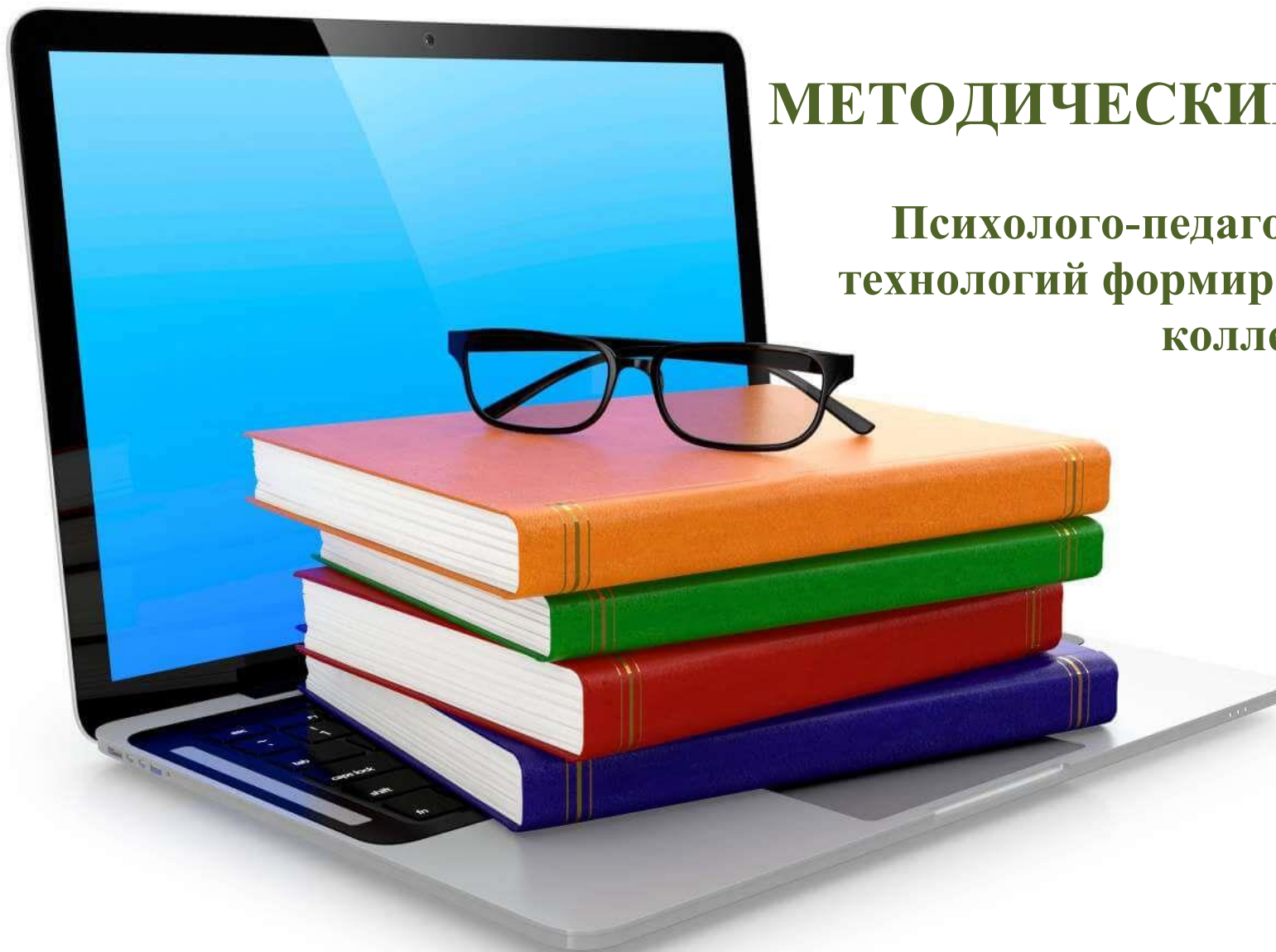




МЕТОДИЧЕСКИЙ НАВИГАТОР:

Психолого-педагогических игровых
технологий формирования ученического
коллектива

АННОТАЦИЯ

«Методический навигатор: Психолого-педагогических игровых технологий формирования ученического коллектива» - это сборник психолого-педагогических игр, направленных на формирование, сплочение детского коллектива, развитие личности.

Сборник «Методический навигатор: Психолого-педагогических игровых технологий формирования ученического коллектива» обновляется с целью повышения профилактической компетентности педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций.

Специалистами ГБУ ВО «ЦППиРД» анализируются материалы практического характера, так и научно-исследовательской направленности в области психологической безопасности, формирования благоприятного психологического климата как в отдельном классе, так и образовательной организации в целом.



Игра «Репортер»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе и командного взаимодействия.

Целевая группа: 6 класс и старше

Время игры: 1,5 часа.

Игра предназначена для учащихся 6 классов и старше, и является психолого-педагогическим инструментом развития внутригрупповых отношений. В зависимости от необходимости и уровня развития класса, игра может проводиться с детьми 11-14 лет. Для педагога и педагога-психолога игра предоставляет диагностический материал о тех взаимоотношениях, которые сложились в группе.

Игра дает детям следующие возможности:

1. Продемонстрировать умение подавать себя;
2. Развить навыки активного слушания;
3. Испытать свои творческие возможности;
4. Испытать в группе ощущение атмосферы доверия и поддержки.

Взрослым игра показывает:

1. Взаимоотношения внутри коллектива;
2. Наличие у детей лидерского потенциала;
3. Возможность выведения класса на новый уровень в школе (демонстрация результатов деятельности класса всей школе).

Содержание игры и игровая цель

В нашем городе (поселке) проводится Первая международная конференция журналистов «Я — репортер». Журналисты знакомятся друг с другом, представляют себя, а затем участвуют в мастер-классах. Ведь конференция — это не только знакомства, обмен опытом, но и возможность повысить свой профессиональный уровень.

После участия в мастер-классах коллеги делают совместный выпуск газеты разовое издание друг о друге, чтобы Первая международная конференция осталась в их памяти навсегда.

Материалы и требования к организации игры

Необходимые материалы:

- парты и стулья (по количеству участников);
- визитки (для каждого участника);
- 2 листа ватмана для газеты,
- фломастеры;
- микрофон;
- паззлы (для разминки);
- письменные принадлежности;
- 2-3 физкультурных мата;
- покрывало;
- веревка;
- «Памятка участника конференции» (по числу участников);
- бланк «Рассказ о герое» (по числу участников);
- листочки для заметок.

Участники

Для проведения игры необходимо обязательное участие 3-4 х взрослых людей. Один человек ведет всю содержательную часть игры. Второй образует пару с ребенком, у которого не оказалось пары (идеально, если это классный руководитель). Еще 1-2 человека могут понадобиться при проведении мастер-классов.

Сценарий игры

В начале игры проводится разминка. В нее должны быть включены простые двигательные упражнения (например: «Передай предмет» (игроки передают по кругу воображаемый предмет (цветок, мячик, арбуз, грязь...); «Поменяйтесь местами» и т.д.).

Заканчивается разминка обязательным упражнением с делением и работой в паре. Например, каждому участнику выдается кусочек паззла. По нему он должен найти человека, пазл которого подходит к его собственному (это разрезанные пополам открытки разных неповторяющихся цветов по числу участников). После того как все отыщут свою «половину», дается задание немного побеседовать друг с другом и найти три признака, которые объединяют партнеров друг с другом (только один из трех может иметь отношение к внешности). Далее участники высказываются, дополняя, но не перебивая друг друга. После этого им предлагается пройти в зал и сесть парами (с тем же партнером) за парты.

Ведущий:

- Здравствуйте, уважаемые участники конференции! Рассаживайтесь, пожалуйста! Мы рады приветствовать вас на Первой международной конференции журналистов «Я репортер». Вы все известные журналисты, представляющие солидные газеты и журналы разных стран мира. Тема нашей сегодняшней встреч встречи: «Профессионально важные качества личности журналиста». У нас будут как теоретическая, так и практическая части, где каждый сможет проявить себя. Итогом конференции станет газета, созданная вами. Чтобы мы могли свободно общаться друг с другом, нам следует познакомиться.

Сейчас каждый из вас получит визитку, на которой вы крупными буквами напишете имя, издание, которое представляете, и страну, из которой приехали.

Участники игры получают визитки, на которых пишут свое собственное имя или псевдоним, воображаемое печатное издание и страну.

Ведущий:

- Придумайте и жанр, в котором вы пишете, основную тему, которую освещаете. Это может быть спорт или политика, экономика или искусство, природа, экология, криминальный мир... Итак, создайте свой образ. У вас есть 5 минут.

Ведущий отвечает на вопросы детей, помогает, если возникают сложности.

Ведущий:

- Отлично, а теперь вам дается возможность продемонстрировать свое журналистское мастерство. Вы возьмете интервью у своего партнера, а затем представите его, а он вас. Вам всем выдадут памятки о том, как правильно брать интервью.

Раздаются «Памятки участникам Первой международной конференции "Я - репортер"» (см. Приложение 4). Участники берут друг у друга интервью, затем рассказывают друг о друге. Детям дается микрофон (это может быть как настоящий микрофон, так и игрушечные «прыгалки»).

Ведущий:

- Замечательно, теперь мы друг друга знаем. Действительно, сегодня собрались самые-самые. У нас сегодня представлены такие страны, как и такие жанры, как... (перечисляет страны и жанры).

Перейдем к теме сегодняшней конференции. Давайте напомним друг другу, какие важные качества должны быть у журналиста? Что отличает его от людей других профессий?

Ведущий фиксирует на ватмане те качества, которые называют дети, так, чтобы всем было видно. Это могут быть такие качества, как интеллект, чувство юмора, изобретательность, коммуникабельность, обаяние и т.д.

Ведущий:

- А теперь напишите у себя на листочке качества из общего списка, которые присущи вам лично.

Дети составляют списки у себя на листочках.

- А сейчас допишите те качества, которыми вы не обладаете, но очень хотели бы их в себе развить. Сегодня вы можете попытаться сделать это (т.е. развить какие-либо качества), так как у нас будут проводиться специальные мастер-классы. И у каждого из вас будет задание: вам необходимо наблюдать за нашим партнером в течение всей игры, а в конце написать о нем статью. Так что будьте внимательны наблюдайте и помните, что за вами тоже наблюдают

Итак, приглашаем нас всех в мастер-классы. Возьмите, пожалуйста, с собой листочки для заметок и ручки.

Участники приглашаются в другой кабинет или отделенную часть того же помещения.

Ведущий. Первый наш мастер-класс называется «Я начинаю разговор...». Каждый журналист в своей работе встречается с огромным количеством людей. И от того, как он начнет разговор, подчас зависит успех всего дела. Сейчас нам предстоит попробовать начать разговор с незнакомыми и очень разными людьми. Рассчитайтесь, пожалуйста, на первый второй. Первые номера - шаг вперед, повернитесь лицом ко вторым номерам... Отлично. У нас получилось два круга. Теперь по моей команде вы поприветствуете человека, который окажется перед вами. Причем делать это нужно, внимательно слушая мои инструкции. По команде «Стоп. Внешний круг – шаг в право» — внешний круг делает шаг вправо, а внутренний - остается на месте. И разговор продолжается, но уже с другим человеком. Итак, начнем... Поприветствуйте друг друга, как будто вы только что познакомились, но встреча с этим человеком имеет для вас очень большое значение.

Участники здороваются.

- Далее вам нужно поприветствовать друг друга следующим образом:

- как старые друзья... шаг вправо;

- как будто вы испытываете друг к другу безгловое чувство... шаг вправо;

- как будто вы очень обижены на этого человека... шаг вправо;
- как будто вы сильно обидели этого человека, и хотели бы, чтобы он вас простил... шаг вправо;
- как с большим начальником... шаг вправо;
- как дипломаты на приеме... шаг вправо;
- как с человеком, с которым вам предстоит длительное совместное путешествие... шаг вправо.

Ведущий:

- Замечательно. Спасибо. Вы отлично поработали. Прошу пройти сюда для обсуждения.

Все садятся на ковер.

- Чему был посвящен наш первый мастер-класс? Легко ли вам было друг с другом общаться? Какие качества помогали вам находить общий язык? Какими качествами обладал человек, с которым вам было приятно общаться? Вспомните, как вел, проявлял себя ваш Герой человек, за которым вы наблюдаете. Запиши те свои наблюдения на листочек.

Примечание для ведущего: эта процедура происходит после каждого мастер-класса. Дети должны не только концентрироваться на себе, но и наблюдать за своим Героем, о котором в конце игры будут писать статью.

Ведущий:

- Дальше я приглашаю нас всех в следующий мастер-класс. Он называется «Необычная ситуация». Каждый журналист в своей работе попадает в разные необычные ситуации, где он должен показать себя с лучшей стороны, проявить свои профессиональные качества. Вам предлагается следующее. Вот перед вами покрывало. Каждый из вас будет ложиться на него, а остальные братья за концы покрывала и поднимать лежащего человека. Вы понимаете, как ответственно мы должны подойти к этой процедуре? Нужно равномерно распределить нагрузку так, чтобы человек не упал с покрывала. Будем поднимать медленно. Итак, кто хочет стать первопроходцем?..

Все дети проходят через испытание - ложатся на покрывало и доверяются тем, кто держит. Если кому-то становится страшно, то надо разобраться, почему, поднять вопрос доверия коллективу. Надо следить за тем, чтобы дети очень аккуратно поднимали друг друга. Если на одном конце кто-то дернет сильнее, на другом человек упадет.

Ведущий:

- Все прошли испытание? Легко ли было включиться в «необычную ситуацию»? Что мешало вам расслабиться? Что помогало? Что вы чувствовали, когда поднимали других? Теперь запишите наблюдения за своим Героем.

Ведущий:

- Мы переходим к нашему последнему мастер-классу «Спасибо тебе за...». Сейчас каждый из вас, сидя в нашем кругу, скажет своему соседу-коллеге несколько теплых слов. И пусть они будут о том, как вам с ним сегодня

работалось. Ведь профессиональный журналист должен уметь быть благодарным и подмечать в человеке хорошие стороны его души. Кто хочет начать?

По кругу все говорят своему соседу справа или слева несколько слов. Остальные внимательно слушают и затем делают запись о своем Герое

Ведущий:

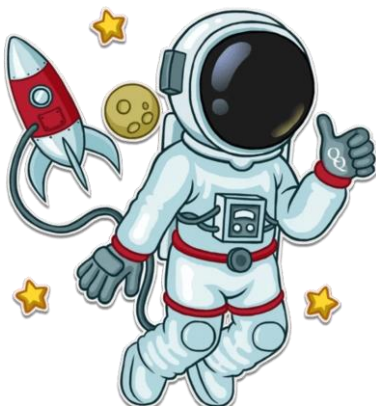
- А теперь хочу вас поздравить с тем, что наши мастер-классы подошли к концу. И, как завершение нашей международной конференции, мы сейчас выпустим газету, посвященную нам самим. Мы обобщим информацию, которую получили друг о друге, и сделаем спецвыпуск «Я репортер». Приглашаю вас в конференц-зал.

Все возвращаются в класс. Каждый участник получает лист цветной бумаги, на которой пишет очерк о своем Герое. Ведущие помогают ребятам заполнять «Рассказы», вырезать, приклеивать на общий ватман. Когда все закончено, этот выпуск могут принять редакторы школьной газеты, если таковая в школе существует.

Ведущий:

- У нас получилась газета, в которой вы действительно показали все свое мастерство. Поздравляем вас с окончанием конференции. Надеемся, что сегодня каждый что-то почерпнул для себя и чему-то научился...

Далее все переходят в другое помещение для обсуждения игры (уже в качестве учеников).



Игра «Спасатели»

Цель: Формирование навыков принятия решений в критических ситуациях и командной работы.

Целевая группа: 9 класс и старше

Время игры: 2 часа

Для проведения игры необходимы два помещения (это могут быть две аудитории).

Игра предполагает создание ситуации, в рамках которой

- каждый участник должен совершать личный выбор и прожить последствия своего поступка,
- существует жизненная необходимость принятия групповых решений:
- необходимо уметь слышать друг друга, действовать сообща;
- необходимо анализировать свои действия и поступки других участников.

Содержание игры и игровая цель

Участники игры становятся командой космического корабля-исследователя. Они возвращаются из научной экспедиции и на пути домой попадают в необычную ситуацию. Команда находится в состоянии ожидания встречи с домом, родными, но корабль вынужден совершить экстренную посадку на неисследованной планете, а там находятся потерпевшие бедствие собраты-исследователи. Космонавты не могут оставить их в беде, отправляет помощь, но уже собственные разведчики пропадают в неизвестности. А потом сама планета обращается к пришельцам, невольно вторгшимся в ее пространство. Отныне у всех землян есть только один путь, тот, который выберут они сейчас. Космос полон тайн и опасностей, но каждый из нас вправе решать, как он проживет свою жизнь... Кто-то предпочтет прожить свою жизнь в человеческом обличье, кто-то готов попробовать рискнуть и получить новые возможности, ощущения, отказавшись при этом от чего-то привычного. Выбор каждый делает сам, и сам сталкивается с последствиями своего выбора...

Материалы и требования к организации игры

Необходимые материалы:

- листочки с информацией для участников;
- план корабля (см. Приложение 1, схема корабля);
- нагрудные таблички по количеству участников;
- ручки, карандаши, цветные восковые мелки;
- веревка;
- большой лист бумаги для рисования общего мира;
- музыкальное сопровождение;
- зеркальный шар для создания бликов в помещении;
- микрофон;
- синтезатор для моделирования космических звуков.

Ведущие максимально отстранены от игры, чтобы не возникало ощущения взаимодействия, информация передается в виде инструкций, письменных текстов, все устные тексты читаются в микрофон.

Участники

Ученики старших классов, взрослые. Количество участников - 11 человек, но не более 30. Ведущих может быть от 2 до 5 человек (зависит от количества участников).

Сценарий игры

После разминки участникам игры предлагается сесть в круг и расслабиться, в это время постепенно гасится свет и звучит напряженная музыка. На этом фоне ведущий зачитывает в микрофон следующий текст.

Ведущий:

- Судьбу не выбирают. Не выбирают эпоху, страну и родителей. Но мы приходим в этот мир, обладая свободой воли, разумом и душой. Судьбу не выбирают, но мы вправе решать, как проживем нашу жизнь в Мире, который выбрал нас. Судьбу не выбирают, выбирают образ жизни. И отведенные ему десятилетия, годы и дни каждый волен прожить так, как считает правильным. В нашей власти наполнить Мир вокруг смыслами и ценностями, которые выбрали мы. Судьбу не выбирают. Выбирают и строят свою жизнь. Итак, мы начинаем.

Музыка меняется, в ней слышится тема космоса, в темноте появляются звездные блики, в микрофон звучит уже другой голос.

Ведущий:

- Необъятные просторы Галактики... В этом таинственном пространстве летите вы группа ученых-исследователей космоса. Космоса, который уже достаточно освоен; землянами совершено много дальних космических полетов, открыты другие космические цивилизации и системы. Вы совершаете не первый рейс. Это было длительное исследование, долго планировавшееся землянами. Земля рассчитывала получить новые знания о третьей планете второго ряда планет Пангее. Для этого были собраны вы - ученые-исследователи разных направлений, работавшие в области экзобиотворения жизни. Вашей задачей стало исследование планеты, сбор всей доступной и недоступной информации о ней и установление контактов с той формой жизни, которую могли бы там обнаружить.

Так вы, специалисты высшего класса, прибыли на планету. Мало того что вы отлично выполнили свою работу, вы совершили два очень важных и (значимых) открытия, которые стали для вас полной неожиданностью. Вы везете информацию о них на Землю.

Вы хорошо поработали и довольны собой. Но есть и усталость. Вас долго не было на Земле. Вас очень ждут ваши родные, дети... На корабле царит расслабленная, не совсем рабочая обстановка, потому что вам хочется домой, все дела сделаны, и даже оборудование, с которым работали, осталось на планете Пангея.

И теперь вы думаете только о том, как вам хочется домой, к жене или подруге, к любимому или детям. Как хочется обнять всех, полежать на теплой травке, а не на полке космического корабля...

Вы хорошо поработали, и хочется хорошо отдохнуть....

Еще некоторое время звучит негромкая музыка, потом она постепенно стихает, включается свет. На стенде висит нарисованный макет космического корабля, на котором схематично выделены его отсеки. Роли распределяются следующим образом: управление кораблем капитан, штурман, пилот; радиорубка радист, инженер по жизнеобеспечению, санчасть врач и биолог, научный отсек специалист по внеземным цивилизациям, археолог, химик; бортмеханик.

Ведущий просит участников подойти к схеме.

Ведущий:

- Вы видите схематическое изображение вашего корабля и состав команды, ваша задача сейчас - выбрать себе роль, роль, каждому будет выдана табличка с указанием его специальности.

Участники распределяют обязанности между собой. Задача ведущего - не вмешиваться в процесс, он помогает только в крайнем случае, если участники не могут распределить роли. Пока участники распределяют роли, в зале при помощи самой обыкновенной веревки создается космический корабль (выкладывается контур на полу).

Ведущий:

- После того как вы разделитесь по ролям, вам надо придумать те два важных открытия, которые вы совершили на Пангее и которые везете домой. Прошу команду занять свои места в соответствии с ролями и планом корабля. Теперь все, что за пределами контура космос. Вы в корабле, на своем привычном месте. Корабль летит домой. Вместе с вами на Землю летят два важных открытия, которые вы совершили на Пангее. Что это за открытия? Чем они важны для вашей родной планеты? Сейчас вам надо это придумать и обсудить всем вместе.

Команда работает, обсуждает предложения. Когда выбор сделан, рассказывает о своих открытиях ведущим. Снова выключается свет, звучит тихая музыка, светят звезды.

Ведущий:

- Вся команда погружена в сон, вам снится прошедшая экспедиция, разные интересные случаи и моменты, а еще вы видите Землю, ваших родных и близких, дом, который ждет вас на Земле...

Музыку заглушают звуки метеоритной атаки, а потом звуки посадки, звездные блики гаснут, включается неяркий свет. Капитан получает информацию: «Корабль попал в зону метеоритной атаки. Оценив опасность, корабельный компьютер принял решение о посадке на ближайшую планету с плотной атмосферой. В течение 5 минут произойдет приземление на планете».

После посадки разным участникам одновременно приходит следующая информация (ее оперативно раздают ведущие).

Информация радисту: «На планете находится земной корабль типа "Исследователь"», посылающий сигнал бедствия. Других земных кораблей в зоне действия сигнала нет».

Информация специалисту по жизнеобеспечению: «Данные о планете из картотеки корабля: планета изучена только с помощью приборов дальнего видения, из космоса. Условия приближены к земным. Сведений об опасности нет, подробной информации нет».

Информация капитану: «Свойства атмосферы планеты не позволяют подавать сигналы на земные станции связи. Связи с Землей нет».

Информация специалисту по внеземным цивилизациям: «С большой вероятностью можно предположить существование на планете высокоразумной не гуманоидной формы жизни».

Информация биологу: «Приборы фиксируют необычное состояние экологической системы планеты: она чрезвычайно высокоразвита и сбалансирована. Можно предположить существование искусственного воздействия на параметры биосферы планеты».

Некоторое время игроки обсуждают происходящее, делятся информацией. Иногда они обращаются с вопросами к ведущим, но лучше не вдаваться в пространные обсуждения, достаточно пояснить непонятные термины,

ссылаясь на то, что вся информация у игроков в руках. Это поможет участникам занять автономную от ведущих позицию, они не будут подсознательно ожидать подсказки или помощи. Во время свободного обсуждения приходит следующая информация.

Информация капитану: «Корабельный компьютер напоминает о том, что в соответствии с параграфом 5 пункта 12а Кодекса исследователя дальнего космоса считается недопустимым покинуть планету, не предприняв всех возможных действий для спасения людей или выяснения причин трагедии. Группа, направляемая капитаном для проведения разведки, должна включать в себя не менее трех человек».

Количество человек, входящих в группу разведки, можно менять, учитывая количество участников игры.

Информация штурману: «Корабль, посылающий сигналы бедствия, имеет внешние повреждения. На сигналы не отвечает».

Дальше игра может развиваться по-разному.

Если участники не впечатлены полученной информацией, не обсуждают ее, не высказывают предположений о том, что дальше делать, ситуация нагнетается при помощи сообщения, произносимого ведущим в микрофон.

Ведущий:

- Компьютер предупреждает, что каждый час пребывания на планете отодвигает срок возвращения на Землю на 1 год. Принимайте решение и не теряйте времени.

Возможно, игроки решат взлетать с неизвестной планеты, нарушив кодекс. Ведущий в микрофон напоминает о кодексе разведчиков, затем раздаются звуки взлета и опять посадки. Корабль не может взлететь.

Информация бортмеханику: «Взлет корабля невозможен. Причина - поломка одного из реле. На ремонт требуется 3 часа». (20 минут игрового времени.)

Это время экипаж проводит в корабле, ему не поступает никакой новой информации, ничего не происходит. Возможно, что он принимает решение все-таки выяснить причину поломки второго корабля. Если же разведчиков не отправляют, то после повторной попытки старта приходит следующая информация.

Информация капитану: «Старт корабля невозможен. На корабль воздействует гравитационное поле планеты».

Затем звучит «Голос планеты». Смотрите подробно об этом этапе немного ниже.

В нашей практике экипаж ни разу не пытался покинуть планету, не предприняв попытки, выяснить причину гибели второго корабля. Выборы группы разведчиков обычно проходят очень бурно, предлагаются разные варианты, очень сложно бывает удержаться в рамках роли ведущего и не начать обсуждать кандидатуры вместе с экипажем. Постарайтесь все-таки удержаться на нейтральной позиции и не забудьте передать информацию перед отправкой разведчиков.

Информация капитану: «Экипаж, отправляющийся на разведку, в качестве обязательного оборудования имеет при себе биодатчики. Эти приборы позволяют отслеживать местонахождение людей. В случае их гибели биодатчики прекращают подавать сигналы».

Разведчики удаляются из поля зрения корабля, лучше вывести их из помещения, сохранив при этом возможность разговаривать с кораблем. Если же таких технических средств нет, то можно завести ребят за ширму или передавать информацию через одного из ведущих. Разведчики получают от ведущего, который выходит вместе с ними, записки с информацией. То, как разведчики распорядятся полученной информацией, решают только они сами. Связь с кораблем моделируется также через ведущего, который дословно передает информацию от одной группы к другой и обратно. Информация передается разведчикам с интервалом 3-5 минут.

Информация группе разведчиков:

1. «Природные условия приближены к земным. Атмосфера плотнее, чем на Земле, из-за этого необходимо тратить больше усилий при передвижении. Вы видите предметы искусственного происхождения, но определить их назначение не удастся. Живых существ в поле видимости нет».

2. «Местность, на которой вы находитесь, покрыта густым плотным туманом. Поле видимости минимальное».

3. «У вас отказали приборы, поддерживающие связь с кораблем. Группа потеряла ориентацию в пространстве. Ваше местонахождение вам неизвестно»

У разведчиков действительно прерывается «связь» с кораблем, они переводятся в другое помещение, там они проводят некоторое время. А корабль в это время получает от компьютера следующую информацию.

Информация капитану:

1. «Связь с группой разведчиков прервана. Экипаж жив, местонахождение можно определить по сигналам, исходящим с биодатчиков».

2. «Запас кислорода у группы разведчиков подходит к концу. Через 10 минут разведчики будут вынуждены снять скафандры».

Атмосфера на корабле накаляется все сильнее и сильнее. Что предпримет команда, какой выбор сделает в этой ситуации? Опять возможны варианты. Может быть, она примет решение покинуть негостеприимную планету, но не тут-то было, коварная планета не отпустит свою добычу.

Информация капитану: «Старт корабля невозможен. На корабль воздействует гравитационное поле планеты».

А затем звучит «Голос планеты».

Если же участники не решились улететь, бросив своих товарищей на произвол судьбы, они могут предпринять попытки помочь им отправляя следующую группу разведчиков, а потом еще....

Правда, результат будет один и тот же; связь с разведчиками сразу обрывается, успевает прийти только следующая информация.

Информация специалисту по жизнеобеспечению: «Группы разведчиков объединились. Жизнь и здоровье участников в безопасности. На этом связь с группой прервалась».

Группы действительно объединяются, поскольку и вторая, и третья группы разведчиков ведущими приводятся в ту комнату, где «отдыхает» первая группа.

Напряжение игроков на корабле и в «разведке» достигает наивысшей точки. Обычно сильнее переживают те, кто остался на борту, мучаясь неизвестностью, переживая из-за невозможности узнать судьбу своих разведчиков. Но вот... выключается свет и в микрофоне звучит «Голос планеты», ы», который объясняет все, но... (этот текст читает один из ведущих, оставаясь невидимым для зала).

Разведчики, находящиеся в комнате, так же слышат этот голос. Один из ведущих приходит к ним в виде существа, живущего на этой планете. Для обеих групп тексты звучат одновременно.

«Голос планеты»:

- Инопланетяне, внимательно слушайте меня! С вами говорю я, планета. Я земля, воздух, ветер, облака, камни, подземный огонь и все живое, Много веков я создавала свой Мир единый и живой. Мир, в котором все дышит одной целью, все взаимосвязано и дружественно друг другу. Мир гармонии и великих возможностей. Каждый атом здесь это я; все объединено единым информационным полем. Мы единое целое, мы это я. Мои частицы обладают разумом в различной степени. Есть среди моих «я» существа, обладающие разумом, значительно превышающим ваш. Внешне они не похожи на вас. Каждое из этих существ обладает свободой воли, творчества и любви. Им доступно полноценное индивидуальное существование!

Но им доступно и другое слияние, слияние друг с другом, со всей планетой в единое разумное целое. В этом состоянии их возможности познания безграничны, их чувства бездонны, их творческий потенциал - безмерен. Прибыв на планету (для разведчиков в тексте: «Покинув корабль...»), вы помимо своей и моей воли стали частицей моей экосистемы. Мы уже не можем отпустить вас - последствия могут быть необратимыми и для вашей биологической жизни и для нас. Но здесь и сейчас у вас есть выбор. Вы можете остаться людьми и прожить на отведенном вам участке плане ты свою индивидуальную жизнь, я обеспечу вас всем необходимым. Вы можете слиться со мной. Потенциала вашего мозга хватит, чтобы превратиться в самое высокоразвитое существо нашей системы. Биологический облик придется изменить: он помеха дальнейшему развитию. Вы познаете жизнь, недоступную вашему воображению.

Принимайте решение каждый за себя. У вас есть 5 минут. В противном случае я решу за вас.

Каждый участник и те, кто остался на корабле, и разведчики, принимают решение за себя. Ведущий просит каждого озвучить свой выбор. Тех, кто решил слиться с планетой, собирают в одном месте, тех, кто остался в облике человека, переводят в помещение, где раньше находились разведчики. В каждой из этих групп работает по одному ведущему. Вначале ведущий предлагает каждому еще раз проговорить свой выбор и объяснить его причины. После того как все объяснят причины принятого решения, поделятся переживаниями друг с другом, каждая группа предоставляется сама себе и обсуждает дальнейшую жизнь. Как живут, что переживают, о чем думают и мечтают, на что надеются, какими делами занимаются... Потом группам предлагают встретиться.

Ведущий:

- Некоторое время вы прожили на этой планете. Вы ничего не знаете о жизни тех, кто сделал иной выбор, и вот вы встретились. Вы не можете поговорить, но вы можете нарисовать свою прожитую жизнь, свой новый обретенный мир, и таким образом показать его своим бывшим соратникам.

Снова звучит музыка. На большом листе бумаги обе группы разноцветными мелками рисуют свои миры. Через некоторое время ведущий предлагает объединить их. Если участники не хотят объединяться, не стоит настаивать. Предложите еще раз посмотреть на картину. Обратите внимание участников на то, что она нарисована на общем листе, и даже если миры не могут слиться друг с другом, они существуют в одном пространстве, на одной планете.

Музыка постепенно затихает, свет гаснет, участникам предлагается через 5-10 минут собраться в другом помещении, чтобы обсудить игру.



Игра «Категориум»

Цель: Профилактика буллинга и развитие эмпатии.

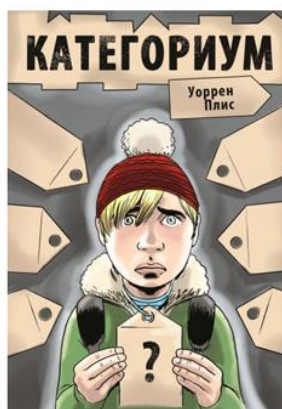
Целевая группа: 5 класс и старше

Время игры: 1 час

Работа с комиксами

Шаг 1. Ввод в тему

Ведущий спрашивает у ребят, что такое травля. Обобщает ответ. Вводит в тему. Обозначает, что сегодня целью занятия является знакомство с механизмом возникновения и защиты от буллинга в классе. Ведущий книгоигры делит участников на мини группы по 4-5 человек, раздает часть комикса (до 9 страницы).



"Комиксы"

Шаг 1. Ввод в тему

Цель занятия - знакомство с механизмом возникновения и защиты от травли в классе

Мини группы по 4-5 человек

Первые 8 страниц комикса

После ознакомления ведущий задает вопросы:

- кто главный герой в истории? кто антигерой?
- реалистична ли данная история?
- кто может стать героем такой истории?

Шаг 2. Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»

Ведущий предлагает группам подумать и составить список того, кто может стать жертвами травли, ответив на вопрос: “кого не любят?”. Затем порассуждать, как эта нелюбовь обычно проявляется (тычки, обзывательства, драки). На обсуждение дается 5-7 минут. Затем происходит обобщение вариантов, которые получились, составляется общий список. По итогам работы важно прийти к выводу, что жертвой травли может стать каждый (ведущий просит поднять руки тех, кто не подходит ни под одну из категорий – таких, как правило, нет).



"Комиксы"

Шаг 2. Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»

Ответьте на вопросы:

- Кого могут не любить в классе?
- К чему эта нелюбовь может привести?
- Кто эта нелюбовь обычно проявляется?

Шаг 3. Что может изменить историю?

Ведущий предлагает участникам подумать, как заканчивается комикс, затем оформить свою историю в 5 кадров комикса. На работу отводится 7-10 минут. Затем происходит презентация каждого окончания.



"Комиксы"

Шаг 3. Что может изменить историю?

Придумайте конец комикса и оформите свою историю в 5 кадрах комикса

Теперь давайте презентуем каждое окончание комикса

Шаг 4. Что делать, если ты столкнулся буллингом

Ведущий раздает группам окончание комикса и предлагаем с ним познакомиться. Затем задает вопросы:

- совпало ли окончание, которое они придумали сами и окончание автора?
- что можно взять для защиты от буллинга из этой истории?



"Комиксы"

Шаг 4. Что делать, если ты столкнулся с травлей?

Ведущий раздает группам окончание комикса и предлагает с ним познакомиться

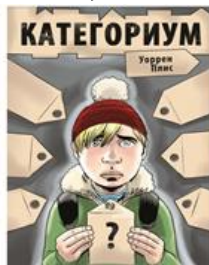
Ответьте на вопросы:

- Совпало ли окончание, которое они придумали сами и окончание автора?
- Что можно взять для защиты от травли из этой истории?

Шаг 5. Подведение итогов

Ведущий предлагает поделиться участникам по кругу ответом на вопрос, что я буду

делать, если столкнусь с буллингом или узнаю, что травят моего друга /одноклассника.



"Комиксы"

Шаг 5. Подведение итогов

Теперь давайте по кругу все вместе ответим на вопрос:

- Что я буду делать, если столкнусь с травлей или узнаю, что травят моего друга /одноклассника?



Приложение к игре «Категориум»

Форма чек- листа

Работа с комиксами

Шаг 1. Ввод в тему

Ответьте на вопросы:

- Кто главный герой в истории? кто антигерой?

- Реалистична ли данная история?

- Кто может стать героем такой истории?

Шаг 2. Упражнение «Кого не любят? Как не любят?»

- Кого могут не любить в классе?

- К чему эта нелюбовь может привести?

- Кто эта нелюбовь обычно проявляется?

Шаг 3. Что может изменить историю?

Придумайте конец комикса и оформите свою историю в 5 кадрах комикса

Шаг 4. Что делать, если ты столкнулся с травлей?

Ответьте на вопросы:

- Совпало ли окончание, которое они придумали сами и окончание автора?

- Что можно взять для защиты от травли из этой истории?

Шаг 5. Подведение итогов

Теперь давайте по кругу все вместе ответим на вопрос:

- Что я буду делать, если столкнусь с травлей или узнаю, что травят моего друга /одноклассника? (давайте постараемся не повторяться в ответах)

Игра «Секрет Джованни»



Цель: Развитие логического мышления, командной работы и эмпатии.

Целевая группа: 5 класс (12 лет) и старше

Время игры: 1 час

Психологическая игра с элементами детектива, направленная на развитие аналитического мышления, командной работы и эмпатии.

Эта игра показывает, что члены группы могут достичь успеха только в том случае, когда каждый из них вкладывает свои силы в общее дело.

Материалы: карточки с фразами, копия приложения к упражнению каждому участнику.

Оптимальное количество участников: 7 – 23 человек (можно адаптировать под большее количество участников).

Ход игры:

группа садится в круг. Задача участников – раскрыть секрет Джованни. Каждый получит различную информацию, частью устно, частью письменно. Секрет будет разгадан только тогда, когда вся группа сконцентрируется на работе, начнет внимательно слушать каждого участника и серьезно воспринимать то, что тот говорит.

2. Легенда:

Джованни Великий — знаменитый тяжелоатлет. Сегодня он очень взволнован. Взволнован он потому, что отказался выступать сегодня вечером в показательном выступлении, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питтбул. Джованни сказал: «Я не могу пойти туда, пока я это не нашел».

3. Задание для группы состоит в том, чтобы вместе раскрыть секрет Джованни. Каждый получает по 1-2 карточке (Приложение 1 к игре).

Если человек больше, чем карточек, можно распечатать и раздать повторяющиеся карточки, но важно проследить, чтоб на первом этапе они были не у рядом сидящих людей. Чтобы решение задачи было успешным, группа должна свести

вместе всю имеющуюся на карточках информацию.

Каждый игрок должен прочитать вслух, что написано на его карточке.

При этом действуют три правила:

1. Нельзя ничего записывать и составлять в письменном виде картину событий.
2. Нельзя заставлять другого читать, что написано у него на карточке, если тот не хочет.
3. Никто не должен выпускать свою карточку из рук.
4. Раздайте карточки и уточните задание. Группа должна ответить на три вопроса

1. Что потерял Джованни?
2. Кто это похитил?
3. Где это находится?

Теперь раздайте каждому участнику карточки из Приложения 2 к игре.

5. Предоставьте группе самой организовывать свою работу и найти подходящий метод для решения задачи. В процессе важно следить за атмосферой, не допускать перехода на личности, оскорбления.

6. Когда группа нашла ответ, подведите итоги:

1. Как группа организовала свою работу?
2. Как использовалась содержащаяся в карточках информация?
3. Все ли участники предоставили свою информацию в распоряжение остальных?
4. Какой была атмосфера во время работы?
5. Все ли предложения были серьезно рассмотрены?
6. Вел ли в какое-то время разговор (а значит, и расследование) кто-то один?
7. Что могло бы пройти лучше, чем прошло?
8. Какие выводы лично вы сделали из этого эксперимента?

Ответ: парик; Белло, пес Джованни, утащил его; парик лежит под кроватью Джованни.

Приложение 1 к игре «Секрет Джованни»

<i>Джованни слушает только музыку в стиле кантри</i>
<i>У Джованни аллергия на кошек</i>
<i>Джованни лысый</i>
<i>У Джованни нет машины</i>

<i>Джованни не умеет готовить</i>
<i>Единственное украшение Джованни — перстень с печаткой</i>
<i>Эгон Айгенсинн — тренер Джованни</i>
<i>Эгон Айгенсинн лежит в постели с гриппом</i>
<i>Лизы Лангбайн сейчас нет в городе. Она снимает свой первый фильм «Охотник»</i>
<i>Гарри Питтбул совершенно невиновен</i>
<i>Джованни очень тщеславный</i>
<i>Тетя Роза в Африке на сафари</i>
<i>Джованни никогда не ест суп</i>
<i>Поблизости от квартиры Марвина нет деревьев</i>
<i>Белло любит играть под кроватью Джованни</i>
<i>Белло не в воде</i>
<i>Джованни любит животных</i>
<i>У Джованни есть собака Белло. Белло шесть лет</i>
<i>Эгон Айгенсинн часто ходит в оперу</i>
<i>У Гарри Питтбула есть одна страсть: он печет кексы</i>
<i>Лиза Лангбайн любит брильянты</i>
<i>Гарри Питтбул часто ходит на рыбалку</i>
<i>Джованни приобрел государственные ценные бумаги</i>

Приложение 2 к игре «Секрет Джованни»

ЧТО БЫЛО ПОТЕРЯНО?

- ☐ маленький котенок
- ☐ билет в оперу
- ☐ парик

- ☐ красный кабриолет
- ☐ рецепт кекса
- ☐ брильянтовое кольцо

КТО ЭТО ПОХИТИЛ?

- ☐ Белло, собака
- ☐ Эгон Айгенсинн, тренер Джованни
- ☐ Лиза Лангбайн, его подруга
- ☐ Гарри Питтбул, его соперник
- ☐ его любимая тетя Роза

ГДЕ ЭТО НАХОДИТСЯ?

- ☐ в городском парке
- ☐ под кроватью
- ☐ в стиральной машине
- ☐ на дереве
- ☐ в его купальном халате



Игра «Навыки уверенного поведения»

Цель: Формирование асертивного поведения и умения противостоять агрессии.

Задачи:

1. осознание подростками как различные стили поведения влияют на процесс коммуникации;
2. знакомство и тренировка навыков асертивного (уверенного) поведения в различных типовых ситуациях;
3. осознание важности конструктивного индивидуального и группового поведения для ситуации в классе в целом;
4. осознание важности положительного психологического климата в классе и роль каждого в его формировании.

Целевая группа: 5 класс и старше

Время игры: 1-1,5 часа

Оборудование: мультимедийная система, шариковые ручки для каждой пары, наборы карточек для каждой группы из приложения 1, ручки, листы бумаги по одному на группу, стикеры, лист формата А3 с написанной темой занятия, листы формата А4 по количеству участников.

Сценарий:

Ведущий:

- Сегодня у нас не просто занятие, а настоящее путешествие в мир общения и эмоций. Представьте, что каждый из вас — исследователь, который изучает, как люди взаимодействуют, почему иногда мы чувствуем себя уверенно, а иногда — растерянно, злимся или обижаемся. Давайте в начале, чтобы всем было комфортно, обговорим правила нашего сегодняшнего общения.

«Правила нашего занятия» (3 минуты)

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выразать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю ...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие
3. Уважать чужое мнение
4. Не перебивать, не шуметь, когда кто-то говорит
5. Не оценивать других, не критиковать

Ведущий:

- А теперь представьте ситуации:

- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы чувствовали грусть, обиду из-за поступков или слов других людей?

- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы чувствовали злость из-за поступков или слов других людей?

- Бывало ли в вашей жизни хоть раз так, что вы ощущали растерянность из-за поступков или слов других людей, не знали, как поступить?

Как мы видим для многих из нас, это звучит знакомо. Давайте разберёмся, почему так происходит и как можно изменить ситуацию!

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал на себе различные неприятные моменты в общении с другими. В таких случаях психологи говорят о нарушении личных границ или о неуважении к ним. Личные границы — это психологические границы, отделяющие наш внутренний мир от внутреннего мира другого человека или нашу психологическую территорию от психологической территории другого. Личные границы есть у каждого человека, и их нарушение неизбежно приводит к дискомфорту и неприятным переживаниям.

Не всегда мы знаем, как правильно поступить, что сказать и надо ли что-то делать или что-то говорить, даже если это что-то неприятное произошло с нами.

И сегодня мы посмотрим, что это такое и что можно сделать.

Упражнение «Прогулка» (10-15 минут)

Ведущий:

- Давайте мы с вами немножко подвигаемся! Двигаться вы будете в соответствии с моими командами. Готовы!

Начали!

Ведущий:

- Сейчас вы в течение 30 секунд свободно ходите по огороженной территории и задавайте как можно большему количеству людей вопрос «Как пройти в библиотеку?», но не просто так, а с особой эмоцией.

Итак, сейчас задавайте этот вопрос так, как будто вас что-то сильно разозлило. Поехали.

Через 30 секунд следующая команда: «Теперь в течение 30 секунд молча подвигайтесь по классу так, как будто бы вы ощущаете себя самым сильным и главным тут. Можно использовать любые движения, кроме физического контакта с другими».

Ведущий:

- Теперь предлагаю вам стряхнуть руки, сделать глубокий вдох и выдох, потянуться и вернуться на свои места.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, о чем это упражнение?
2. Часто ли нам встречаются люди, которые ведут себя похожим образом? По каким признакам мы можем понять, какой человек (его настроение, характер, намерения)? Влияет ли это на дальнейшее общение с ним?
3. Приведите примеры, когда вам встречались люди, которые вели себя похоже в обычных ситуациях?
4. Как мы можем назвать такое поведение? (Ребята называют варианты: агрессия, злость, жестокость.)

Часть 2

Ведущий:

- А теперь вновь в течение 30 секунд ходите по классу и задавайте всем вопрос «Который час?» так, как будто вы боитесь. Поехали!

Ведущий:

- Через 30 секунд следующая команда: «Теперь в течение 30 секунд молча подвигайтесь по классу так, как будто бы вы ощущаете себя самым слабым и маленьким тут. Начали!».

Ведущий:

- И последнее — молча двигайтесь так, как будто вы тут самый маленький и слабый.

В завершение ведущий благодарит ребят и предлагает потянуться, расправить плечи, сделать глубокий вдох и выдох. Все садятся на свои места.

Вопросы для обсуждения:

1. Часто ли нам встречаются люди, которые ведут себя похожим образом? По каким признакам мы можем понять, какой человек (его настроение, характер, намерения)? Влияет ли это на дальнейшее общение с ним?
2. Приведите примеры, когда вам встречались люди, которые вели себя похоже в обычных ситуациях?
3. Как мы можем назвать такое поведение? (Ребята называют варианты: слабое, пассивное, покорное).

Знакомство с деструктивными стратегиями поведения (15 минут)

Ведущий:

- А сейчас предлагаю вам следующее задание, для которого нам нужно разделиться на 3 группы по 5–6 человек.

Каждая группа получит по 6 карточек с диалогами, которые могут случиться в любом классе. Ваша задача — всей группой внимательно прочитать эти диалоги, определить, какие из них относятся к агрессивному поведению, какие — к покорному (пассивному). На это у вас будет 5 минут. Если все готовы, давайте разделимся» (Приложение 1 к игре).

Через пять минут предлагает каждой группе по очереди сначала зачитать карточки с «агрессивным» диалогом. После каждой карточки педагог-психолог спрашивает, все ли согласны, что это именно этот тип поведения, и на основании чего мы сделали такой выбор (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

1. Что дает человеку агрессивное поведение?
2. В чем опасность такого поведения? К чему оно может привести?

Ведущий:

- Действительно, агрессивное поведение может давать ощущение силы, но только за счет других. Такой человек ведет себя враждебно, наносит вред людям. В самом начале вы поднимали руки, отвечали на вопросы про границы. Нарушает ли агрессивное поведение границы других людей? Какие чувства при этом возникают? (Ребята отвечают: злость, страх, обиду.)

Затем аналогично обсуждаются карточки с «покорным» или пассивным поведением (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам кажется, есть ли у такого поведения недостатки?
2. В чем опасность такого поведения?
3. К чему оно может привести?

Ведущий:

- В начале занятия, когда мы обсуждали границы, был сделан вывод, что каждый хоть раз испытывал негативные эмоции от общения с другими. Может ли человек вести себя пассивно, покорно, потому что ему страшно или обидно, его границы нарушены, и он не знает, как их отстоять?

Ведущий:

- Действительно, покорное поведение характеризуется пассивной и закрытой манерой общения. Человек ставит себя ниже других, желая исключить возможность причинения ущерба другим. Его целью является сохранение

отношений с окружающими, избегание конфликтов любой ценой. При этом мысли, чувства индивида могут быть проигнорированы окружающими, а его права нарушены.

А есть ли какой-то третий способ общения? Даже в конфликтной ситуации или в ситуации соперничества? Давайте исследуем это.

Знакомство со стратегией уверенного поведения (знакомство с ассертивностью) (15 минут)

Ведущий:

- Сейчас мы с вами продолжим работать в группах. Вы получите новый набор карточек с диалогами в тех же ситуациях, но с новым способом реагирования. Задача — найти, что объединяет все ответы, что выражают участники и как можно назвать тот способ ответа, который вам достался (каждой группе достается одна из трех техник ассертивного поведения) (5 минут) (Приложение 2 к игре)

По очереди зачитать свои диалоги и дать характеристики тому, что и как говорят персонажи, на чем они делают акцент в каждом из способов. Сам ведущий фиксирует на доске или флипчарте ответы, ставит плюсы напротив тех, которые уже называли. При необходимости задаются уточняющие вопросы (что именно группа имеет в виду) (5 минут).

Ведущий помогает командам вычленить основные составляющие техник ассертивного ответа и делает соответствующие записи на доске или флипчарте:

1. Я-высказывание чаще всего состоит из четырех частей:
2. Когда Я вижу/слышу, что ... (факт)
3. Я чувствую ... (чувство)
4. Потому что я думаю, что ... (мысли)
5. Давай ... (договоренность)
6. Техника «Заезженная пластинка»: вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.
7. Техника «Вежливый отказ»: Умение сказать твердое «нет» и отстоять свое мнение, не испортив отношений с собеседником.

В результате упражнения получается список свойств, черт человека «третьей» стратегии поведения. Педагог дополняет его, чтобы получить этот:

1. слушает других, чтобы понять их мнение;
2. говорит уважительно, без оскорблений, не пытается унижить;
3. правду о своих чувствах и намерениях;

4. прямо выражает то, что его беспокоит;
5. равнодушен.

Третья стратегия общения называется уверенное поведение. У него есть и научное название — асертивное поведение.

Оно характеризуется установкой отстаивать свои права или права других, не нарушая при этом чужих границ. Через эти диалоги мы познакомились с тремя техниками асертивного общения. Попробуйте подобрать название для ваших техник? (Ребята называют несколько вариантов.)

Это техники «**Я-высказывание**», «**Заезженная пластинка**» и «**Уверенный отказ**»(10 минут).

Вопросы для обсуждения:

1. Часто ли нам встречается такое поведение (третьего типа) в жизни?

Практикум «Уверенного общения» (15 минут)

Ведущий:

- А сейчас давайте потренируемся в уверенном общении.

Представьте себе ситуацию. Вы видите, как девочка Вера подшучивает над Аленой, Алена грустит, но ничего сказать не может. (СИТУАЦИЮ МОЖНО ПРИДУМАТЬ СВОЮ ИЛИ ЗА ОСНОВУ ВЗЯТЬ СИТУАЦИИ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ ВЫШЕ)

Сейчас каждый из вас попробует подсказать Вике, которая хочет вмешаться в ситуацию и остановить издевательства, но не знает, что сказать. Что бы она могла сказать? К кому бы это обращение было направлено? Давайте попробуем это сделать с места, пользуясь одной из практик асертивного ответа.

Ведущий:

- Подумайте, какая из этих техник могла бы подойти для нашего равнодушного свидетеля? Что бы он мог сказать обидчику? Кто хочет начать?.

Пример обращения к обидчику:

- Меня беспокоит и злит то, что сейчас происходит. Я считаю, что в нашем классе недопустимо так себя вести по отношению к другим. Извини, но я должен(-на) сказать тебе об этом. Оставь в покое, перестань обижать (имя человека).

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было найти слова противодействия обидчику?
2. Полезен ли навык асертивного поведения в повседневной жизни?
3. Что было бы, если бы все люди умели уверенно, позитивно, асертивно общаться?

Упражнение «5 добрых слов» (10-15 минут)

Ведущий:

- Одно из качеств человека, который умеет вести себя уверенно при любых обстоятельствах — умение найти добрые, хорошие слова. Давайте поупражняемся в этом, а сначала сядем так, чтобы это было похоже на круг, и вы все видели друг друга.

Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя.

Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученной чужой «ладошки» вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя, например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т. д. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока не будут заполнены все пальчики. После этого лист возвращается к владельцу.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «ладошке»?
2. Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?
3. Что нового узнали о себе благодаря этой игре?

Важно для ведущего:

- Объяснить участникам, что пишем только добрые слова.
- Следить, чтобы никто не писал обидных или некорректных комментариев.
- Поддерживать тех, кому сложно придумать добрые слова для других.

Подведение итогов, беседа о телефоне доверия (5 минут)

Ведущий:

- Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы узнали, как говорить так, чтобы вас слышали, но не боялись, и как реагировать, когда вас пытаются задеть. Надеюсь, вам пригодятся техники уверенного общения и вы будете их тренировать.

Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания — всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Телефон доверия - бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль.

Рефлексия:

1. Я сегодня узнал что...
2. На занятии мне понравилось, что...
3. Сейчас я испытываю такие эмоции, как...

*** Упражнение «Попроси ручку»**

Ведущий просит группу разделиться на пары или делает это сам с использованием расчета на «первый-второй» или любым другим способом. Просит участников договориться в парах, кто будет номером 1, а кто — номером 2.

Ведущий:

- Сейчас вам в парах нужно будет сделать простую вещь — уговорить партнера дать вам ручку. На диалог у вас будет 30 секунд. Но делать это мы будем по ролям. Номера один, поднимите руки! Ваша задача — попросить ручку агрессивно. Получается даже не попросить, а потребовать, как будто вы уверены, что люди обязаны отдать вам ручку.

Вы можете действовать любыми средствами, кроме физического контакта (нельзя отбирать ручку, толкаться, драться). А вторые номера, пожалуйста, отследите свои реакции: хочется ли вам отдать ручку, какие эмоции возникают в ответ на такое обращение, что хочется сделать. Готовы? Пробуем!

Через 30 секунд ведущий дает сигнал, что время вышло. Ведущий:

- Поднимите руки пары, где удалось заполучить ручку. Сейчас за две минуты обсудите в парах, как вам было в этом диалоге. На каждый номер будет по одной минуте. Я дам старт и сигнал, когда время выйдет. Как себя чувствовали номера 1, номера 2? Бывает ли, что мы встречаемся с таким обращением в жизни? Каким кажется такой человек (его характер, причины такого поведения)? А сами иногда себя так ведем? Вспомните по 1-2 ситуации, связанные с этим, обсудите их в паре.

Затем переходим к иллюстрации еще одной стратегии.

Ведущий:

- Сейчас уговаривают дать ручку вторые номера. Время то же — 30 секунд, а вот роль другая. Вторые номера, вы должны будете выпрашивать ручку. Говорить тихим, неуверенным голосом. Возможно, отступить при первом отказе. Готовы? Давайте попробуем. Время!

Через 30 секунд ведущий просит поднять руки те пары, в которых удалось получить ручку, а затем предлагает участникам по ранее представленной схеме поделиться в паре эмоциями, реакциями, примерами из жизни:

Ведущий:

- Как себя чувствовали номера 1, номера 2? Бывает ли, что мы встречаемся с таким обращением в жизни? Каким кажется такой человек (его характер, причины такого поведения)? А сами иногда себя так ведем? Вспомните по 1-2 ситуации, связанные с этим.

Вопросы для обсуждения:

1. Часто ли нам встречается такое поведение (и первого, и второго типа) в жизни?
2. Есть ли что-то общее между этим упражнением и персонажами из нашего ролика?

Мы с вами сейчас увидели и прочувствовали, как выглядят, ведут себя люди двух противоположных стратегий поведения. КАК МЫ МОЖЕМ ИХ НАЗВАТЬ? (Агрессивное и покорное)

Приложение 1 к игре «Навыки уверенного поведения»

Набор №1

Ситуация 1

В классе на перемене Маша взахлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

- О, какой симпатичный! — воскликнула Катя. — Познакомишь меня с ним? — с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

- Ну ты даешь! Ты нормальная вообще?! Смотреть не смей в его сторону! И быстро вернула телефон! — Маша толкает Катю.

Ситуация 1

В классе на перемене Маша взахлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

- О, какой симпатичный! — воскликнула Катя. — Познакомишь меня с ним? — с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши: (молчание)

— Ну конечно, посмотри... Вечером могу познакомить. Ты же моя подруга, я не хочу с тобой ссориться.

Набор №2

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

— Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведения Сережи:

— Виталик, ну ты вообще! Не буду я тебе помогать, обойдешься! Тоже мне — друг. Никакие мы не друзья!

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

— Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

— Конечно, конечно, друг. Я для друга все сделаю. Помогу.

Набор №3

Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

— Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

— Ага, Леха! Так я тебе свой бутерброд и отдала! Отстань от меня, не мешай!

Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

— Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

— Да, Леша, конечно. Ты ведь так мне помог. У меня бутерброд есть. На, ешь на здоровье.
Достает бутерброд, отдает Леше.

Приложение 2 к игре «Навыки уверенного поведения»

Техника «Я-высказывание»

Ситуация 1

В классе на переменке Маша захлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

О, какой симпатичный! — воскликнула Катя. — Познакомишь меня с ним? — с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

– Катя, верни мне телефон, меня злит, что ты взяла мою вещь без спроса. Я могу поделиться телефоном, когда ты у меня его попросишь.

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа.

Виталик:

- Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

- Да, мы друзья. И я расстраиваюсь, когда слышу, что ты хочешь меня использовать. Друзья так не поступают. Я могу тебе помочь с подготовкой, но за тебя этого делать не буду.

Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

- Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

- Леш, мне очень обидно слышать, что ты от меня хочешь получить еду за свою помощь. Я благодарна, что ты помог мне на контрольной, но я тоже очень голодная, у меня только один бутерброд, не могу с тобой поделиться.

Техника «Заезженная пластинка»

Ситуация 1

В классе на перемене Маша взахлеб рассказывала Кате

о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

- О, какой симпатичный! — воскликнула Катя. — Познакомишь меня с ним? — с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

- Отдай мне, пожалуйста, телефон. Нет, я не буду знакомить этого парня с другим девушками.

- Ну что тебе стоит-то? Мы ж подруги с тобой или как?

- Я не буду знакомить этого парня с другим девушками. Отдай мне, пожалуйста, телефон.

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа. Виталик:— Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

— Да, друзья должны помогать друг другу. Я могу объяснить тебе эту тему, чтобы ты завтра справился сам, без чьей-то помощи. Согласен?

— Ну ты друг мне или как? Помоги, чего тебе стоит-то? Я же сам не смогу, меня отчислят, и ты будешь виноват!

— Да, мы — друзья, и должны помогать друг другу. Хочешь, я могу объяснить тебе эту тему, чтобы ты завтра справился сам. Согласен?

Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

— Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

- Извини, не могу. Сама очень голодна. Не успела позавтракать.
- Ну поделись, жадина! А то не буду больше тебе помогать!
- Нет, не могу, извини. Я очень голодна. Не успела позавтракать

Техника «Вежливый отказ»

Ситуация 1

В классе на перемене Маша захлеб рассказывала Кате о мальчике, с которым она недавно познакомилась. При этом Маша держала в руках телефон с его фото.

– О, какой симпатичный! — воскликнула Катя. — Познакомишь меня с ним? — с этими словами Катя вырывает телефон у Маши, чтобы получше рассмотреть фото.

Поведение Маши:

- Ты моя одноклассница и классная девчонка, но я не буду вас знакомить, потому что он мне нравится.

Ситуация 2

Виталик и Сережа идут вместе домой после школы. Завтра у мальчиков годовая контрольная работа. Виталик:

– Короче, Сереж. Ты ж мне друг? Сделай за меня домашнюю работу сегодня, а то я все равно ничего не понимаю. И завтра на контрольной ты ж за меня все решишь, да? Мы ж друзья?

Поведение Сережи:

– Сереж, ты мой друг, но я не могу сделать то, о чем ты просишь, потому что каждый должен делать свою работу самостоятельно. Я могу позаниматься с тобой, чтобы ты научился решать эти задачи.

Ситуация 3

Женя сегодня совсем не успела позавтракать и взяла с собой в школу только один бутерброд. На перемене ее сосед по парте Леша заметил бутерброд у нее в рюкзаке.

– Ой, Жень, а у тебя что-нибудь есть покушать? А то я голодный такой что-то. Я тебе на контрольной помогал, помнишь?

Поведение Жени:

– Ой, Леш, мне очень жаль, но у меня всего один и я сегодня совсем ничего не ела. Извини, но я не могу с тобой поделиться. В следующий раз, когда у меня будет несколько бутербродов, я с радостью тебя угощу.