для решения поставленных задач.

*Экспериментируйте,* даже, если у Вас что-то пошло не так или не получилось. Чтобы необычные мысли стали реальностью, необходимо действовать. Здесь большую роль играет решительность и уверенность в себе. Только методом проб и ошибок можно достичь желаемого результата.

*Будьте любознательны.* Наше окружение приучает нас смотреть на вещи только с точки зрения практики. Смотрите на вещи шире и глубже, изучайте их и превращайте самые обыденные в самые необычные.

*Записывайте и зарисовывайте свои мысли на бумаге.* И ключевой момент здесь не запись мыслей, а именно использование бумаги как носителя. Когда Вы пишете от руки, Ваш мозг работает иным образом, чем когда Вы просто печатаете. Процесс письма от руки задействует определенные участки мозга, что ведет к лучшему усвоению информации.

*Играйте в игры.* Заставляйте свой мозг работать, пусть он думает и изобретает. Есть много видов игр, которые направлены на развитие мозга. Формы игр Вы можете придумывать сами, это могут быть слоганы, ассоциации и многое другое. Например,

придумать как можно больше способов, что можно сделать с любым, обычным предметом: со спичечным коробком или с пуговицей, с лампочкой или с кирпичом. Игры в ассоциации – очень действенный способ развития нестандартного подхода к жизни. Ассоциативная связь алогична, она базируется не на логике, а на мировосприятии и пережитом опыте, тем самым стимулирует воображение и рождая невероятные образы.

*Рассуждайте на необычные темы.* Нужно не просто общаться с другом, о том, кто как провёл вчера день. А задавать друг другу очень нестандартные вопросы, и пытаться на них ответить. Например:

- Что будет, если все машины будут летать?
- Почему кошки мяукают?
- Что бы было, если бы люди вообще не спали?

Подобные вопросы будут активизировать мозг, и заставляя его моделировать возможные ситуации.

*Учитесь расслабляться.* «Автобус, кровать, ванна» - метод основан на убеждении, что новая идея не только зреет в глубинах подсознания, но и активно рвется наружу. И чтобы она проявилась, надо лишь не мешать ей. Новая идея может прийти в голову где угодно, даже в малоподходящих для этого местах. Архимед совершил главное открытие, пока принимал ванну.

*Слушайте свою интуицию,* а не голос разумной части вашего «Я». Креативность как раз «зарыта» в подсознательной, эмоциональной части. Генерируйте мысли, не останавливайтесь на достигнутом.

И помните: *креативность в большей степени свойственна жизнерадостным людям!*

### **Веселый коллаж «Карта триумфа»<sup>74</sup>20 мин.**

*Цель:* поиск личностных ресурсов.

*Оборудование.* Стопка ненужных гляцевых журналов, клей и ножницы.

*Инструкция.* Выпишите на лист, в столбик, все замечательные события, которые произошли в Вашей жизни до сегодняшнего момента. Начните, разумеется, с рождения — чем не повод порадоваться за себя. Закончите настоящим моментом.

Подберите к каждому событию картинку, символизирующую это событие. Можно к картинкам добавлять надписи и рисунки, карикатуры.

На ватманском листе оформите веселый коллаж «Карта триумфа». При оформлении работы не забываем об оригинальности!

*Представление участниками своих карт и их обсуждение.*

---

<sup>74</sup> © [www.live-and-learn.ru](http://www.live-and-learn.ru) Елена Назаренко

- Какое событие было самым важным, а какое - самым веселым?

**Подводим итоги работы по блоку развития социальной креативности, 10 мин.**

*Цель:* подведение итогов.

*Беседа.* Чем Вам запомнились занятия блока по развитию креативности? Отразились ли занятия на Вашей жизни?

- Какие техники и приемы креативности Вы уже используете в жизни?
- Какие техники и приемы показались Вам сложными?
- Что нового Вы узнали о себе?

**Упражнение «Аплодисменты по кругу» 3 мин.**

*Цель:* создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения.

*Инструкция:* ведущий начинает хлопать в ладоши, адресуя эти аплодисменты кому-то из участников занятия, глядя ему в глаза. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому теперь они уже вдвоем аплодируют. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Одновременно с аплодисментами каждый участник благодарит всех за приятное участие в работе.

**Завершение встречи 1 мин.** Выразите Ваше впечатление о сегодняшней встрече жестом.

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

**Приложения к модулю «Социальная креативность»**

**Приложение 1**

**Литература**

1. Авидон И.А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И.А. Авидон, О.И. Гончукова. - СПб.: Речь, 2010.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. Учебно-методическое пособие / Грецов А.Г. - СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006.
3. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов . - СПб.: Питер, 2008
4. Григоренко Е.А., Кочубей Б.И. Исследование процесса выдвижения и проверки гипотез близнецами // Новые исследования в психологии. — 1989. — №2.
5. Завьялова Ж., Фарба Е., Авдюнина М., Каденильяс-Нечаева Е. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам – М.: Речь, 2005
6. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге - СПб.: РЕЧЬ, 2010

7. Кипнис М. Тренинг креативности.- 2-е изд., стер. – М.: Ось-89, 2006.
8. Марасанов Г.И. Социально психологический тренинг. -М.: Знание, 2009.
9. Микалко М. Игры для разума. Тренинг креативного мышления. - СПб.: Питер, 2007.
10. [Пропп](#) В.Я. Исторические корни Волшебной сказки – М.: Лабиринт, 2000
11. <http://ru.wikipedia.org/>.
12. <http://live-and-learn.ru/Psihologicheskaya-igra-CHto-skazal-tsar.html>
13. © [www.live-and-learn.ru](http://www.live-and-learn.ru) Елена Назаренко
14. <http://natacat.ru/collection/bidstrup/>
15. <http://www.1000ideas.ru/>
16. <http://www.trening-spb.com/U9.html>
17. [http://vk.com/album-38518844\\_156779086](http://vk.com/album-38518844_156779086)

## Приложение 2

### «Странные предметы».





В.



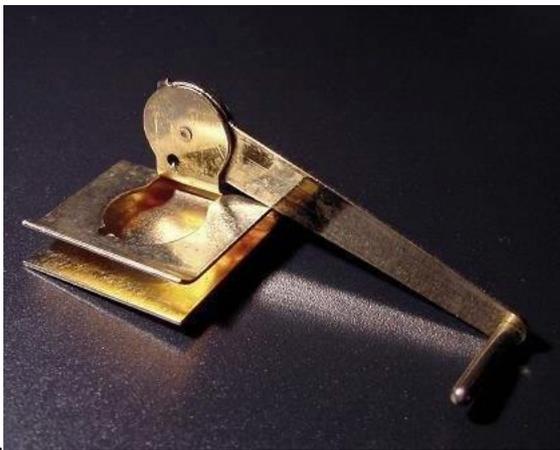
Г.



Д.



Е.



Ж.



З.



И.



К.



Л.



М.

Комиксы Херлуфа Бидструпа.

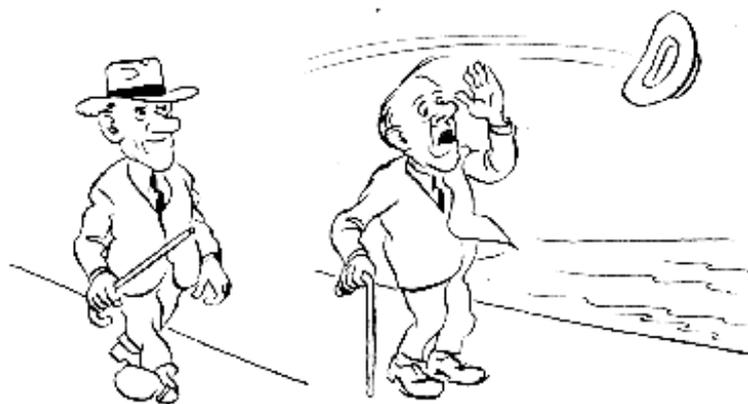
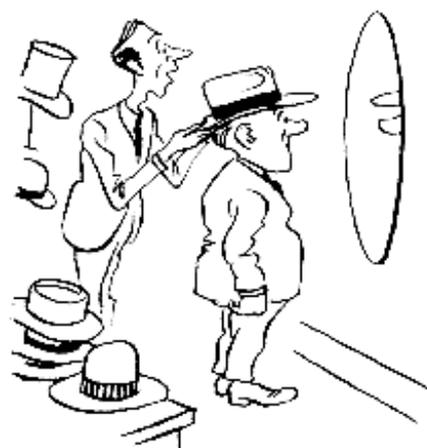
№ 1 Игрушки.



№ 2 Подготовка к Новому году.



№ 3 Шляпа.



### Модуль 3. Социальная направленность

*Цель:* повышение уровня социальной активности подростков и развитие мотивации к социально полезной деятельности.

#### 1 занятие.

#### Разбираемся в структуре игры.

*Цель занятия:* создание групповой игры на основе ее структуры.

#### Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.

#### Игра «Поменяться местами» 5 мин.

*Цель:* эмоциональная и двигательная разрядка, сбор дополнительной информации друг о друге.

*Инструкция.* Выбирается ведущий. Остальные игроки садятся на заранее приготовленные стулья (в круг), которых на один меньше, чем самих игроков. Ведущий становится в центр круга и говорит: «Поменяйтесь местами все, у кого... (называет какой-то признак, имеющийся у нескольких участников группы, например, светлые волосы). Участники, попавшие под этот признак, должны встать со своих мест и поменяться местами. Ведущий также должен занять свободный стул. Игрок, которому не хватило стула, становится новым ведущим, и теперь его очередь придумывать окончание фразы.

*Правило:* нельзя занимать стул соседа.

#### *Обсуждение.*

- Понравилась ли игра?
- Что нового узнали о других участниках?
- С какой целью проводилась игра?
- Какова структура игры?
- Когда и с кем в эту игру можно играть?

#### Информационный блок. Зачем люди играют в игры? Модель игрового взаимодействия «Айсберг»<sup>75</sup> 15 мин.

*Цель:* знакомство с моделью игрового взаимодействия «Айсберг».

---

<sup>75</sup> Е. А. Леванова, А. Н. Соболева, В. А. Плешаков, И. О. Телегина, А. Г. Волошина Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия «Питер», 2012

*Что такое игра?* Игра – форма деятельности, направленная на удовлетворение потребностей человека в развлечении, удовольствии, снятие напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. Игра – это наиболее продуктивный способ познания и усвоения какой-либо информации. Не случайно, начиная с детского сада, детям подают информацию в игровой форме, вызывая их активнейший интерес к деятельности. А нужные знания являются как бы побочным эффектом. Данный способ также полезен для подростков и взрослых людей. Психологические тренинги и мастер-классы тоже построены на принципе игрового взаимодействия, что позволяет человеку раскрепоститься, стать свободнее.

*Зачем люди играют в игры?* Чтобы получить удовольствие, узнать что-то новое, развить какие-либо навыки и умения, познать себя и других, разрешить проблемы.

Чтобы стать ведущим игровых программ, надо научиться играть самому. Прежде чем начать игру, ведущему необходимо проанализировать ее цель и назначение. Понять, для людей какого возраста предназначена игра. Есть ли необходимые условия для ее проведения. Очень важно видеть не только внешние эффекты игры, но и ее глубинные психологические механизмы.

*Модель игрового взаимодействия «Айсберг».* Представьте себе игру в виде некоего айсберга. Мы все знаем, что айсберг — это ледовое образование, дрейфующее в воде, только 10% которого находится на поверхности, а остальные 90% скрыты под водой. Так и в игре. Рассмотрим существующие пласты «айсберга» на примере игры «Поменяться местами»:

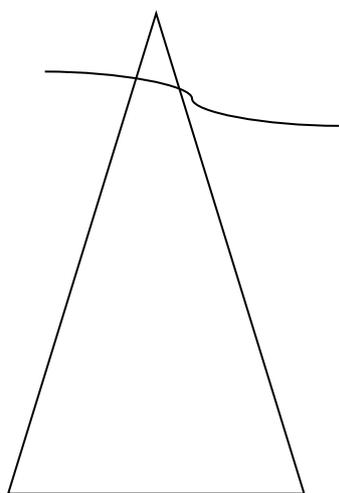
I. *Функциональный* (каково прямое назначение игры?) - самый верхний, видимый пласт игрового взаимодействия, «верхушка айсберга» (создание благоприятной атмосферы, душевной радости, определенного комфорта и т.д.). Этот пласт находится в прямой зависимости от задач, которые ставит ведущий. В нашей игре – это разминка, отдых, смена деятельности.

II. *Телесный, физиологический пласт* (что происходит на уровне тела?) оказывает влияние на регуляцию телесных процессов организма: снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему, реализацию потребности в двигательной активности, развитие координации движений, насыщение организма кислородом и т.п. В нашей игре – это двигательная активность, эмоциональная разрядка.

III. *Психологический пласт игры* (что происходит на уровне психики человека?). Как игра влияет на развитие памяти, внимания, мышления, воображения? Как происходит регуляция эмоционального состояния, приобретение коммуникативных навыков? В нашей игре – это развитие внимания, быстрота реакции.

IV. *Социальный пласт* (что происходит на уровне отношений?). Это объединение людей в коллектив и установление эмоциональных контактов, формирование чувства «мы». В нашей игре – это единение, коллективное взаимодействие участников.

V. *Личностный пласт игры* (что происходит на уровне развития личности?) Самый невидимый слой игрового взаимодействия. Он направлен на отсроченный результат, приводящий к личностному развитию участника игры, проявляется значительно позже окончания игрового взаимодействия. В нашей игре – это раскрепощенность, доверие группе.



*Функциональный:* разминка, смена деятельности;

*Телесный:* двигательная активность, эмоциональная разрядка;

*Психологический:* развитие внимания, быстрота реакции, снятие напряженности;

*Социальный:* единение, коллективное взаимодействие;

*Личностный:* уверенность, раскрепощенность.

### **Игра «Квадрат» 7 мин.**

*Цель:* отработка модели игрового взаимодействия «Айсберг».

*Инструкция.*

1 попытка. Все возьмитесь двумя руками за веревку и постройтесь в круг, затем закройте глаза. Не открывая глаз, перестройтесь в квадрат. Все ли уверены, что стоите в квадрате (не разрешается открывать глаза)?

*После того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза.*

*Обсуждение попытки.*

- Получился ли квадрат?
- Что Вы можете предложить участникам группы для улучшения работы?
- Каким образом задание можно сделать качественнее и быстрее?

*2 попытка и обсуждение.*

*3 попытка.*

*Обсуждение игры.* Давайте разберем существующие пласты «айсберга» на примере игры «Квадрат»:

- Функциональный? (Способность к командному взаимодействию).
- Телесный? (Возможность эмоционально и физически чувствовать каждого участника группы).
- Психологический? (Возможность проявлять гибкость в поиске стратегии, осознавать свой вклад в общую победу, быть ответственным за свои действия).
- Социальный? (Способность подстраиваться под команду, слаженно действовать).
- Личностный? (Развитие креативного мышления и коммуникативных навыков).

### **Информационная часть «Правила, этапы и алгоритм создания игры» 15 мин.**

*Цель:* информирование о правилах, структуре и алгоритме создания игры.

Для построения игровой программы существуют определенные *правила организации игр*, которые нам необходимо учитывать:

- игры нужно выстраивать по принципу «от простого к сложному», например, от менее контактных к более активным, подвижным;
- важно соблюдать смену деятельности: медленные игры должны сменяться более динамичными; игры, требующие большого внутреннего напряжения - менее напряженными;
- ведущий должен иметь достаточно большой запас-багаж игр, которые могут ему пригодиться в самых различных ситуациях, актуальных для группы на данный момент.

*Этапы построения игры.* Приступая к любой игре, ведущий должен очень четко представлять технологию игрового взаимодействия.

1. *Подготовка к игре:* продумать цели, задачи, условия, подобрать оборудование.
2. *Проведение игры.* Необходимо четко проговорить инструкцию: грамотно расставить акценты на содержании игры, чтобы участникам было понятно, что и как делать, какие существуют правила, как этих правил придерживаться, как действовать в сложных (спорных) вариантах. В ходе самой игры наблюдать за исполнением инструкции и правил.
3. *Подведение итогов игры.* Необходимо провести обсуждение: что дала игра? Обсудить «новое», «интересное» и «неожиданное».

*Алгоритм создания игры*<sup>76</sup>:

1. Определитесь, для какой целевой аудитории будет проводиться игра (возраст, пол, знания, особенности и др.).

---

<sup>76</sup> Е. А. Леванова, А. Н. Соболева, В. А. Плешаков, Г. С. Голышев. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера». – СПб.: Питер, 2011. – 268 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»)

2. Сформулируйте цель игры – ради чего вы планируете ее провести и чего достичь в результате.
3. Продумайте инструкцию к игре, отвечая на вопрос «Что необходимо делать участникам игры для достижения цели?»
4. Придумайте звучное, красивое название.
5. Пропишите методические особенности ее проведения (продолжительность, место, акценты ведущего, время проведения, инструментарий, оформление).
6. Придумайте вопросы для обсуждения. Например: «Какие у Вас впечатления от игры?», «Какие открытия друг о друге Вы сделали?»
7. Укажите авторство и дату создания игры.

**Упражнение «Игра на сплочение группы» 25 мин.**

*Цель:* научиться создавать игры на взаимодействие, понимать суть игры.

*Инструкция.* Вам нужно, опираясь на алгоритм, придумать игру на сплочение группы и затем продемонстрировать ее и провести обсуждение.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Найдите или придумайте игры, которые можно провести на перемене с ровесниками или младшими детьми.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

**2 занятие.**

**Разрабатываем игровую программу «Веселая переменка!»**

*Цель занятия:* развитие умения разрабатывать игровую программу.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 9 мин.** Пр продемонстрируйте игры, которые Вы нашли или придумали?

**Игра «Веревка» 3 мин.**

*Цель:* развитие командного взаимодействия.

*Инструкция.* Вам нужно за 1 минуту сделать веревку из чего угодно (шнурков, поясов и т.п.) как можно длиннее. Побеждает та команда, у которой веревка окажется длиннее.

**Информационный блок «Что необходимо сделать при разработке игровой программы?»<sup>77</sup> 10 мин.**

---

<sup>77</sup> Леванова Е. А., Соболева А. Н, Плешаков В. А., Гольшев Г. С.. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера». – СПб.: Питер, 2011. – 268 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»)

*Цель:* освоение этапов построения игровой программы.

1. Провести опрос потребностей потенциальных участников (что они хотят) и оценить свои возможности (что мы можем).
2. Описать целевую аудиторию.
3. Поставить цель программы.
4. Определить шаги, позволяющие достичь цели.
5. Создать план.
6. Определить продолжительность занятий.
7. Определиться с материалами и условиями.
8. Разработать сценарий занятия.
9. Подготовить раздаточные материалы.
10. Придумать красочное и звучное название, отражающее тему занятия.
11. Непосредственно подготовить необходимые материалы и оформить программу: разработать в двух вариантах – кратком (рекламном) и подробном (методическом).

#### **Игровая программа «Веселая переменка! 45 мин.**

*Цель:* развитие коллективного взаимодействия.

*Инструкция.*

*1 этап* – групповой. Используя алгоритм создания игровой программы, разработайте сценарий программы для детей «Веселая переменка!» (Название можно придумать другое).

*2 этап* – представление программ командами.

*3 этап* – создание общей программы.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Подготовиться к проведению игровой программы для детей младшего школьного возраста

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **3 занятие.**

#### **Проводим игровую программу «Веселая переменка!»**

*Цель:* приобретение подростками опыта ведения игровой программы.

*1 этап.* Проведение игровой программы - 60 мин.

*2 этап.* Обсуждение итогов - 30 мин.

- С каким настроением дети играли?

- Какие мысли и чувства по поводу проведенной программы?
- Понравилось ли быть ведущими?
- Что получилось, что нет? Над чем еще нужно поработать?

#### 4 занятие.

##### Разрабатываем игру по станциям «Время быть здоровым!»

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Листовка «Рецепт долголетия» 20 мин.**

*Цель:* развитие творческого мышления, командного взаимодействия, введение в тему.

*Инструкция.* В команде Вам нужно составить рецепт долголетия «Что нужно делать человеку, чтобы быть здоровым и сильным?» Рецепт необходимо оформить, сделать яркую, информативную листовку, которую можно распространить среди сверстников.

*Представление листовок командами.*

*Обсуждение.*

- Как работалось в команде? Как распределялись роли: кто придумывал идеи, кто развивал их, кто оформлял?
- От чего зависит долголетие человека? (*Фиксируются на доске*).

*Комментарии ведущему.* Составляющие ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение правил личной гигиены, полноценный сон, хорошее настроение, оптимизм, проветривание комнаты, закаливание, ежегодный профилактический осмотр, доброжелательность в отношениях.

**Информационный блок «Игра по станциям» 12 мин.**

*Цель:* знакомство с технологией игры по станциям.

Для того чтобы провести с малышами или ровесниками игру по станциям, необходимо знать ее структуру. Игры по станциям организуются следующим образом. Ставят несколько пунктов (станций). На каждой станции есть человек, который будет давать задания и отмечать результаты в путевом листе. Формируются несколько команд. У каждой команды - свой маршрут (это для того, чтобы очередь не скапливалась).

Например, на 1 станции «Циркачи» - каждый участник команды по очереди проходит по бревну. На 2 станции «Угадайка» - команда должна разгадать десяток загадок. На 3 станции «Рисовалка» - нарисовать какой-то коллективный рисунок. И так далее... У каждой команды в путевом листе отмечаются результаты. Смысл соревнований прост – какая команда наберёт большее количество баллов, та и победила. Подведение

итогов - по окончанию. Обычно на последнем этапе все команды собираются в одном месте. Пока организаторы подводят итоги, ведущие проводят игры с участниками (возможен показ концертных номеров).

*Подготовка:*

1. Выбирается тема.
2. Придумываются конкурсы-этапы.
3. Для станций подбираются разные подходящие помещения или точки на улице.
4. Количество конкурсов отбирается равное количеству команд плюс один (не менее).
5. Для каждого этапа выбирается один ответственный, чётко знающий правила данного конкурса (инструкцию и балльную шкалу). У него имеется ведомость (протокол) для занесения результатов работы команд.
6. Для всех команд готовится маршрутный лист. На нём указаны этапы пути, старт и последовательность прохождения. Для каждой команды старт и нумерация маршрута сдвигается на один этап, чтобы, по возможности, избежать скопления нескольких команд в одном месте.
7. Команды приходят на игру подготовленные, с выбранным капитаном команды, названием и девизом.
8. Подбирается звуковой сигнал или временной интервал для смены станций.

*Проведение игры:*

1. Все команды собираются к назначенному времени. Участникам рассказывается предыстория.
2. После передачи маршрутных листов капитанам и объявления старта все команды пускаются в путь. Участники проходят по станциям в сопровождении ответственного волонтера или педагога. На каждом этапе ребят ждёт ведущий, который проводит конкурс, следит за правильностью выполнения задания и оценивает результат. Оценка ставится прямо в маршрутный лист и в ведомость.
3. После игры подводятся итоги, объявляется победитель.

**Разработка игры по станциям «Время быть здоровым!» 35 мин.**

*Цель:* опыт разработки игры по станциям, развитие группового взаимодействия.

*Инструкция.* Сейчас Вам нужно разработать игру по станциям «Время быть здоровым!» для своих ровесников. Придумать название станций, прописать инструкции для ведущих, определиться с необходимым оборудованием, временным интервалом и балльными оценками. Станций должно быть не менее шести. Главные критерии оценки содержания станций – соответствие теме, креативность, разнообразное и интересное содержание, юмор. Примерная тематика станций может быть такой: Алфавит здоровья, Спортивная,

Творческая (музыкальная, литературная, художественная...), Фантазийная, Игровая, Вредная и Полезная (привычки), Загадочная и др.

*Представление команд, обсуждение.*

- Соответствует ли содержание программы каждой станции выбранным критериям?
- Хотели бы Вы быть участниками такой игры?
- Какие станции получились удачными, программу каких необходимо доработать?

В заключении необходимо сделать единую программу, выбрать ведущих, распределить обязанности, разработать маршрутные листы, подобрать игры для участников на время подведения итогов.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Подготовиться к проведению игры, размножить листовки для сверстников «Рецепт долголетия».

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

#### **5 занятие.**

##### **Проводим игру по станциям «Время быть здоровым!»**

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

*1 этап.* Проведение игровой программы - 60 мин.

*2 этап.* Обсуждение итогов - 30 мин.

- С каким настроением подростки играли?
- Какие мысли и чувства по поводу проведенной программы?
- Понравилось ли быть ведущими?
- Что получилось, что нет? Над чем еще нужно поработать?
- 

#### **6 занятие.**

##### **Решаем социальную проблему.**

*Цель занятия:* развитие умения решать социальную проблему.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Ситуационная игра «Строительство супермаркета» 37 мин.**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков и умений, командообразование, формирование активной жизненной позиции.

*Ситуация.* Территория небольшого парка рядом с жилыми домами оказалась выкупленной частным инвестором. Парк был любимым местом отдыха местных жителей, там гуляли мамочки с детьми, играли подростки, отдыхали пенсионеры. Там, где была детская площадка, началось строительство супермаркета с кинотеатром и магазинами. Инвестор пообещал жителям построить новую современную детскую площадку в стороне от домов, открыть большую парковочную стоянку, переселить жителей 2 деревянных домов.

*1 этап.* Вы – жители микрорайона, которые обеспокоены ситуацией. Собрался актив жителей. Вам необходимо обсудить ситуацию, определить суть проблемы, ее положительные и отрицательные последствия для жителей. Принять решение «за» или «против» строительства супермаркета 7-10 мин.

***Представление команд:*** суть проблемы, последствия, решение.

*2 этап.* Несмотря на то, что жители возмущаются, строительство продолжается. Что делать? Как защититься?

- Создайте поле идей относительно решения проблемы.
- Оцените идеи по критериям: реальность выполнения, конкретность, экологичность.
- Выделите наиболее подходящие, перспективные идеи.
- Разработайте план реализации для самой перспективной идеи.

*Представление команд.* Озвучьте план реализации самой перспективной идеи.

*Обсуждение.*

- Понравилась ли игра?
- Какая позиция была у Вас при обсуждении: активная, пассивная? Все ли высказались и были услышаны? Что помогало, мешало?
- Сформулируйте алгоритм работы над сложной ситуацией. (*Комментарии ведущему:* определение проблемы, анализ ситуации, ее последствий, выработка идей, их оценка по критериям, разработка пошагового плана, контроль за выполнением).
- Какие возможности есть у игры, где и с кем можно проводить такие ситуационные игры?
- Можем ли мы с Вами влиять на жизнь своего микрорайона? Что для этого нужно делать? (*Комментарии ведущему:* быть активными на выборах, уметь логично и убедительно излагать свою позицию, проявлять инициативу, быть лидером, иметь свои убеждения и ценностные ориентиры, думать о последствиях, а не о сиюминутных выгодах).

**Информационный блок «Алгоритм работы с социальной проблемой»<sup>78</sup> 30 мин.**

*Цель:* знакомство с алгоритмом работы с социальной проблемой.

---

<sup>78</sup> <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-56408/>

1. Осознание проблемы;
2. Определение проблемы;
3. Анализ проблемы;
4. Постановка задачи;
5. Решение;
6. План действий;
7. Контроль результата.

Шаг 1: *Осознание проблемы.* Чтобы начать решать проблему, необходимо сначала осознать её наличие, признать её существование. Осознание проблемы – начало её решения. На этом шаге необходимо преобразовать «скрытую» (неосознаваемую) проблему в «явную» (осознаваемую). Мешает ли шум и пыль от строительства жить в микрорайоне? Могу ли я как-то изменить ситуацию к лучшему?

Шаг 2: *Определение проблемы.* Что из себя представляет проблема, ее суть? В чем именно она заключается? Например: формулировка «План не выполняется» – не является проблемой, а если сформулировать её так – «Прекращение стройки» или «Закладка нового парка» - то проблема становится более определенной.

Шаг 3: *Анализ проблемы.* На этом шаге производится анализ проблемы: поиск причин возникновения проблемы, выделение главных причин и последствий. В данной ситуации причинами могут быть: низкая социальная активность жителей микрорайона, слабо работающий состав членов выбранного Совета микрорайона.

Шаг 4: *Постановка задач.* На этом шаге надо составить четкое описание задачи (как мы будем достигать цель), условий её выполнения и конечного результата.

Шаг 5: *Решение.* На этом шаге происходит поиск и выбор решения(-ий). Инструментов и техник поиска решения существует множество, давайте вспомним «Мозговой штурм» – метод поиска решения путем генерации большого количества идей. Здесь важно соблюдать принципы: фиксировать идеи на бумаге; чем больше идей – тем лучше; полный запрет на критику.

Шаг 6: *План действий.* На данном шаге разрабатывается план действий – это пошаговая инструкция, которая: помогает идти к цели, помогает действовать, а не сомневаться (решение уже принято), помогает исключить (или обойти) препятствия, соблюдать сроки.

План деятельности	Шаги	Сроки проведения	Результат	Ответственный
Провести акцию «Вернем	- Создать листовки,	10.05-12.05	1000 листовок распечатано и	Иванова

парк!»	их распечатать и распространить;	11.05-12.05	распространено;	Петров
	- Оповестить жителей о дате, времени и месте общего сбора;		100% явка жителей;	
	- Пригласить СМИ	13.05	Сюжет о проблеме показан на местном ТВ	Сидоров

Шаг 7: *Контроль результатов.* На данном шаге происходит контроль результатов и, в случае необходимости, корректировка плана действий. При контроле результатов обратите внимание на причины невыполнения плана. Если причины такие: «Не успел»; «Не было времени»; «Не знал, что делать»; «Забыл то, это»; «Легенда (или попросту Отмазки)», то запомни 2 простые формулы: РЕЗУЛЬТАТ = НАМЕРЕНИЕ + ДЕЙСТВИЕ.

Желание + Легенда (отмаз) = Не РЕЗУЛЬТАТ.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Написать перечень проблем, характерных для Вашего микрорайона, школы, клуба. Выберите какое-то одно направление.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## 7 занятие

### Участвуем в выборах и создаем социальную рекламу.

*Цель занятия:* приобретение опыта создания социальной рекламы, привлечение внимания подростков к проблемам общества.

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Какой перечень проблем у Вас получился?

- В микрорайоне?
- Школе?
- Клубе?

### **Упражнение «Спорные утверждения» 12 мин.**

*Цели:* введение в тему занятия, создание атмосферы терпимости и психологической безопасности, отстаивание своей точки зрения.

*Инструкция.* Перед Вами три таблички с разными позициями: «Совершенно согласен», «Совершенно не согласен», «Сомневаюсь». Они расположены в разных частях аудитории. Сейчас я буду зачитывать Вам по одному спорному утверждению. Вам необходимо определиться со своей позицией по нему и занять место рядом с определенной табличкой. Затем Вам необходимо объяснить, почему Вы выбрали данную позицию. В процессе обсуждения Вы можете изменить свою точку зрения. Итак:

Я считаю, что плохих людей не бывает.

Деньги – залог успеха.

Ложь – это жизненная необходимость.

Я верю в то, что добра больше, чем зла.

Человек - царь природы.

На все вопросы я отвечал откровенно.

*Обсуждение.*

- Что помогало высказываться и что мешало?
- Что Вы чувствовали, оставаясь в одиночестве или в большинстве?
- Что Вы испытывали, когда звучало мнение, отличное от Вашего?
- Какой опыт Вы приобрели в этом упражнении?
- В каких жизненных ситуациях Вы могли бы его использовать?
- Какое утверждение было для Вас наиболее интересным, спорным, ценным?

### **Упражнение «Предвыборная речь» 10 мин.**

*Цель:* совершенствование навыков связной, убедительной речи, быстроты реакции.

*Инструкция.* В стране началась предвыборная кампания. Определелись кандидаты в Депутаты Государственной Думы. Один из Вас - помощник кандидата, другой – кандидат в Депутаты (работаем в парах). Вам необходимо в течение 5 минут составить предвыборную речь. Задача помощника - представить своего кандидата в депутаты и рассказать группе о том, как он собирается решить проблему летнего трудоустройства подростков в стране. Выступление помощника должно быть коротким (1 мин.) и убедительным. После выступления конкуренты могут задавать уточняющие и провокационные вопросы помощнику и кандидату.

*Обсуждение.*

- Чье выступление было самым убедительным и ярким?

- Каковы критерии убедительности?

### **Информационный блок «Социальная реклама»<sup>79</sup> 10 мин.**

*Цель:* знакомство с тематикой социальной рекламы.

Как Вы сейчас могли убедиться, сила убеждения через слово велика. Представьте, если реклама кандидата в депутаты будет сопровождаться еще и убедительными актуальными образами. Для того чтобы привлечь внимание людей к ежедневным проблемам, вскрыть язвы общества, призвана особая реклама – социальная. Цель такой рекламы – изменить отношение общества к какой-либо проблеме, а в долгосрочной перспективе – создать новые социальные ценности. Социальная реклама выходит за рамки экономических задач, направлена на достижение благотворительных и иных общественно полезных целей: популяризация здорового образа жизни среди населения; поддержка незащищённых слоёв населения; борьба с загрязнением окружающей среды; популяризация общественных организаций и фондов, целью которых является помощь окружающим людям, в частности, детям. Существует три типа социальной рекламы:

- реклама с целью привлечения пожертвований (например, реклама «Помоги ребенку»), пропаганды здорового образа жизни или борьбы с курением и т.д.;
- реклама с целью создания позитивного общественного мнения, общественного спокойствия. Например, реклама «Позвони родителям»;
- реклама с целью поддержания законопослушности граждан и организаций, например, напоминание, что нужно заплатить налоги.

В отличие от коммерческих реклам, социальная реклама не зарабатывает, а решает проблемы, обращаясь не к узкой группе, а ко всему обществу или значительной его части. А потому считается, что создать социальную рекламу непросто. Нужно обладать большим профессионализмом и творчеством, потому что социальная реклама должна вызывать сильные эмоции, будь то шок, страх, радость или негодование, причем по силе своего воздействия она должна быть гораздо мощнее, нежели реклама стирального порошка. Иначе эффект ее будет равен нулю. Социальная реклама формирует общественное мнение, ценности и убеждения. И это одно из самых мощных средств создания моды на здоровый образ жизни.

Наиболее актуальные темы социальной рекламы:

- борьба с наркоманией и СПИДом;
- курение и алкоголизм;
- предупреждение чрезвычайных ситуаций;

---

<sup>79</sup> Семенов В.Е., Новокщёнов А.Н. Социальная реклама как средство воспитания и творчество юных граждан. – СПб.: Астерион, 2008.

- насилие в семье;
- обязанности граждан и их права;
- личная безопасность граждан.

Сегодня мы попробуем, что это такое – создавать социальную рекламу.

### **Конкурс «Социальная реклама» 30 мин.**

*Цель:* привлечение внимания подростков к проблемам социума, творческое развитие.

*Инструкция.* Каждая группа создает рекламный ролик (продолжительностью не более 3 мин.) на одну из тем и его презентует:

- Помоги бездомным животным!
- Убери за собой мусор!
- Помоги себе сам, позвони по телефону доверия!

Реклама оценивается по следующим критериям: соответствие теме, убедительность, интересные находки (неожиданные повороты, юмор, речевки, слоганы, сценки ...), художественное оформление (музыка, плакаты, вывески, карты...).

*Обсуждение.*

- Какая реклама была самая яркая и убедительная?
- При помощи каких средств это удалось сделать команде?

### **Завершение встречи 5 мин.**

### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Придумать рекламные слоганы по теме программы «Хорошо».

### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 8.**

### **Знакомимся с волонтерским движением.**

*Цель занятия:* знакомство с волонтерским движением.

### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Какие слоганы у Вас получились?

### **Упражнение «Альпинисты» 15 мин.**

*Цель:* формирование ценностных ориентиров, нравственного выбора в пользу жизни другого человека.

*Инструкция.* Вам необходимо разделиться на 2 команды, встать в виде «карусели»: внутренний круг будет двигаться, внешний будет стоять. Вы получаете по 2 жетона **синего** и **желтого** цвета. Каждая пара – это пара альпинистов, восходящих на одну

вершину. Задача каждого – как можно быстрее подняться на вершину и опередить своего соперника. Альпинисты поднимаются с противоположных сторон утеса, но связаны между собой переброшенной веревкой. Вы не можете контролировать действия друг друга. У каждого есть альтернатива: лезть по стене, не используя веревку, или подниматься с помощью веревки. Вся интрига состоит в том, что последствия твоего выбора напрямую связаны с аналогичным решением соперника.

Итак, если ты принял решение подниматься по стене *без* использования веревки и соперник тоже – то вы будете долго добираться по стене и получите по 3 балла.

Гораздо выгоднее ситуация, если ты принял решение лезть по стене, а твой соперник решил использовать веревку. Поскольку веревка от тебя отвязана – он сорвется в пропасть. Он получает – 5 б., а ты максимум баллов + 5 б. И наоборот. Если ты думаешь ускорить восхождение, решишь взяться за веревку, а твой соперник полезет по стене: ты получишь – 5 б, а он + 5 б.

Последний вариант, когда оба решают использовать веревку. Вы оба попадаете на вершину, но результат скромнее + 3 б. Жетоны символизируют принятое Вами решение. Синий – лезть по стене, желтый – взять веревку.

<b>1-й альпинист</b>	<b>2-й альпинист</b>	<b>1-й альпинист</b>	<b>2-й альпинист</b>
<b>Лезть по стене</b>	<b>Лезть по стене</b>	<b>- 3 б.</b>	<b>- 3 б.</b>
<b>Лезть по стене</b>	<b>Взять веревку</b>	<b>+ 5 б.</b>	<b>- 5 б.</b>
<b>Взять веревку</b>	<b>Лезть по стене</b>	<b>- 5 б.</b>	<b>+5 б.</b>
<b>Взять веревку</b>	<b>Взять веревку</b>	<b>+ 3 б.</b>	<b>+ 3 б.</b>

*1 Этап.* Несколько секунд Вы изучаете друг друга, принимаете мысленно решение: лезть по стене или взять веревку. По сигналу ведущего, показываете одновременно друг другу жетоны, результат записываете в таблицу. Переходите к следующему участнику. Делаете 8 переходов.

*2 Этап.* Подводите итоги. Каждый подсчитывает свои баллы. *Выясняем, кто собрал большее количество, кто стал самым «ушлым» альпинистом.*

*Обсуждение.*

- Как Вы думаете, каков в игре нравственный выбор? Каждый мог лезть по стене в расчете, что его соперник возьмется за веревку и сорвется в пропасть. Но можно ли такой выбор назвать нравственно оправданным?

- Какой вариант игры был наиболее безупречен? (Участник брался за веревку, рискуя сорваться в пропасть. Даже в игре участник не разрешал ставить на «кон» жизнь другого человека.) Вы можете подсчитать у себя количество выборов, где Вы брали веревку. Если их много – хорошо! Если мало - то есть повод задуматься о нравственной стороне своего выбора.

№	Цвет	Баллы
1		
8		

### **Информационный блок «Кто такие волонтеры?» 30 мин.**

*Цель:* знакомство с волонтерским движением.

Во всем мире есть молодые ребята, которые занимаются волонтерством. Слово "волонтер", синоним русского слова "доброволец". Оно произошло от французского "volontaire", что, в общем-то, и означает доброволец, желающий, выразивший желание. Первыми волонтерами в 18-19 веке стали люди, добровольно поступившие на военную службу. Вовлеченность, сознательность, ответственность - вот основные характеристики добровольчества. Волонтерство предполагает самостоятельное принятие решения о помощи ближним. Именно добрая воля, а не принуждение или поиск выгоды лежит в основе поступков волонтера. Ребята помогают больным детям, старикам, людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, имеющим проблемы. Делают они это совершенно безвозмездно.

Благотворительная организация «Перспективы» организовала съемки документального фильма «Я — волонтер. Зачем мне это нужно?». <sup>80</sup> Главный герой – такой же подросток, как и Вы. Давайте его посмотрим и обсудим.

*Обсуждение.*

- Кто такие волонтеры?
- Чем они занимаются?
- Для чего им это нужно?
- Что можно посоветовать тем, кто задумался об оказании помощи нуждающимся?
- ✓ *Оцените свое время. Сколько реально времени в день, неделю, месяц Вы готовы уделять помощи. От этого зависит выбор способа помочь.*

<sup>80</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=mSWoyfCus1A>

- ✓ *Оцените свои силы. Прежде чем браться за все, что кажется таким важным и нужным, необходимо задуматься, а сможете ли Вы довести это до конца? Сумеете ли качественно осуществить выбранный вид помощи?*
- ✓ *Начните с малого. Это даст реальную возможность оценить свои возможности, увидеть людей, с которыми придется работать вместе, это даст им возможность увидеть Вас в деле, это даст время для того, чтобы эмоции улеглись.*

### **Коллаж «Сделаем мир лучше!» 17 мин.**

*Цель:* развитие творческих способностей, формирование нравственной позиции.

*Материалы:* листы бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы.

*Инструкция.* Пользуясь вырезками из журналов и газет, создайте коллаж «Сделаем мир лучше!». Коллаж должен дать ответ на вопрос: «Какие добрые дела могут сделать подростки в нашей области?»

*Представление команд.*

*Обсуждение.*

- Какое дело для Вас может быть самым интересным?

### **Завершение встречи 5 мин.**

### **Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

### **Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашнее задание 1 мин.** Поразмышляйте над вопросами: «Могу ли я стать волонтером? Какую помощь я мог бы оказывать?»

### **Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## **Занятие 9**

### **Разрабатываем социальную акцию «Курить – здоровью вредить!»**

*Цель занятия:* разработка социальной акции.

### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Как Вы ответили на вопросы «Могу ли я стать волонтером? Какую помощь я мог бы оказывать?»

### **Упражнение «Всеобщее внимание» 10 мин.**

*Цель:* раскрепощение участников, тренировка умения привлекать внимание.

*Инструкция.* Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим воздействиям и местным катастрофам,

привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее будут выполнять все участники игры.

*Обсуждение.*

- Кому удалось, а кому не удалось привлечь к себе внимание?
- За счет каких средств получилось привлечь внимание?

### **Информационный блок «Что такое социальная акция?»<sup>81</sup> 20 мин.**

*Цель:* знакомство с видами и технологией создания социальной акции.

*Социальная акция* – вид социальной деятельности по привлечению внимания общества к существующей проблеме.

*Социальные акции могут быть:*

- исследовательские: проведение опроса разных групп населения, например: «Школьная форма: за и против!»;
- рекламные: PR планируемого мероприятия, услуги, новой службы, программы, например: «Знакомьтесь, ХОРОШО!»;
- благотворительные: сбор денежных средств, вещей, книг и т.п. для передачи их целевой группе. Например: «Добрая книга от доброй души!», «Дорога в школу»;
- педагогические, воздействующие на изменение сознания, поведения, отношения к чему-либо. Например: «Японский журавлик»;
- профилактические, направленные на безопасный образ жизни. Например: «Здоровая Россия!», «Безопасное колесо»;
- патриотические, воспитывающие любовь и уважение к Родине, ее истории: прошлому и настоящему. Например: «Моя малая Родина!»;
- социокультурные, влияющие на уровень культуры, воспитывающие интерес к своей национальной культуре и культуре других народов. Например: «Сохраним свои традиции!», «Моя родословная»;
- социально-правовые, способствующие повышению уровня правовой культуры разных групп населения. Например: «Все люди разные, но все люди равные!»;
- трудовые, способствующие преобразованию социального пространства. Например: «Сделаем город чистым!».

*Как провести в школе акцию против курения.<sup>82</sup>*

---

<sup>81</sup> <http://хоровод.net/blogs/moi-blog-153/o-socialnoi-akci.html>

<sup>82</sup> <http://www.kakprosto.ru/kak-845061-kak-provesti-v-shkole-akciyu-protiv-kureniya#ixzz38HKZrG40>

Ежегодно каждый третий четверг ноября население всего мира отмечает День отказа от курения. Приурочить акцию можно к Всемирному дню без табака, а можно провести в любое время.

*Вам понадобится:*

- конфеты или витамины;
- ватман;
- фломастеры, маркеры.

*Инструкция.*

1. Проведите блиц-опрос среди учеников и учителей «Не курю, потому что...», «Курю, потому что...». Попросите учащихся нарисовать эмблемы, плакаты с призывами вести здоровый образ жизни.
2. При входе в школу проведите акцию «Меняем конфеты на сигареты». На переменах организуйте «Минутки здоровья».
3. В начале урока проведите информационную пятиминутку.
4. По окончании уроков соберите детей в актовом зале школы. Проведите игру-путешествие по станциям, «круглый стол» на ваш выбор. Можно поставить спектакль-сказку, исполнить антитабачные частушки, устроить суд над сигаретой.
5. Результатом проведения акции может быть фотовыставка и информация об итогах блиц-опроса.

### **Готовим социальную акцию «Курить – здоровью вредить!» 32 мин.**

*Цель:* развитие командного взаимодействия, выбор ответственности.

*Инструкция.*

*1 этап.* Предлагаем Вам, опираясь на предложенную программу, разработать свою акцию для школы «Курить – здоровью вредить!». Для этого сначала нужно ответить на вопросы:

- на решение какой проблемы направлена социальная акция;
- кто является ее целевой группой;
- какова цель социальной акции;
- какие задачи она решает;
- когда и где проходит социальная акция: на улице или в учреждении;
- что необходимо для проведения акции.

*Обсуждение.* Команды представляют ответы на предложенные вопросы.

*2 этап.* Распределяем обязанности. Заполняем таблицу.

<b>Обязанность</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки</b>	<b>Результат</b>
Собеседование с администрацией школы по поводу проведения акции			
Организация рекламы акции в интернете, через объявление в школе			
Проведение опроса и его обработка			
Изготовление плаката и его установка			
Закупка конфет и проведение акции «Меняем конфеты на сигареты»			
Организация игр «Минутка здоровья»			
Проведение информационной пятиминутки			
Фоторепортаж всех событий			
Подведение итогов			

*Подводим итоги командной работы.*

*3 этап.* Каждому необходимо разработать план своих мероприятий в рамках акции.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашняя работа 1 мин.** Доработка плана своего мероприятия, подготовка к акции.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## Занятие 10

### Проводим социальную акцию «Курить – здоровью вредить!».

*Цели:* развитие социальной активности и лидерских качеств, пропаганды здорового образа жизни среди подростков.

*1 этап.* Проведение акции - 60 мин.

*2 этап.* Обсуждение итогов - 30 мин.

- С каким настроением участники включились в акцию?
- Каковы впечатления от проведенной акции?
- Понравилось ли быть ведущими? Что было интересным, неожиданным, сложным?

- Что получилось, что нет? Над чем еще нужно поработать?
- Появилось ли желание провести эту акцию или ее элементы с другими ребятами?
- Какой опыт приобрели?

## **Занятие 11.**

### **Выбираем тему социального проекта.**

*Цель занятия:* включение подростков в реальную практическую деятельность по разрешению социальных проблем, развитие умения работать с социальными проектами.

#### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

#### **Совместное рисование «Город, в котором я хотел бы жить»<sup>83</sup> 15 мин.**

*Цель:* привлечение внимания подростков к проблемам города и микрорайона.

*Материалы.* Бумага разного размера, скотч, ножницы, кисти, акварельные и гуашевые краски, цветные карандаши, ластик, стаканчики с водой, салфетки.

*Инструкция.* Обсудите в группе, в каком городе Вы хотели бы жить, выработайте критерии привлекательного города. На листе ватмана нарисуйте район города, в котором Вы хотели бы жить.

#### *Обсуждение.*

- Какое чувство вызывает данный рисунок?
- Как возник замысел?
- Как шел процесс обсуждения идей?
- Каковы критерии привлекательного города?
- Поднимите руку те, кто хотел бы в этом городе жить?
- Кто не хотел бы в этом городе жить?

#### **Упражнение «Портрет человека» 7 мин.**

*Цель:* осознание качеств социально ответственной личности.

*Инструкция.* В паре, совместными усилиями определите, запишите маркером на стикер качества (по одному на каждый), присущие современному социально активному человеку. Каждая пара наклеивает стикер на доску, на человеческий контур. Ведущий зачитывает вслух полученные качества социально ответственного человека.

*Вывод.* Итак, все мы имеем представление о том, какой он - социально ответственный человек: равнодушный, заинтересованный в деятельности по разрешению социальных проблем. Но, возможно, не все знают о том, как эти качества воспитать и развивать.

---

<sup>83</sup> [http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00269386\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00269386_0.html)

Одним из способов стать таким неравнодушным, социально активным человеком является участие в социальных проектах.

### **Информационный блок «Что такое социальный проект?» 15 мин.**

*Цель:* введение в социальное проектирование, осознание социальных проблем общества.

*Что такое социальный проект?* Это, прежде всего, какое-либо дело, направленное на разрешение какой-то реально существующей проблемы. Это творческая и инициативная программа реальных действий, которая будет способствовать улучшению социальной ситуации в конкретном регионе, социуме. Социальный – это значит интересный и полезный для многих наших сограждан. Есть у Вас, к примеру, план, как возвести в городе Планетарий, а все Ваши одноклассники не верят в него! Не отчаивайтесь!

*На что или кого направлен социальный проект?*

*Объектом деятельности* в ходе социального проектирования могут выступать:

1. Социальные явления («социальные негативы» — курение, наркомания, сквернословие, алкоголизм).
2. Социальные отношения (отношение к старикам, к молодежи, к детям, к людям с ограниченными возможностями и др.).
3. Социальные институты (органы власти и управления, политические партии, школы, больницы, магазины и др.);
4. Социальная среда: ландшафт в целом (городской, сельский), социальный ландшафт (пандусы, остановки, реклама, места отдыха, выгула собак, игровые площадки, и т.п.)

*Виды социальных проектов:*

– *Прикладные, практико-ориентированные.* Результат выполнения такого проекта может быть непосредственно использован в практике: например, строительство детской площадки.

– *Информационные.* Проекты предназначены для работы с информацией (о каком либо объекте, явлении, событии). Предполагается анализ и обобщение информации, и представление ее для широкой аудитории. Например, «Лучшие школьные социальные проекты 2014 года».

– *Ролевые и игровые.* Участники принимают на себя определенные социальные роли, обусловленные содержанием проекта, определяют поведение в игровой ситуации. Например, ролевая игра «Социальное и политическое устройство государства».

– *Исследовательские.* Результат связан с решением творческой исследовательской

задачи с заранее неизвестным решением, предполагает наличие основных этапов, характерных для научного исследования: гипотеза, задача и др. Например, отношение подростков к здоровому образу жизни.

*Как вы думаете, с чего начинается работа по проекту? Успех проекта зависит от правильной формулировки выбора проблемы. Так, увидев неубранный мусор где-либо, не следует формулировать социальную проблему как проблему мусора. Это лишь ее следствие, а проблема может состоять в отсутствии экологической культуры у населения или в халатном отношении чиновников к выполнению своей работы и т.д.*

*Приведите свои примеры, что является проблемой, а что ее следствием.*

*В настоящее время к наиболее острым социальным проблемам принято относить следующие:*<sup>84</sup>

Алкоголизм, Бандитизм, Бедность, Бездомные, Безработица, Детская беспризорность, Высокая смертность, Загрязнение окружающей среды, Инвалидность, Инфляция, Коррупция, Курение, Наркомания, Нарушения прав ребенка, Низкая рождаемость, Положение беженцев и вынужденных переселенцев, Положение людей с ограниченными возможностями, Права и свободы человека и гражданина, Преступность, Преступность несовершеннолетних, Проблема престарелых, Распространение ВИЧ-инфекции и других заболеваний, Самоубийство, Социальное неравенство, Терроризм, Угроза техногенных катастроф, Экстремизм, Фашизм.

### **Групповое обсуждение: «Социальная проблема» 15 мин**

*Цель:* привлечь внимание подростков к проблемам общества.

*Инструкция.*

*1 этап.* В группе Вам необходимо составить перечень социальных проблем, существующих в Вашей подростковой среде, школе, микрорайоне, городе.

Обсуждение.

- Какие социальные проблемы есть в нашем обществе?

*2 этап.* Теперь нужно выбрать темы-проблемы, над которыми Вы хотели бы поработать в проекте и объединиться в мини-группы (3-4 человека) по интересам. В группах ответить на вопросы: В чем Вы видите суть проблемы? Какова польза от разрешения этой проблемы? Кого этим проектом можно осчастливить?

Обсуждение.

- Над какими проблемами Вы бы хотели поработать в проекте?
- Сформулируйте конкретную проблему.

---

84 <https://ru.wikipedia.org>

- В чем польза от разрешения этой проблемы?
- Кого этим проектом можно осчастливить?

### **Информационный блок «Примеры социального проектирования и создание проекта» 15 мин.**

*Цель:* знакомство с примерами и этапами социального проектирования.

В настоящий момент современная молодежь доказала, что может не только перенимать опыт старшего поколения, но и оказывать серьезное влияние на характер общественного развития. Молодые люди обладают такими качествами, как мобильность, способность ориентироваться в изменяющейся обстановке, восприимчивость к новым идеям. Молодежь имеет большие возможности, как говорил Дизраэли (британский государственный деятель, премьер-министр Великобритании, писатель): «Почти все великое было сделано юностью».

Вот какие социальные проекты можно реализовать:<sup>85</sup>

***День общественной уборки.*** Проведите день общественной уборки. Перед этим уведомите домовладельцев через местную газету или объявления на подъездах, что они могут обратиться к организаторам, которые за скромную плату постригут газоны, окучат деревья, установят ограды, вымоют окна, покрасят заборы, соберут мусор. Разбейте ребят на несколько групп, которые будут выполнять определённую работу. Пусть Центр станет главным штабом, где будут приниматься заказы на работу. Предстоит установить маленькую почасовую плату, которая пойдет на реализацию будущего социального проекта. Но если кто-то не способен оплатить, то ему услуга оказывается бесплатно.

***Обустройство кладбища.*** Во многих местах маленькие кладбища страдают от пренебрежения. Организаторы могут попытаться идентифицировать немаркированные могилы, почистить надгробия, постричь траву, удалить сорняки и привести в порядок растения и кусты. Этот проект нуждается в обеспечении безопасности.

***Бригады по уборке снега.*** У нас снегопады – не редкость. Организаторы могут обеспечить необходимую службу, собирая ребят на уборку снега в тех местах, где это особенно необходимо: в детских садах, школах и проч.

---

<sup>85</sup> <http://edu.zelenogorsk.ru/project/primer.html>

**Одежда пострадавшим.** Часто после пожара, наводнения или другого стихийного бедствия многие люди оказываются без достаточной одежды. Этот проект может осуществляться организаторами как самостоятельно (в некоторых семьях есть не новая, но добротная одежда), так и путём привлечения местного сообщества (устроить день сбора одежды, которая пойдёт кому-то конкретно). Местные власти координируют кампанию, чтобы собрать одежду и распределить её пострадавшим от стихии. Не пытайтесь осуществлять этот проект независимо. Лучше скоординировать свои действия с организациями, которые специализируются на этом.

**Участие в выборах.** Привлечение избирателей к месту голосования – интересное дело. С этой целью проводится рекламная кампания, направленная на то, чтобы ознакомить граждан с их правами и обязанностями. В день выборов организаторы могут находиться рядом с участками и приглядывать за маленькими детьми, пока их родители голосуют, держать пакеты, помогать пожилым людям и инвалидам.

**Программы помощи инвалидам.** Эти программы можно осуществлять как по договорённости с комитетами социальной защиты при городских администрациях, так и самостоятельно.

**Помощь одиноким.** Многие люди живут одни. Организаторы могут регулярно их посещать, выполнять поручения, читать, помогать писать письма, сходить в магазин и др.

**Сбор новогодних игрушек.** Вы можете собирать игрушки для детского дома или другой подшефной организации. Каждого члена клуба нужно попросить принести одну игрушку, годную к употреблению. С этой целью необходимо разработать план, сотрудничая с другими организациями, которые хотят участвовать, выбрать координатора, который будет вести этот проект.

Вот пример проекта «Акция - Вирус сквернословия», разработанный старшеклассниками Ярославской области (Презентация проекта).<sup>86</sup>

*Каковы этапы и шаги работы над проектом?* Давайте рассмотрим таблицу<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2012/10/17/sotsialnyy-proekt-aktsiya-virus-skvernosloviya>

<sup>87</sup> Руденко Е. Сильные и слабые стороны проблемы : технология социального проектирования / Е. Руденко // Граждановедение : прил. к «Учит. газ.». – 2006. – 21 декабря (№ 51). – С. 4–5.

Таблица. Этапы и шаги работы над проектом

Этапы	Конкретные шаги	Пояснение
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Выбор социальной проблемы, ее актуальность	Актуальность - это степень важности решения конкретной проблемы в данный момент
	Выбор названия проекта	Название должно отражать суть проекта
	Определение цели	Это то, чего Вы хотите достичь. Цель направлена на решение проблемы. Критерии: экологичность, конкретность, достижимость
	Определение задач	Задачи – это шаги в достижении поставленной цели. Они должны детализировать поставленную цель, раскрывать ее объем и указывать на конкретные мероприятия, которые необходимо выполнить.
	Ожидаемые результаты проекта	Это количественные и качественные изменения, которые должны произойти в обществе в ходе выполнения проекта.
	Составление детального плана работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- План должен быть четкий и ясный, с указанием цифр и дат.</li> <li>- План должен быть достижим, то есть реальным для Вашей команды и выполним по срокам.</li> <li>- План должен быть написан на бумаге, составлен и принят сообща.</li> <li>- План может быть передан специалистам – экспертам, что позволит избежать ошибок и просчетов.</li> </ul>
	Составление рабочего графика по реализации всех пунктов плана	График должен быть детальный и конкретный.
	Определение обязанностей и их распределение в проектной группе	Необходимо определить, какие обязанности требуется выполнить, четко их разделить по желанию и по возможностям между участниками команды проекта.
	Определение и поиск необходимых ресурсов и	Это совокупность условий, которые дают возможность реализовать цели проекта:

	источников финансирования их	организационная структура, кадровый потенциал, бюджет, информационное обслуживание, материально-техническая база проекта, то есть все необходимые средства для реализации проекта.
	Составление бюджета проекта	Затраты, расходы на проект.
	Определение возможных рисков проекта	Это сложности, с которыми возможно придется встретиться при разработке и реализации проекта
Практический	Проведение плановых мероприятий	Это действия, направленные на получение результата и выполнение задач проекта.
Итоговый	Подведение итогов, анализ результатов работы по проекту	Это сравнение планируемых результатов с фактически полученными, и их анализ. Информирование общественности о результатах реализации проекта

Для того, чтобы Ваш проект привлек внимание и был реализован, Вы должны подать не просто интересную и продуктивную идею, но и убедить всех, что современная ситуация требует именно таких преобразований.

У любого проекта есть *критерии эффективности*:

- социальная значимость решаемой проблемы;
- новизна идеи и перспективность Проекта;
- соответствие результатов Проекта заявленным целям и задачам;
- социально-экономическое и нравственное значение результатов Проекта для развития нашего региона, сообщества;
- качество оформления Проекта.

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашняя работа 1 мин.** Соберитесь своей мини-группой и разработайте социальный проект, используя таблицу.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

## Занятие 12.

### Разрабатываем и защищаем социальный проект.

*Цель занятия:* разработка и защита социального проекта.

#### **Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Домашнее задание 5 мин.** Получилось ли поработать группой над проектом? Какие темы социальных проектов Вы предлагаете?

#### **Разработка проекта 30 мин.**

*Цель:* приобретение опыта разработки социального проекта.

*Инструкция.* На прошлом занятии Вы сформировали мини-группы по интересам, дома поработали над проектом. Сейчас Вам предоставляется возможность доработать свои идеи, прописать их, оформить и презентовать. Вам можно пользоваться предложенными схемами, таблицами. Вы можете получить нашу консультативную помощь.

Примерная схема защиты проекта.

- ✓ Проблема, ее актуальность;
- ✓ Название проекта;
- ✓ Цель, задачи;
- ✓ Паспорт проекта:
  - время проведения;
  - место проведения;
  - организаторы (кадры);
  - категория участников;
  - средства (смета проекта, необходимое оборудование);
  - ожидаемый результат;
  - подготовительная часть (план подготовительных мероприятий, ответственные, сроки, риски);
  - практическая часть;
  - подведение итогов.

#### **Защита проектов 32 мин.**

*Цель:* защита проектов.

*Инструкция.* Сейчас каждая группа в течение 5-7 минут представит свой проект. Задача остальных участников – задавать вопросы по проекту, уточнять информацию.

*Обсуждение проводится после каждого выступления.*

- Каковы положительные моменты проектной работы?
- Над чем еще нужно поработать?
- Соответствует ли проект критериям эффективности?

– Удалось ли прояснить для себя, что такое проектная работа?

**Завершение встречи 5 мин.**

**Анкетирование «Откровенно говоря...» 3 мин.**

**Выбор зон ответственности 3 мин.**

**Домашняя работа 1 мин.** Вспомните все темы этого блока занятий «Социальная направленность», выберите наиболее интересные и полезные.

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

### **Занятие 13.**

#### **Подводим итоги.**

*Цель занятия:* подведение итогов по блоку «Социальная направленность».

**Упражнение «Новое - хорошее» 10 мин.**

**Упражнение «Я - молодец!» 10 мин**

*Цель:* рефлексия позитивного опыта.

*Инструкция.* Оглянитесь на прошедший год, вспомните все то, чего Вам удалось достичь (узнать, открыть, понять, принять, сделать...). Кидая друг другу мяч, каждый участник по очереди говорит: "Я - молодец, потому что..."

**Упражнение "Автобусная остановка" 15 мин**

*Цель:* подведение итогов всей программы.

*Инструкция.* Вы делитесь на 2 группы и отправляетесь в путешествие на автобусе. Перед Вами полный список остановок: тем программы «Хорошо». У каждой группы будет две остановки, на которых написаны неоконченные предложения. Вам нужно продолжить эти предложения (5 мин. на каждую остановку).

1. Самые важные для меня темы занятий, это...	Почему?

2. Самые интересные для меня темы занятий, это...	Почему?

Общее подведение итогов – обобщение таблицы.

**Упражнения «Картины-превращения»<sup>88</sup> 27 мин.**

*Цель:* готовность к личностным изменениям.

<sup>88</sup> Удо Баер Творческая терапия – терапия творчеством. Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности - М., Независимая фирма «Класс», 2013

*Оборудование.* Репродукции картин, распечатанных из интернета, листы А4 на каждого участника, фломастеры, цветные карандаши, клей.

*Инструкция.* Иногда мы слышим, что кто-то хочет начать жить с чистого листа. Но наша душа - это не лист чистой бумаги, с которого можно стереть старое, а потом нарисовать что-то новое, красивое и разноцветное. На листе всегда остается то, что записано прежде: успехи и неудачи, уверенность в себе и пережитые обиды, душевные раны и подарки судьбы... Изменения не просто добавляют к старому что-то новое, но зачастую разрушают это старое особым образом – преобразуя его. Каждый человек, вступая на путь изменений и превращений, вынужден чего-то терять. Поэтому некоторые люди страстно желают перемен и в то же время с испугом отшатываются от них.

*1 этап.* Перед Вами репродукции известных картин. Походите между картинами и позвольте им воздействовать на Вас. Выберите ту, которая Вам нравится. Совершенно не важно, знаете ли Вы, чье это произведение. Также не важно, понимаете ли Вы, чем она Вам нравится.

*2 этап.* Новое в нашей жизни не возникает на пустом месте. Всегда что-то уже существует: чувства, отношения, формы, краски. Чтобы новое смогло возникнуть, старое приходится разрушать. Мы преобразуем его, что-то добавляя и изменяя. Сейчас вам придется это сделать с вашей картиной (сначала сфотографируйте ее). Вам нужно разрушить эту картину, разрезать, разорвать и из кусочков сделать новую картину. Вы можете наклеивать части старой картины на чистый лист бумаги, что-то можно выбросить, что-то добавить, подрисовать. Пусть из старого возникнет что-то новое.

*Обсуждение в парах.*

- Как картина выбиралась, по какому принципу?
- Как создавалась картина? Сколько в новой картине осталось от прежней? Что взяли старое? Что добавили новое?
- Как называется Ваша новая картина? О чем картина? Какие чувства она у Вас вызывает?
- Какое послание несет картина?

*Общее обсуждение.*

- Каково общее впечатление от упражнения?
- Готовы ли Вы к личностным изменениям?

**Упражнение «Зубы дареного коня» 30 мин.**

*Цель:* развитие навыков социальной перцепции.

*Инструкция.* Сегодня мы заканчиваем цикл занятий по программе «Хорошо». В такой день мы предлагаем подарить подарки друг другу. Пусть это будут такие подарки, которые по-настоящему нужны и ценны для конкретного человека. Сделать хороший подарок очень непросто. Сегодня не надо ничего искать в магазинах, подарки будут виртуальные. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

*Для тех, кто будет получать подарки.* Обычно подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для Вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

После того, как первый участник оценит все подарки, следующим становится второй и так далее. Итак, внимательно посмотрите на первого участника. Подумайте о том, что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

*Обсуждение.*

- Довольны ли Вы тем, что получили?
- Какого типа были подарки?
- Какие из них оказались самыми удачными?

**Ритуал окончания занятия «ХО-РО-ШО» 1 мин.**

**Литература**

1. <http://edu.zelenogorsk.ru/project/primer.html>
2. <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2012/10/17/sotsialnyy-proekt-aksiya-virus-skvermosloviya>
3. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-56408/>
4. <http://summercamp.ru/index.php?title>
5. <http://tbn-tv.ru/perspektivy-snyali-dokumentalnyj-film-ya-volonter-zachem-mne-eto-nuzhno/>
6. [http://yandex.ru/video/search?text=фильм«Я-волонтер. Зачем мне это нужно%3F»&path=wizard&filmId=LI\\_7RwPwUXI](http://yandex.ru/video/search?text=фильм«Я-волонтер. Зачем мне это нужно%3F»&path=wizard&filmId=LI_7RwPwUXI)
7. Леванова Е. А., Соболева А. Н, Плешаков В. А., Гольшев Г. С.. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера». – СПб.: Питер, 2011. – 268 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»)
8. Руденко Е. Сильные и слабые стороны проблемы : технология социального проектирования / Е. Руденко // Граждановедение : прил. к «Учит. газ.». – 2006. – 21 декабря (№ 51). – С. 4–5.
9. Семенов В.Е., Новокщёнов А.Н. Социальная реклама как средство воспитания и творчество юных граждан. – СПб.: Астерион, 2008.
10. Удо Баер Творческая терапия – терапия творчеством. Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности - М., Независимая фирма «Класс», 2013

**Мониторинговая часть программы  
по развитию социальной  
компетентности подростков  
«ХОРОШО».**

## **Мониторинг эффективности программы развития социальной компетентности подростков «Хорошо»**

Успешная реализация программы требует системы оценивания качества. Мониторинг позволяет контролировать по выбранным критериям показатели развития, отслеживать динамику их изменений и корректировать Программу для получения ожидаемых результатов.

Исходя из направленности Программы, ее целей и задач, определены цели и задачи мониторинга.

Цель мониторинга: оценка эффективности Программы развития социальной компетентности подростков

Задачи мониторинга:

- отследить динамику изменения коммуникативных навыков, социальной (мотивационно-ценностной) направленности и социальной креативности подростков;
- оценить эффективность Программы через удовлетворенность участников;
- получить результаты мониторингового исследования для корректировки содержания Программы.

Предметом мониторинга Программы по социализации подростков являются:

- уровень развития коммуникативных навыков;
- уровень самооценки подростком своей социальной компетентности;
- уровень социальной креативности;
- уровень мотивационно-ценностной направленности личности.

Принципы, используемые при проведении мониторинга:

1. «Не навреди» поскольку работа предполагает исследование личностных качеств и особенностей, необходимо обеспечить психологическую и личную безопасность подростка-участника и его окружения.

2. «Осведомленное согласие», при котором детям в доступной форме надо объяснить, зачем проводится исследование, и как могут использоваться полученные результаты.

3. Принцип «Конфиденциальности», то есть родителям, педагогам и специалистам предоставляется только информация, необходимая для организации работы и оптимизации межличностных отношений. Не должны распространяться личные сведения о ребенке и семье.

4. Принцип «Комплексности», то есть мониторинг отражает те сферы личности ребенка, которые позволят выявить факторы, затрудняющие социализацию и проявление социального творчества.

Критерии эффективности реализации Программы и показатели к ним можно разделить на четыре группы.

- 1) Когнитивный: наличие знаний соответствующих содержанию Программы.
- 2) Личностно-деятельностный: сформированность личностных особенностей, позволяющих осуществлять индивидуальную и групповую творческую деятельность в области социального экспериментирования.
- 3) Мотивационно-ценностная направленность личности: наличие интереса к социальной деятельности.
- 4) Субъективная удовлетворенность участников Программы.

Выбор критериев и показателей обусловлен конструктивными особенностями Программы: развитие социальной компетентности через формирование коммуникативной компетентности, развитие социальной креативности и стимуляцию социальной направленности подростков; задачами и ожидаемыми результатами.

Показатели к каждому критерию и диагностический инструментарий представлены в Таблице 1. Диагностический инструментарий мониторинга выбирался с учетом особенностей Программы и возрастных особенностей обучающихся. Частично методики модифицированы с учетом изменения современных явлений в обществе и особенностей подростковой культуры.

Общеметодологическими требованиями к инструменту остаются валидность, надежность, удобство использования, соответствие целям обследования, корректность статистических процедур, стандартизованность, апробированность.

**Таблица 1. Критерии и показатели**

Критерий	Показатель	Метод	Методика
Когнитивный	Наличие знаний соответствующих содержанию Программы.	Тестирование	Анкета оценки знаний <b>Приложение 1</b>
Личностно – деятельностный	Реализация знаний в практической деятельности.	Наблюдение	Наблюдение за использованием знаний в реализации учащимися данных видов деятельности.

	Уровень развития социальных коммуникативных навыков	Самооценка тестирование	Методика определения уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломовым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна.) (28) <b>Приложение 2</b>
	Уровень развития социальной креативности	Самооценка тестирование	Методика определения социальной креативности (Батаршев А.В.) (4) <b>Приложение 3</b> Модифицированные креативные тесты Вильямса в обработке Е.Е.Туник (21) <b>Приложение 4</b>
Мотивационно-ценностная направленность личности	Профиль мотивационно-ценностной направленности личности	Тестирование	Методика «Ценностные ориентации» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А. Огнева) (29) <b>Приложение 5</b>
Субъективная удовлетворенность участников группы	Посещаемость занятий	Наблюдение	Ведение журнала
	Уровень удовлетворенности	Анкетирование	Анкета «Откровенно говоря...» <b>Приложение 7</b> Анкета удовлетворенности <b>Приложение 8</b>

**Таблица 2. Соотношение показателей, критериев социальной компетентности, общекультурных компетенций и методик диагностики уровня сформированности социальной компетентности**

Критерии	Компетенции	Показатели	Методики
Когнитивный	Обладание базовыми знаниями и навыками общения, креативности, умения устанавливать, поддерживать и развивать межличностные отношения	Знания в области межличностного общения, конфликтологии, творчества	Анкета оценки знаний <b>Приложение 1</b>
Личностно – деятельностный	Коммуникативная компетентность: способность устанавливать, поддерживать и развивать межличностные отношения; готовность к	Уровень развития социальных коммуникативных навыков (социального поведения)	Методика 2 Определение уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломовым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна.) (28)

	кооперации со сверстниками, работе в команде; способность участвовать в формировании эффективных внутренних коммуникаций, нацеленность на создание и поддержание благоприятного психологического климата в группе.		<b>Приложение 2</b>  Возможно дополнительно Анкета по выявлению сформированности умения работать в команде (Г.В. Лопатенков) <b>Приложение 9</b>
	Социальная креативность: способность нестандартно, творчески подходить к решению сложных социальных проблем, способность ставить и решать творческие задачи в сфере социальной реальности	Уровень развития социальной креативности	Методика 3. Тест «Социальная креативность» (А.В.Батаршев) <b>Приложение 3</b>  Методика 4 Модифицированные креативные тесты Вильямса Е.Е.Туник (21) <b>Приложение 4</b>
Мотивационно-ценностная направленность личности	Стремление к саморазвитию, к социальному экспериментированию	Профиль мотивационно-ценностной направленности личности	Методика 5 «Ценностные ориентации» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А. Огнева) (29) <b>Приложение 5</b>
Субъективная удовлетворенность	Способность к рефлексии, самоанализу, оценке своего эмоционального состояния и актуального поведения	Уровень субъективной удовлетворенности	Анкета «Откровенно говоря...» <b>Приложение 7</b> Анкета удовлетворенности <b>Приложение 8</b>

Выделение критериев и показателей, а также анализ и выбор диагностического инструментария позволили разработать качественную характеристику уровней сформированности показателей социальной компетентности (таблица 3).

**Таблица 3. Качественная характеристика уровней сформированности показателей социальной компетентности**

Критерии	Уровни сформированности социальной компетентности		
	Высокий (9-8 баллов)	Допустимый (7-5 баллов)	Недостаточный (4-3 балла)
Когнитивный	Базовые и осмысленные знания и умения в области общих основ психологии,	Частично осмысленные и ситуативные знания в области	Отсутствие знаний по многим темам и проблемам, необходимым для

	социальной психологии, конфликтологии	психологии, социальной психологии, конфликтологии	успешного формирования социальной компетентности
Личностно-деятельностный	Умение сотрудничать со сверстниками; осознанное владение умением решать нестандартные задачи, принимать нестандартные решения;	Трудности во взаимодействии со сверстниками, в овладении умением решать нестандартные задачи,	Отсутствие навыков работы в команде. Неумение решать нестандартные задачи и принимать нестандартные решения, стандартное мышление.
Мотивационно-ценностная направленность личности	Стремление к саморазвитию, самообразованию, интерес к социальному экспериментированию	Недостаточно выраженное стремление к саморазвитию и самообразованию; наблюдаются виды мотивации, связанные с материальным и моральным поощрением	Отсутствует стремление к саморазвитию. Проявление внешних отрицательных мотивов.
Субъективная удовлетворенность	Способность к самоанализу и рефлексии своего состояния и актуального поведения	Трудности в осознании своего эмоционального состояния и поведения	Отсутствие навыков и желания рефлексии своего актуального состояния и поведения

В качестве диагностического инструментария когнитивного критерия разработан тест «Я и моя социальная компетентность». Тест состоит из вопросов, охватывающих все темы программы.

Для оценки когнитивного критерия социальной компетентности баллы методом интерполяции приводятся к десятибалльной шкале. Для оценки, выраженной в процентах, используется формула:  $Y = (R/N) \times 100\%$ , где R- количество баллов, набранное конкретным обучающимся, N – максимальное количество баллов, которые можно получить, выполняя тест. Если испытуемый выполняет все задания,  $R=N$ ,  $Y = 100\%$ . В педагогике общепринятый уровень удовлетворительности знаний – 70%. Исходя из этого, можно выделить три уровня сформированности компетентности: высокий, допустимый, недостаточный. Пределы уровней компетентности распределяются следующим образом: высокий – 80-100%; допустимый – 60-79%; недостаточный – 0-59%.

В течение учебного года педагог ведет наблюдение за использованием знаний учащимися в реализации социальных видов деятельности. Для текущего контроля в каждом занятии предусмотрено домашнее задание и его проверка. В завершении занятия проводится закрепление знаний с помощью цепочки ключевых слов и фраз, прозвучавших в процессе работы. Для контроля удовлетворенности проводится анкета «Откровенно говоря...», текст которой приведен в первом занятии и в Приложении 7.

Успешность в социальной сфере предполагает развитие коммуникативной компетентности. Для измерения уровня развития социальных коммуникативных навыков был выбран опросник социальных навыков. Это психологическая методика разработана Д.Н. Хломовым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна (28), которая позволяет за короткое время определить уровень сформированности социальных навыков у подростка и оценить, какие именно социальные навыки являются для него наиболее простыми, а какие наиболее сложными. В этой модели выделяется 37 основных навыков, разделенных на 5 категорий:

**I) Начальные навыки** - некоторые минимальные умения, которые позволяют человеку вступать в контакт с другими людьми, участвовать в разговоре.

**II) Самовыражение в разговоре** - умение выразить свои чувства и переживания или передать информацию другому человеку,

**III) Реакция на мнение другого человека в разговоре или на то, что он переживает.**

**IV) Навыки планирования предстоящих действий** - прежде чем разговаривать с другими людьми или делать что-то необходимо это спланировать и как следует подготовиться к предстоящему действию.

**V) Альтернативы агрессивному поведению** - каким образом избежать конфликта и разрушения отношений или вести себя в конфликтной ситуации наиболее продуктивным способом.

Материалом к проведению методики служит список из 37 утверждений, описывающих 37 основных навыков социального поведения, раскрывающих 5 категорий приведенных выше, а также специальный бланк для записи ответов. В нашем варианте методика модифицирована. Частично изменен текст некоторых утверждений, для того, чтобы приблизить его к современному языку подростков. Измененный список утверждений в приложении 2.1

Исследование проводится в группе, где список зачитывается, а ответы участники опроса заносят в бланки (см. в приложении 2.2). Опросник проводится в две серии. В первой серии мы получаем сведения о том, как подросток сам оценивает свою социальную успешность в том или ином навыке. Однако этого недостаточно, поскольку

мы не знаем, на какой уровень выполнения социальных навыков он ориентируется, с кем он сравнивает себя. Для того, чтобы выяснить эти ориентиры, проводится вторая серия, в которой предлагается оценить, насколько эти навыки, по мнению испытуемого, развиты у его сверстников. Только получив эту информацию, мы можем понять, какие навыки и насколько значимы для данного подростка.

Все данные анализа заносятся в специальную карту уровня развития социального поведения (бланк - см. в приложении 2.3)

*Социальная креативность*, т.е. способность нестандартно, творчески подходить к решению сложных социальных проблем, способность ставить и решать творческие задачи в сфере социальной реальности<sup>89</sup> – это второй блок программы. По словам Фишера Герхарда, «большая часть креативности человека социальна, она возникает в результате деятельности в социальном контексте, взаимодействия с другими людьми и приборами, в которых воплощен коллективный ум. Социальная Креативность — это не роскошь, но необходимость, вызванная проблемами, с которыми люди сталкиваются в XXI в.»

Подбор методик для измерения уровня развития социальной креативности имеет определенную сложность. Традиционно для изучения креативности применяются тесты, направленные на изучение проявлений творческих способностей в предметной области. Однако креативность в сфере общения отличается от предметной креативности рядом особенностей, обусловленных, прежде всего, спецификой её объекта – человека. В предметной деятельности субъект имеет дело с вполне реальными материальными объектами, свойства и закономерности которых вписываются в естественнонаучную парадигму мира. Креативность в сфере общения наряду с общими характеристиками обладает рядом отличительных особенностей от предметной креативности: по содержанию, уровню сложности решаемых задач, происхождению, динамике развития, функциональному пространству и др.

Для нашей Программы выбрана методика А.В. Батаршева «Определение социальной креативности личности» (Приложение 3). Данная методика позволяет определить уровень социальной креативности с помощью самооценки поведения в нестандартных ситуациях жизнедеятельности. Уровень творческого потенциала определяется на основе суммарного числа набранных баллов.

Для удобства сравнения мы сократили количество уровней и выделили низкий, средний и высокий.

---

<sup>89</sup>Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002

Структуру творческих способностей измеряем по методике Е.Е.Туник «Модифицированные креативные тесты Вильямса» субтест самооценки творческих способностей. (21) Текст опросника в приложении 4.

Форма проведения тестирования — групповая. Время заполнения опросника не ограничено. Требуется около 20-30 минут, в зависимости от возраста детей.

Мотивационно-ценностную направленность личности измеряем с помощью методики О.И. Моткова и Т.А. Огневой «Ценностные ориентации» вар. 2. (29) Приложение 5.

Цель методики: изучение степени значимости и реализации ценностных ориентаций (ЦО) личности, а также их индивидуальной и групповой структуры (соотношения друг с другом), конфликтности и атрибуции (приписывания) причин их осуществления. *Понятия «ценностная ориентация» и «ценность» используются как синонимы.*

На первом этапе (Задание № 1) изучается степень значимости и осуществления 10 ценностных ориентаций. Они, в соответствии с теорией самодетерминации Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна, разделены на *внешние* и *внутренние* ценности.

На втором этапе проводится расчёт *показателей конфликтности осуществления ценностей*, т.е. величины разности между значимостью и реализацией отдельно внешних и внутренних ЦО, а также всех ЦО.

Данные каждого испытуемого экспериментальной группы вписываются в общую таблицу, в которую заносятся все первичные числовые ответы по значимости и реализации всех 10 ценностных ориентаций, а также средние арифметические по главным показателям значимости и реализации внешних и внутренних ценностей. Кроме того, в таблице записываются данные по показателям конфликтности осуществления ценностей. Форма таблицы общегрупповых данных № 1 в Приложении 5.

На третьем этапе (Задание № 2) изучается атрибуция (приписывание, оценка) испытуемыми *причин осуществления ценностей*, т.е. их субъективные оценки степени влияния каждой из трёх предложенных причин на реализацию ценностей (бланк в Приложении 5). Изучается влияние следующих причин: внешние обстоятельства, природные данные (как физические, так и психологические) и собственные усилия (по реализации ценности).

*Природные данные* и *Собственные усилия* составляют **внутренние причины** осуществления ценностей, тогда как *внешние обстоятельства* – **внешние причины**.

Данные по показателям атрибуции – показателям оценки влияния изучаемых причин на осуществление их ЦО - заносим в следующую таблицу № 2. (Приложение 5).

При создании методики авторы опирались на теорию самодетерминации личности Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна. Согласно этой теории, большая выраженность внешних или внутренних ценностей связана со степенью удовлетворения *базовых, существующих изначально, психологических потребностей* личности: **в автономии** (самостоятельности и независимости), **в компетентности** и эффективности, **в значимых межличностных отношениях**.

"Под **автономией** понимается восприятие своего поведения как соответствующего собственным интересам и ценностям (Ryan, 1993); в основе автономии лежат поддержка (ОМ – самоподдержка) и отсутствие контроля со стороны других людей. **Потребность в компетентности** – это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь. Наконец, под **потребностью в связи с другими** понимается стремление к близости с другими людьми; она развивается, если человек получает тепло и заботу от окружающих. Дж. Ла Гуардиа с соавт. (2000)... показали, что качество межличностных отношений у молодых людей зависело от того, в какой степени их базовые потребности удовлетворялись в рамках этих отношений" (Линч М., 2004, с. 137).

"*Автономность* ...является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф. Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д. Рисмена, зрелость (ripeness) у К. Роджерса. ...В терминах Э. Фромма автономность – это позитивная "свобода для" в отличие от негативной "свободы от"" (Калина Н.Ф. - в кн.: Маслоу А. Психология бытия. М. – К., 1997, с. 298).

Удовлетворение базовых психологических потребностей ведет к личностному развитию и психологическому здоровью, к развитию **внутренних ценностей** личностного роста, привязанности и любви, служения обществу, здоровья, творчества. Положительное влияние на их развитие оказывает родительская поддержка автономности, эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь своих детей, структурированность и понятность требований родителей и других воспитателей, участие детей в интересных, развивающих видах деятельности. Исследования показали, что более высокий уровень развития автономности и саморегуляции ребенка способствует более высокой мотивации и адаптации в школе.

Слабое удовлетворение базовых психологических потребностей ведет к развитию беспокойства, проблем с психологическим здоровьем личности, к развитию большей ориентации на **внешние ценности** видимого благополучия и к частичному

обесцениванию внутренних ценностей. Преобладающая ориентация на внешние ценности – это своего рода проявление психологической защиты и стремления к самоутверждению в социуме (если не удастся утвердиться в семье, то постараюсь – в социуме). Негативно на удовлетворение базовых потребностей влияет жестко контролирующей, эмоционально холодный, равнодушный стиль отношений родителей и учителей к детям, причем в любой культуре. Внешние ценности ориентируют человека преимущественно на отношения к себе со стороны других и оценку в социальной среде своей значимости, т.е. на эгоистическое социальное самоутверждение (смотрите, вот я какой!).

Тогда как *внутренние ценности* больше ориентируют на значимость другого в социальной среде (вот вы какой!) и, помимо этого, на развитие внутреннего личностного мира и его самовыражение в творчестве, на бескорыстное и эстетическое ценностное отношение к природе. Т.е. внутренние ценности существенно более широки и альтруистичны, чем ценности внешние.

По данным кросскультурных исследований авторов теории, а также Д.Р. Коннелла, М. Линча и В.И. Чиркова, базовые психологические потребности, а также внешние и внутренние ценности, обнаруживаются у испытуемых разных культур (и в Америке, и в России, и в Китае).

Показано, что в России на жизненные ценности подростков и студентов влияют отношения с преподавателями (в США такой связи не обнаружено).

В **данной методике** несколько изменен традиционный в теории самодетерминации состав внутренних и внешних ценностей: внутренняя ценность "Служение людям" переделана в "Уважение и помощь людям, отзывчивость" (что несколько шире), вместо внутренней ценности "Здоровья" (значимой для подавляющего большинства людей) вставлена ценность "Любовь к природе и бережное отношение к ней". Добавлена важная внутренняя ценность "Творчество". К внешним ценностям добавлены "Высокое социальное положение" (что несколько отличается от известности, так как человек с высоким социальным статусом может быть и мало известным) и "Роскошная жизнь" (чрезмерное стремление к обладанию материальными ценностями и внешними атрибутами успешной, "крутой" личности и "красивой" жизни).

В дипломной работе *В.В. Бузына, 2007*, был проведен кластерный анализ данных по методике "Ценностные ориентации". Были выявлены четыре кластера, определяющие различные структуры ценностей.

Кластер 1 – "**гипертимная**" структура - *равномерно высокие* показатели значимости внешних и внутренних ценностей (чаще у девушек).

Кластер 4 – "**гипотимная**" структура - все показатели *равномерно низкие* (чаще у юношей).

Кластеры 2 и 3 характеризуются выраженной *асимметрией показателей ценностей*.

Кластер 2 – "**саморазвивающаяся**" структура – характерно преобладание внутренних ценностей над внешними, больше центрация на саморазвитии, на широких связях со всем миром, а не только с людьми. Данные исследований авторов показывают частую встречаемость данного соотношения у студентов, старшеклассников, бизнесменов.

Кластер 3 – "**самопрезентирующая**" структура - преобладание значимости внешних ценностей над значимостью внутренних, больше ориентация на презентацию, предъявление себя другим и на внешнюю оценку себя другими. По данным авторов такая структура не встречается у студентов и старшеклассников. Она выявлена только у менеджеров среднего звена, продавцов и парикмахеров с низкой общей конструктивностью личности.

Взаимосвязи данных по показателям методики "Ценностные ориентации" с другими особенностями личности

*Связи с общим показателем психологического благополучия*

По *Диси* и *Райану*, *Линчу* субъективное благополучие больше испытывают люди с хорошим удовлетворением базовых психологических потребностей и соответствующих им внутренних ценностей. Для российской выборки выявлено, что чем выше реализация любого вида ценностей, тем выше оценка своего психологического благополучия.

Для изучения социализированности личности учащегося использована **методика М.И. Рожкова**. В нашем варианте методика модифицирована. Отредактирован текст утверждений, для того, чтобы приблизить его к особенностям современных подростков. Измененный список утверждений в Приложении 6.

Методика предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности подростков 14-17 лет. Основополагающим методом исследования является тестирование. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования в Приложении 6.

Субъективная удовлетворенность участников группы отслеживается после каждого занятия с помощью анкеты «Откровенно говоря...» (Приложение 7) и косвенно через посещаемость занятий и ведение журнала.

По окончании курса участникам предлагается анкета удовлетворенности (Приложение 8).

## Организация и проведение мониторинга.

Мониторинг осуществляется путем проведения нулевых, промежуточных и итоговых срезов и анализа их результатов. Нулевая (входная диагностика) проводится в начале учебного года (октябрь) педагогом при участии психолога образовательного учреждения. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года (январь) с целью оценки успешности продвижения обучающихся и дает возможность оценить успешность выбора методов обучения. Итоговая диагностика проводится за две недели до окончания учебного года (май) и позволяет оценить уровень освоения обучающимися программы по каждому из представленных показателей критериев эффективности деятельности. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты, оформляются в виде графиков, таблиц сводных данных.

По результатам мониторинга составляется аналитический отчет, который предоставляется ежегодно по завершении очередного учебного года завучу по УВР.

Таким образом, разработанная и реализуемая нами система мониторинга позволяет получить объективную картину качества освоения учащимися Программы развития социальной компетентности подростков «Хорошо», что позволяет моделировать образовательный процесс.

**Таблица 5. Этапы диагностики и их характеристика**

Этап и характеристика этапа	Диагностика коммуникативных социальных навыков и личностных особенностей	Диагностика Социальной креативности	Диагностика Социальной направленности
1. Нулевая (входная диагностика) проводится в начале учебного года	Методика определения уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломобым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна.) <b>Приложение 2</b>	Методика определения социальной креативности личности (Батаршев А.В.) <b>Приложение 3</b>  Модифицированные креативные тесты Вильямса Е.Е. Туник <b>Приложение 4</b>	Методика «Ценностные ориентации» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А. Огнева) <b>Приложение 5</b>
2. Промежуточная диагностика – проводится через 4 месяца, для отслеживания динамики развития подростка и степени	Анкета «Откровенно говоря...» <b>Приложение 7</b>  Анкета удовлетворенности		Наблюдение и регистрации социальной активности подростка

влияния программы на это развитие	<b>Приложение 8</b>		
3. Итоговая диагностика – проводится по завершению работы для оценки эффективности программы	Методика определения уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломобым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна.) <b>Приложение 2</b>	Методика определения социальной креативности личности (Батаршев А.В.) <b>Приложение 3</b>  Модифицированные креативные тесты Вильямса Е.Е.Туник <b>Приложение 4</b>	Анкета удовлетворенности <b>Приложение 8</b>  Методика «Ценностные ориентации» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А. Огнева), <b>Приложение 5</b>  Наблюдение и регистрации социальной активности подростка

При выраженной социальной активности подростков в ходе реализации программы «Хорошо», диагностику можно проводить в упрощенном варианте, используя анкеты знаний, удовлетворенности и наблюдение, что отражено в

**Таблице 6. Этапы диагностики и их характеристика**

Этап и характеристика этапа	Диагностика коммуникативных социальных навыков и личностных особенностей	Диагностика Социальной креативности	Диагностика Социальной направленности
1. Нулевая (входная диагностика) проводится в начале учебного года	Анкета оценки знаний <b>Приложение 1</b>	Методика определения социальной креативности личности (Батаршев А.В.) <b>Приложение 3</b>	Наблюдение за использованием знаний в реализации учащимися данных видов деятельности.
2. Промежуточная диагностика – проводится через 4 месяца, для отслеживания динамики развития подростка и степени влияния программы на это развитие	Анкета «Откровенно говоря...» <b>Приложение 7</b>  Анкета удовлетворенности <b>Приложение 8</b>	Наблюдение и регистрации социальной креативности подростка	Наблюдение и регистрации социальной активности подростка
3. Итоговая диагностика – проводится по завершению работы для оценки эффективности	Анкета оценки знаний <b>Приложение 1</b>	Методика определения социальной креативности личности (Батаршев А.В.)	Анкета удовлетворенности <b>Приложение 8</b>  Наблюдение и регистрация

программы		<b>Приложение 3</b>	социальной активности подростка
-----------	--	---------------------	---------------------------------

### **Литература**

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844) // Образование в документах – 2007. – № 22. – С. 73-77.
3. Концепция общероссийской системы оценки качества образования /Вестник образования России, 2007. – № 15.
4. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности. Практическое руководство по психодиагностике. – СПб.: Речь, 2005 с. 137
5. Жилинская Е.С. Качество дополнительного образования детей // Дополнительное образование детей и молодежи: опыт, проблемы, перспективы: тезисы научно-практической конференции. – Рязань, 2005.
6. Журавлева О.А. Мониторинг в учреждениях ДОД как фактор повышения качества образования // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 1.
7. Журкина А.Я. Методы диагностики и мониторинга качества дополнительного образования детей // Инновации в общеобразовательной школе: методы обучения: сборник научных трудов. – М., 2006.
8. Золотарева А.В. Проблема оценивания и отслеживания результата деятельности в учреждении дополнительного образования детей // Проблема результата и качества деятельности учреждения дополнительного образования детей: материалы научно-практической конференции. – Ярославль, 1997.
9. Кабардиева А.А. Специфика проявлений социальной компетентности подростков в этнокультурной среде // Известия РГПУ им. А.И. Герцена . 2009. №109. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-proyavleniy-sotsialnoy-kompetentnosti-podrostkov-v-etnokulturnoy-srede>
10. Каргина З.А. Мониторинг в дополнительном образовании детей // Внешкольник. – 2009. – №№ 1, 2.

11. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.: ил. - (Серия «Учебник нового века»)
12. Логинова Л.Г. Качество дополнительного образования детей. Менеджмент. – М.: Агентство «Мегаполис», 2008.
13. Майоров А.Н., Димура И.Н. Мониторинг в образовании: социологический, психологический и педагогический. – СПб., 1998.
14. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании.– М., 1999.
15. Небахарева Э.В. Мониторинг личностного развития ребенка в учреждении дополнительного образования детей // Внешкольник. – 2001. – № 2.
16. Репкин В.В. О системе психолого-педагогического мониторинга в построении учебной деятельности // Вопросы психологии. – 1995. – № 1.
17. Симонова Г.И. Мониторинг деятельности учреждения дополнительного образования по социальной адаптации личности // Дополнительное образование. – 2005. – № 5.
18. Симонова Г. И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации учащихся образовательных учреждений: теория и практика. 2006
  - а. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-sotsialnoi-adaptatsii-uchashchikhsya-obrazovatelnykh-uchrezhd#ixzz33U8GKJ1i>
19. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студ. пед. вузов/ Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская; Под ред. А.В. Мудрика.– М.: Издательский центр «Академия », 2004.– 240с.
20. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности – М.: София, 2001
21. Туник Е.Е. Модифицированные креативные тесты Вильямса, - СПб: Речь, 2003
22. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002.
23. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций // Интернет-журнал "Эйдос". - 2005. - 12 декабря.
24. <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>. - В надзаг: Центр дистанционного образования "Эйдос", e-mail: list@eidos.ru.

25. Филиппова Н.В. Методика разработки системы мониторинга для дополнительной образовательной программы // Дополнительное образование и воспитание. – 2012. – № 12.
26. Шишов С.Е. Понятие компетенции в качестве образования // Стандарты и мониторинг в образовании. – 1999. – № 2.
27. Шмакова Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 5.
28. Шуклина М.С. [и др.] Критерии результативности – целевые показатели и индикаторы системы дополнительного образования детей // Внешкольник. – 2012. – № 2.
29. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met35/node45.html>
30. [hpsy.ru/public/x5182.htm](http://hpsy.ru/public/x5182.htm)

**Анкета**

1. Принимали ли вы участие в психологических тренингах?
  - а) да;
  - б) нет.
  
2. Считаете ли вы, что недостаточное понимание социально-психологических особенностей человека может отрицательно повлиять на процесс общения?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
3. Изучали ли вы в школе психологию, валеологию (наука о здоровом образе жизни)?
  - а) да;
  - б) нет.
  
4. Есть ли у вас потребность в углублении знаний в области социальной психологии, психологии и этики общения для достижения успеха в жизни, а также для будущей профессиональной деятельности?
  - а) да;
  - б) нет.
  
5. Как вы считаете, какое поведение способствует доброжелательному общению \_\_\_\_\_
  
6. Для того чтобы установился хороший контакт в разговоре, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес. Для этого мы используем коммуникативные сигналы. Какие? Напишите:  
 \_\_\_\_\_
  
7. Какие две задачи активного слушания вы знаете?  
 \_\_\_\_\_
  
8. Какие два вида вопросов могут применяться в активном слушании?  
 \_\_\_\_\_
  
9. Перечислите техники активного слушания:  
 \_\_\_\_\_
  
10. Знаете ли вы определение понятий «эмоции» и «стресс»?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
11. Перечислите основные виды эмоций

---

12. Какие техники и приемы управления эмоциями вы знаете?

---

13. Чем отличается поведение Уверенного человека от поведения Агрессивного? \_\_\_\_\_

14. Владете ли вы приемами бесконфликтного общения?

а) да;

б) нет;

Если «да», напишите, какими \_\_\_\_\_

---

15. Способность, которая высоко ценится:

а) умение говорить;

б) умение слушать;

в) умение понимать.

16. Способы поддержки собеседника – это \_\_\_\_\_

---

17. Дайте определение цели: \_\_\_\_\_

---

18. Критерии хорошо поставленной цели: \_\_\_\_\_

---

19. Что такое креативность? \_\_\_\_\_

---

20. Приведите примеры техник креативности \_\_\_\_\_

---

21. Сколько идей можно получить методом 6-3-5 за 30 минут?

а) 36

б) 76

в) 108

22. Какого цвета шляпы в методе Эдварда Боно? \_\_\_\_\_

---

23. Как развить креативное мышление? \_\_\_\_\_

---

24. Знаете ли вы правила организации игр? Если да, напишите какие: \_\_\_\_\_

---

25. Опишите алгоритм создания игры \_\_\_\_\_

---

26. Знакомы ли вы с технологией игры по станциям?

да)

нет)

27. Знаком ли вам алгоритм работы с социальной проблемой?

да)

нет)

28. Перечислите наиболее актуальные темы социальной рекламы:

---

---

29. Кто такие волонтеры? \_\_\_\_\_

---

30. Знакомы ли вы с видами и технологией создания социальной акции?

да)

нет)

31. Перечислите виды социальных проектов: \_\_\_\_\_

---

32. Перечислите этапы создания проекта

---

---

## Приложение 2

**Модифицированная методика определения уровня развития социальных навыков (разработана Д.Н. Хломовым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой на основе модели социального поведения А.П. Гольдштейна.)**

### **ПРОВЕДЕНИЕ**

Испытуемому дается список утверждений и специальный бланк для ответов. Если исследование проводится в группе, то список может просто зачитываться. Опросник проводится в две серии.

**В первой серии** подросток должен оценить насколько ему самому удаются эти навыки.

**Во второй серии** испытуемого просят оценить насколько тот или иной навык удается его сверстникам.

После того, как испытуемые закончили работу, их просят подписать бланк, указать дату, время и возраст.

**Список социальных навыков**

1. Вступить в разговор с кем-либо и направить его в нужное русло.
2. Перейти в разговоре к интересующему вас вопросу и подробно обсудить его.
3. Дать другому человеку понять, что вы внимательно выслушали его и затем умело и уместно закончить разговор.
4. Быть внимательным к другому человеку, пытаться понять его и показать ему свою заинтересованность.
5. Сказать собеседнику, что вам что-то нравится в нем или в его действиях.
6. Дать другому человеку понять, что вы благодарны ему за то, что он сделал для вас.
7. Поддержать человека, если он сомневается в своих силах.
8. Попросить кого-либо о помощи в сложной ситуации, с которой вы не можете справиться самостоятельно.
9. Ясно объяснить кому-либо, что и как ему делать.
10. Выразить нежные чувства. Дать понять кому-либо, что вы заботитесь о нем или о ней.
11. Дать понять человеку, что он виноват перед вами, и попытаться найти вместе решение проблемы.
12. Убедить другого человека, что ваша точка зрения на что-либо лучше, чем его.
13. Выразить свои злые чувства в откровенной, но вежливой манере.
14. Дать понять другому человеку, что вам приятна его похвала, и вы цените ее.
15. Попытаться понять, что другой человек чувствует и выразить ему понимание.
16. Сказать кому-либо искренне, что вы сожалеете о неприятности, которую вы ему причинили.
17. Строго следовать указаниям и выполнять соответствующие действия.
18. Уметь отказываться или соглашаться с предложениями другого человека, выбирая, что для вас будет лучше в будущем.
19. Выделить, что в ваших действиях было неправильно, и что можно изменить, чтобы более успешно действовать в будущем.
20. Выяснить, что в словах другого человека соответствует действительности.
21. Справедливо реагировать на неудовольствие другого человека, если вы виноваты.
22. Попытаться понять злость другого человека и показать ему, что вы его понимаете.
23. Решить, чего вы хотите добиться и оценить насколько это реально.
24. Решить, какая информация вам нужна, и обратиться за ней к знающим людям.

25. Создать такие условия, которые позволят вам сделать работу лучше и быстрее.
26. Честно оценить свои способности, чтобы определить, насколько вы грамотны в соответствующем деле,
27. Подготовиться к трудному разговору – заранее обдумать свою позицию.
28. Решить, какая из существующих проблем наиболее важная и должна быть решена в первую очередь.
29. Оценить, какое из возможных решений является, по вашему мнению, наиболее подходящим (реалистичным).
30. Определить, что за чувства вы испытываете.
31. Определить, какие ваши действия или действия других людей явились причиной того, что произошло.
32. Попросить у соответствующих людей то, что вам надо и что вы хотите.
33. Успокоиться и расслабиться, когда вы напряжены.
34. Контролировать свои чувства и не позволять себе распускаться.
35. Прийти к согласию с человеком, который придерживается другой точки зрения, чем вы.
36. Помочь другому человеку, который не может справиться со своими проблемами.
37. Открыто выразить людям свои желания, мысли и чувства по поводу чего-либо.

**Инструкция 1:** Вам будет дан список 37 основных навыков, которые каждый человек использует в повседневной жизни. Оцените, пожалуйста, насколько Вам удастся в жизни этот навык, выбрав один из 5 вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда. Отметьте это в своем бланке для ответов в соответствующей графе.

## Приложение 2.2

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ 1 (к списку социальных навыков)

Фамилия Имя

Дата Возраст Класс

№	всегда	часто	иногда	редко	никогда
1					
2					
3					

4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					

**Инструкция 2:** Вам еще раз будут предложены 37 основных утверждений, характеризующих те навыки, которые люди используют в повседневной жизни. Отметьте крестиком в соответствующей графе бланка, насколько каждый из этих навыков удастся выполнить вашим сверстникам, выбрав один из вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда.

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ 2 (к списку социальных навыков)**

Фамилия Имя

Дата Возраст Класс

№	всегда	часто	иногда	редко	никогда
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

33					
34					
35					
36					
37					

## Приложение 2.3

### Карта уровня развития социального поведения

Фамилия Имя

Дата заполнения Возраст

#### I. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Оценка	неадекватная	заниженная	адекватная	завышенная	неадекватная
		меньше	нормативная зона	больше	
1. средняя оценка своих социальных способностей	2 и ниже	2,00-3,10	3,10-3,85	3,85-4,00	4 и выше
2. средняя оценка социальных способностей сверстников	2 и ниже	2,00-3,00	3,00-3,60	3,60-4,00	4 и выше

#### ТИП СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Оценка	нормативная зона	зона незначительных отклонений	зона значительных отклонений
3. коэффициент компенсации	0-0,5	0,5-1,0	1,1-3,0
4. коэффициент отличия	0-0,75	0,75-1,1	1,1-3,0

группы и кол-во навыков	I 4(1-4)	II 9(5-13)	III 9(14-22)	IV 7(23-29)	V 8(30-37)	общее кол-во
1. Кол-во крайних отрицательных оценок						
2. Зоны дефицита						
3. Общее кол-во отрицательных оценок						
4. Кол-во крайних положительных оценок						
5. Зоны компенсации						
6. Общее кол-во положительных оценок						

Недостаточно развитые навыки	Наиболее развитые навыки
1.	1.
2.	2.
3.	3.

### Приложение 3

#### Методика 3.

#### Определение социальной креативности личности (А.В. Батаршев).

*Инструкция.* В предложенном ниже бланке вам необходимо по 9-балльной шкале провести самооценку личностных качеств либо частоту их проявления в заданных ситуациях жизнедеятельности.

Бланк ответов.

№	Вопросы теста	Шкала оценок
1	Как часто начатое дело вам удается довести до конца?	1 2 3 4 5

		6 7 8 9
2	Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристиков, т.е. генераторов идей, то в какой степени вы являетесь генератором идей?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
3	В какой степени вы относите себя к людям решительным?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
4	В какой степени ваш конечный "продукт", ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнить обещанное?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в чей-либо адрес?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7	Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
8	Какой процент людей в вашем коллективе чаще всего поддерживают вас, ваши инициативы и предложения? (1 балл - около 10%)	1 2 3 4 5 6 7 8 9
9	Как часто у вас бывает оптимистическое и веселое настроение?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
10	Если все проблемы, которые вам приходилось решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
11	Как часто вам приходилось отстаивать свои принципы, убеждения?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
12	В какой степени ваша общительность, коммуникабельность способствует решению жизненно важных для вас проблем?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
13	Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллективе вам приходится брать на себя?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
14	Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удавалось воплощать в жизнь?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
15	Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников по работе или учебе?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
16	Как много среди ваших друзей и близких людей, считающих вас человеком воспитанным и интеллигентным?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
17	Как часто вам в жизни приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, принципиально новое дело?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
18	Как часто вам приходилось коренным образом реформировать свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?	1 2 3 4 5 6 7 8 9

#### Методика 4. Модифицированные креативные тесты Вильямса Е.Е.Туник (21)

На данном этапе тестирования автором методики рекомендуется такой способ проведения. Участникам выдается тестовая тетрадь, содержащая инструкцию и вопросы опросника. Также выдается лист ответов, на котором подросток отмечает свои ответы. Следует предупредить участников, что ставить свои ответы можно только на листе ответов. Нельзя ничего писать в тестовой тетради. Причем оптимально, когда психолог зачитывает утверждения опросника вслух, а ребенок читает их про себя и самостоятельно отмечает свой ответ.

#### Тест личных творческих характеристик

##### *Инструкция*

Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно подходят вам лучше, чем другие. Их следует отметить знаком «X» в колонке «В основном верно». Некоторые предложения подходят вам лишь частично, их следует пометить знаком «X» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения не подойдут вам совсем, их нужно пометить знаком «X» в колонке «В основном неверно». Те утверждения, относительно которых вы не можете прийти к решению, нужно пометить знаком «X» в колонке «Не могу решить».

Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение. Это задание не ограничено во времени, но работайте как можно быстрее. Помните, что, давая ответы к каждому предложению, вы должны отмечать то, что вы действительно чувствуете в отношении себя. Ставьте знак «X» в ту колонку, которая более всего подходит вам. На каждый вопрос выберите только один ответ.

Вам выдан список утверждений и лист ответов. Пожалуйста, отмечайте свои ответы только на листе ответов, ничего не пишите в списке. Номера заданий в списке утверждений соответствуют номерам на листе ответов.

#### ОПРОСНИК

##### «Самооценка творческих характеристик личности»

1. Если я не знаю правильного ответа, то я пытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.

4. Мне не нравится планировать дела заранее.
5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.
6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.
7. Если что-то не удастся мне с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.
8. Я никогда не выберу игру, с которой другие не знакомы.
9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.
10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.
11. Мне нравится заниматься чем-то новым.
12. Я люблю заводить новых друзей.
13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.
14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь я стану известным артистом, музыкантом или поэтом.
15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.
16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.
17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.
18. Я люблю то, что необычно.
19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.
20. Мне нравятся рассказы, или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.
21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.
22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.
23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.
24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.
25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.
26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.
27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы

- поэкспериментировать.
28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.
  29. Я не люблю выступать перед классом.
  30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.
  31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.
  32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.
  33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.
  34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и учителя делали все как обычно и не менялись.
  35. Я доверяю своим чувствам, предчувствиям.
  36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.
  37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.
  38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.
  39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.
  40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.
  41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.
  42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.
  43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.
  44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.
  45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.
  46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый, мне интересно узнать, кто это.
  47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.
  48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.

49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.

50. У меня есть много интересных дел в школе и дома.

### Лист ответов опросника

#### «Самооценка творческих характеристик личности»

ФИО \_\_\_\_\_

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

Класс \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

№№ воп- росов	В ос- новно м верно (ДА)	Отча- сти верно (МОЖ ЕТ БЫТЬ)	В ос- новно м неверн о (НЕТ)	Не могу решит ь (не знаю)	№№ воп- росов	В ос- новно м верно (ДА)	Отчас- ти верно (МОЖ ЕТ БЫТЬ)	В ос- новно м неверн о (НЕТ)	Не могу решить (не знаю)
1					26				
2					27				
3					28				
4					29				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				
15					40				
16					41				
17					42				
18					43				
19					44				
20					45				
21					46				
22					47				
23					48				
24					49				
25					50				

Методика 5 «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» вар. 2 (О.И. Мотков, Т.А.

Огнева)

*Инструкция 1:* оцените, пожалуйста, значимость и степень осуществления возможных ценностей Вашей жизни по следующей 5-балльной шкале:

1	2	3	4	5
Очень низкая степень	Низкая степень	Средняя	Высокая	Очень высокая

Сначала Вы оцениваете *значимость* характеристики (ценности), зачеркивая одну из пяти цифр, соответствующую степени ее значимости, в Шкале «Значимость». Затем оцениваете *степень ее осуществления*, зачеркивая соответствующую вашему выбору цифру в Шкале «Осуществление». И так – каждую характеристику. Пожалуйста, оцените все характеристики, не делая пропусков. Сохранение тайны Ваших ответов гарантируется.

**Задание № 1**

№	ХАРАКТЕРИСТИКА	Шкала "Значимость"					Шкала "Осуществление"				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Хорошее материальное благополучие	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Саморазвитие личности	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Известность, популярность	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Физическая привлекательность, внешность	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Теплые, заботливые отношения с людьми	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Высокое социальное положение	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Творчество	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Роскошная жизнь	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		<i>А</i>					<b>В</b>				
		<i>Б</i>					<b>Г</b>				

*Инструкция 2:* Оцените, пожалуйста, по той же 5-балльной шкале степень влияния различных причин на осуществление ваших возможных ценностей:

1	2	3	4	5
Очень низкая степень	Низкая степень	Средняя	Высокая	Очень высокая

Сначала оцените степень влияния «Внешних обстоятельств» на реализацию вашей возможной ценности № 1 «Хорошее материальное благополучие», зачёркнув в соответствующем столбце одну из пяти цифр, связанную с вашим выбором. Затем оцените таким же способом влияние следующей причины «Мои природные данные» на осуществление данной ценности, и далее – влияние «Собственных усилий». Так вы оцениваете и все последующие ценности.

Будьте внимательны, не пропускайте ни одной причины и ни одной ценности! Сохранение тайны ваших ответов - долг проводящего исследование.

**Задание № 2**

№	ЦЕННОСТЬ	ПРИЧИНЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕННОСТЕЙ		
		Внешние обстоятельств а	Мои природные данные	Собственные усилия
1	Хорошее материальное благополучие	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	Саморазвитие личности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	Известность, популярность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	Физическая привлекательность, внешность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	Теплые, заботливые отношения с людьми	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7	Высокое социальное положение	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	Творчество	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	Роскошная жизнь	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	<b>А</b>			
	<b>Б</b>			

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ЭТАП 1 (Задание № 1). Изучается степень значимости и осуществления 10 ценностных ориентаций.

### КЛЮЧ

**Внешние ценности:** №№ 1, 3, 5, 7, 9.

**Внутренние ценности:** №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Сначала определяются **главные показатели ценностных ориентаций** испытуемого:

1 – Значимость внешних ценностей (Ср А)

2 – Значимость внутренних ценностей (Ср Б)

3 – Реализация внешних ценностей (Ср В)

4 – Реализация внутренних ценностей (Ср Г)

С учетом ключа сначала подсчитываются **главные показатели** - средние арифметические по каждому из четырех показателей **Ср А, Ср Б, Ср В, Ср Г**.

Например, **Значимость внешних ценностей** (показатель Ср А) определяем по формуле: **Ср А** (Средняя значимость внешних ценностей) =

=  $\Sigma$  (сумма баллов по шкале "Значимость" по №№ 1з, 3з, 5з, 7з, 9з) / 5.

Т.е. сумму баллов по пунктам, соответствующим значимости пяти внешних ценностей, делим на 5.

Далее подсчитываем среднее по показателю **Ср Б – Значимость внутренних ценностей** (по шкале "Значимость" по №№ 2з, 4з, 6з, 8з, 10з).

Затем аналогичным образом - средние по показателям **Реализации внешних ценностей Ср В** и **Реализации внутренних ценностей Ср Г** (по шкале "Осуществление").

ЭТАП 2 (задание № 1). После этого проводим расчёт *показателей конфликтности осуществления ценностей*, т.е. величины разности между значимостью и реализацией отдельно внешних и внутренних ЦО, а также всех ЦО.

**Конфликтность осуществления внешних ЦО:**  $K_{\text{внеш}} = \text{срА} - \text{срВ}$ .

**Конфликтность осуществления внутренних ЦО:**  $K_{\text{внут}} = \text{срБ} - \text{срГ}$ .

**Конфликтность осуществления всех ЦО:**  $K_{\text{общ}} = (K_{\text{внеш}} + K_{\text{внут}}) : 2$ .

Примерные уровни конфликтности осуществления ценностей

Уровень	Диапазон (в баллах)
Высокий	1,50 ÷ 4,00
Средний	0,90 ÷ 1,49
Низкий	0,00 ÷ 0,89



Собственные усилия (по реализации ценности) – СУ

Очевидно, что *Мои природные данные* и *Собственные усилия* составляют **внутренние причины** осуществления ценностей, тогда как *Внешние обстоятельства* – **внешние причины**.

Анализируем оценки влияния изучаемых причин отдельно на реализацию внешних (А) и внутренних (Б) ЦО:

**Внешние ценности (А):** №№ 1, 3, 5, 7, 9.

**Внутренние ценности (Б):** №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Сначала определяем влияние причины «Внешние обстоятельства» ВО на осуществление внешних ценностей А путем вычисления среднего арифметического балла в колонке ВО по пунктам внешних ценностей 1, 3, 5, 7 и 9, т.е. *показатель влияния ВО на реализацию внешних ценностей А:*

**ВО А =**  $\Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 1, 3, 5, 7, 9) : 5.

Аналогично вычисляем *показатель влияния ВО на реализацию внутренних ценностей Б:*

**ВО Б =**  $\Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 2, 4, 6, 8, 10) : 5.

Таким же образом в соответствующих колонках подсчитываем *показатели влияния внутренних причин МПД и СУ на осуществление внешних и внутренних ЦО: МПД А, МПД Б, СУ А и СУ Б.*

*Показатель влияния внешних причин ВО на реализацию всех ценностей А + Б* определяем путём вычисления среднего арифметического балла по всем десяти ценностям: **ВО А+Б =**  $\Sigma$  (сумма баллов по шкале ВО по №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) : 10.

Аналогично определяем в соответствующих колонках *показатели влияния внутренних причин МПД и СУ на реализацию всех ценностей*, т.е. показатели **МПД А+Б** и **СУ А+Б**.

*Дополнительные показатели.*

Для сравнения влияния внешних и внутренних причин на реализацию внешних, внутренних и всех ЦО дополнительно можно подсчитать суммарное влияние внутренних причин (МПД и СУ) на реализацию изучаемых видов ЦО и соотнести его с влиянием на них Внешних обстоятельств ВО. *Показатель влияния внутренних причин на реализацию внешних ценностей А* – это среднее арифметическое показателей МПД А и СУ А:

**Внут ПА =** ( МПД А + СУ А ) : 2.

Интересно соотнести его с показателем влияния внешних причин ВО на осуществление внешних ЦО, с **ВО А**.

Аналогично подсчитываем *показатель влияния внутренних причин на реализацию внутренних ценностей Б:*

**Внут ПБ =** ( МПД Б + СУ Б ) : 2.

Соотносим его с показателем влияния внешних причин ВО на реализацию внутренних ЦО, с **ВО Б**.

Далее определяем обобщённый показатель влияния **внутренних причин МПД и СУ на реализацию всех ценностей А + Б**:

$$\text{Внут ПА+Б} = (\text{Внут ПА} + \text{Внут ПБ}) : 2.$$

Соотносим этот показатель влияния внутренних причин на осуществление всех ЦО с показателем влияния на них внешних причин - с **ВО А+Б**.

Данные группы испытуемых по показателям атрибуции – показателям оценки влияния изучаемых причин на осуществление их ЦО - заносим в следующую таблицу № 2.

Таблица № 2. Данные по атрибуции (оценке) влияния причин на реализацию ЦО

Ис п №	Возраст	Пол	Внешние обстоятельства <b>ВО – внешние причины</b>			Мои Природные Данные МПД			Собственные усилия СУ			Внутренние Причины (МПД + СУ):2		
			А	Б	А+Б	А	Б	А+Б	А	Б	А+Б	ПА	ПБ	ПА+ Б
1	26	Ж												
2	25	Ж												
3	30	Ж												
4	28	М												
5	27	М												
6	26	М												
Средне е		Ж												
Средне е		М												
Средне е		О б щ												

*Примечания:* А – внешние ценности, Б – внутренние ценности; А+Б – все ценности; ПА – влияние внутренних причин на реализацию внешних ценностей, ПБ - влияние внутренних причин на реализацию внешних ценностей,

ПА+Б – влияние внутренних причин на реализацию всех ЦО.

**Адаптированная методика М.И. Рожкова для изучения социализированности личности учащегося**

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 — всегда;
- 3 — почти всегда;
- 2 — иногда;
- 1 — очень редко;
- 0 — никогда.

1. Стараюсь прислушиваться к мнению своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как большинство моих друзей.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня уважали окружающие.
10. Общаясь с друзьями, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной дружили многие.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Сочувствую неприятностям других людей.
17. Стремлюсь не ссориться с друзьями.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором напротив номера суждения ставится оценка.

### Бланк

Фамилия,

Имя

**Инструкция:** прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;

3 — почти всегда;

2 — иногда;

1 — очень редко;

0 — никогда.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

**Обработка полученных данных.** Среднюю оценку социальной **адаптированности** учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка **автономности** высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка **социальной активности** — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (**нравственности**) — с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент **больше трех**, то можно констатировать **высокую** степень социализированности ребенка; если же он **больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней** степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется **меньше двух баллов**, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет **низкий уровень** социальной адаптированности.

**Анкета «Откровенно говоря...»**

*Инструкция.* Вам необходимо продолжить неоконченные предложения.

Дата занятия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

1) Самым интересным на занятии для меня было

\_\_\_\_\_

2) Самым сложным на занятии для меня было

\_\_\_\_\_

3) Во время занятия я узнал(а) о себе

\_\_\_\_\_

4) На занятии мне не понравилось \_\_\_\_\_

**Анкета удовлетворенности**

***Дорогие ребята!***

В этом году Вы участвовали в программе «Хорошо». Нам важно знать Ваше мнение о занятиях, которые Вы посещали. Просим Вас ответить на ряд утверждений. Прочитай все утверждения и обведи кружком цифру того высказывания, которое соответствует твоему мнению об участии в занятиях.

Вариант А

1. Все занятия понравились, доволен, что занимался.
2. Доволен, что посещал встречи, но не все понравилось.
3. Не совсем доволен занятиями.
4. Занятия не понравились, зря приходил.

Вариант Б

1. Был активен на занятиях, смог проявить свои способности
2. Стремился быть активным, но не смог в полной мере проявить себя.
3. Проявил себя не в полной мере, т.к. не стремился к этому.
4. Совсем не проявил себя.

Оцените в баллах:

Мне было интересно	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Мне было полезно	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Мне понравилось работать в команде	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Я готов заниматься дальше по этой программе в ДЮЦ «Лидер»	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Что особенно понравилось в занятиях \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как повлияло посещение занятий на Вашу жизнь:

- а) приобрел новых друзей;
- б) узнал много нового;
- в) развил свои способности;
- г) стал увереннее;
- д) другое (напиши) \_\_\_\_\_

**Спасибо за то, что были с нами!**

#### Анкета.

Уважаемые ребята, Вам предлагается оценить, насколько выражены те или иные особенности у Вас. Перед вами два крайних варианта проявления качеств. Между ними стоят цифры от 1 до 7. Обведите цифру, которая ближе к тому качеству, которое у Вас выражено больше.

ФИО \_\_\_\_\_

1. Умею справляться с трудной ситуацией	7 6 5 4 3 2 1	Не умею
2. Контролирую свои эмоции в критической ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не контролирую
3. Умею обратиться за помощью в трудной ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не умею
4. Умею оказать поддержку сверстникам	7 6 5 4 3 2 1	Не умею
5. Поддерживаю дружеские отношения с большинством сверстников в группе	7 6 5 4 3 2 1	Не имею дружеских отношений в группе сверстников
6. Имею свое мнение в ситуациях	7 6 5 4 3 2 1	Не имею своего мнения
		Затрудняюсь в оценивании себя

общения со сверстниками	7 6 5 4 3 2 1	Имею конфликтные отношения с противоположным полом (избегаю их)
7.Реально оцениваю себя		Не учитываю их мнение
8.Поддерживаю дружеские отношения с противоположным полом	7 6 5 4 3 2 1	
	7 6 5 4 3 2 1	Зависим от мнения педагогов
9.Учитываю, ориентируюсь на мнение педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Имею проблемные отношения с родителями
10.Не зависим от мнения педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Неуспешен
11.Имею теплые, дружеские отношения с родителями	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствует четкое представление о своих целях и намерениях
12.Успешен в учебной деятельности	7 6 5 4 3 2 1	Не использую
13.Имею четкое представление о своих целях и намерениях	7 6 5 4 3 2 1	
14.Использую доступные возможности для укрепления своего здоровья (физкультура, гигиена, питание)	7 6 5 4 3 2 1	Имею вредные привычки
	7 6 5 4 3 2 1	Часто болею
15. Не имею вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)	7 6 5 4 3 2 1	Нарушаю нормы поведения в учреждении
16. Редко болею	7 6 5 4 3 2 1	Не могу легко провести занятие для других ребят
17.Соблюдаю нормы поведения в учреждении		
18. Могу легко провести занятие для других ребят		

## Приложение 9

### Анкета по выявлению сформированности умения работать в команде

(Г.В. Лопатенков)

Оцените значение каждого предлагаемого в анкете умения и качества, без которого невозможно, на ваш взгляд, умение работать в команде. Для этого необходимо поставить «крестик» в соответствующей колонке каждой строки. Затем проранжируйте их (пронумеруйте 1,2,3 и т.д.) слева на полях внутри каждого блока. Кроме этого просим

вписать дополнительные умения и качества, которые, как вам кажется, не вошли в анкету, и включить их в общее ранжирование.

№	Умение/качества	Их значительность				
		Очень важно	Пожалуй, важно	Трудно сказать	Скорее неважно	Совсем неважно
	<b>Умение</b>					
1	Ясно и четко излагать свои мысли					
2	Контролировать свои эмоции и поведение					
3	Слушать со вниманием своих собеседников и слышать их					
4	Изменять свою точку зрения под влиянием аргументов					
5	Вносить идеи и ставить цели					
6	Не выносить поспешных решений					
7	Идти на оправданный риск					
8	Брать на себя ответственность					
9	Владеть приемами и методами согласования решений					
10	Оказывать помощь своему товарищу					
11	Задавать вопросы					
12	Управлять временем и планировать его					
13	Быть коммуникабельным					
14	Иметь убежденность в необходимости выполнения задания					
15	Способность добиваться поставленной цели					
16	Любить свою работу, коллектив					
<b>Качества (для членов команды)</b>						
1	Аккуратность					
2	Внимательность					
3	Добросовестность					
4	Дисциплинированность					
5	Любознательность					
6	Настойчивость					
7	Исполнительность					

8	Инициативность					
9	Тактичность					
10	Трудоспособность					
11	Твердость					
12	Самокритичность					
13	Справедливость					
14	Самоконтроль					
15	Сопереживание					
16	Спокойствие					
17	Уверенность					
18	Эмоциональность					
19	Коммуникабельность					

**Материалы, иллюстрирующие реализацию психолого-педагогической программы «ХОРОШО»**

**Отзывы на Программу**

**Директора МОУ ДОД ДЮЦ «Лидер»**

**АОУ ВО ДПО «Вологодский институт развития образования»**

**Родителей**

**Подростков**

**Распространение опыта реализации Программы**