

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА ТОМСКА**

«Доверенные ученики»
Методическое пособие для организации занятий с
обучающимися 7-11 классов

Томск – 2013

В сборник включены материалы для подготовки обучающихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений к участию в проекте «Доверенные ученики». В составлении и апробации программы занятий участвовали: Баянова Т.А., педагог-психолог МАОУ гимназии №13 г. Томска;

Евстигнеева Галина Дмитриевна, педагог-психолог МАОУ СОШ №4 г. Томска;

Мельникова Лютция Загидулловна, педагог-психолог МАОУ СОШ №38 г. Томска;

Мелюхина Елена Владимировна, педагог-психолог МАОУ гимназии №29 г. Томска;

Наац Светлана Федоровна, педагог-психолог МАОУ СОШ №67 г. Томска;

Сухушина Анна Александровна, педагог-психолог МАОУ СОШ №25 г. Томска;

Шенчукова Ирина Анатольевна, педагог-психолог МАОУ СОШ №4 г. Томска.

Ответственный за выпуск:
Тимофеева А.И., методист МАУ ИМЦ

Предисловие

С наступлением подросткового возраста обостряется восприятие ребенком многих проблем, особенно тех, которые возникают в общении с взрослыми и сверстниками. Большинство детей в этот период не очень охотно доверяют эти проблемы взрослым: родителям, классному руководителю; да и сверстникам не каждый может довериться из опасения быть непонятым или осмеянным. Самому подростку не всегда удается справиться со своими переживаниями, найти выход из сложившейся ситуации, и решения, которые они иногда принимают в состоянии отчаяния, могут иметь печальные последствия.

Как завоевать доверие подростка, оказать ему помощь, не травмируя его самолюбие? Поиском адекватных форм работы обеспокоены психологи и педагоги всего мира. Имеется положительный опыт создания ППС-центров, телефона доверия, различных психологических служб. Активно развивается идея привлечения самих подростков к оказанию помощи своим сверстникам. В частности, в США имеются программы «Посредничество среди равных», «Большой брат – маленький брат», которые направлены на противостояние насилию среди подростков, в Бельгии программа «Доверенные ученики» нацелена на разработку и удовлетворение проблем школы, в Исландии поводом к началу подобного проекта послужило большое количество самоубийств среди подростков. Болгарский проект «SOS-друзья» направлен на улучшение взаимоотношений между детьми в школе, повышение личностной компетентности старшеклассников. В России проект «Доверенные ученики» был запущен в 1998 году в московском ППС-центре «Юго-Запад». В настоящее время программы с таким названием работают в нескольких городах. Активно развиваются и школьные службы примирения, осуществляющие работу с конфликтными ситуациями, возникающими внутри школы. В качестве ведущих (медиаторов) в службе работают подростки - ученики школы.

Доверенные ученики - это ученики, выступающие как доверенные лица для учеников, к ним можно обратиться со всевозможными вопросами и проблемами. Программа подготовки доверенного ученика нацелена на обучение старших школьников. Им предлагается на практике через активную деятельность научиться быть внимательными по отношению к ровесникам, выражать понимание и поддерживать их для того, чтобы обратившиеся школьники могли спокойно говорить о своих проблемах. Иногда только этого достаточно, чтобы предостеречь молодых людей от психологически деструктивного поведения, направленного на себя и других. Доброта, отсутствие оценок, уважение себя и других - это психологические характеристики атмосферы программы помощи подросткам.

Программа включает в себя упражнения и ролевые игры, помогающие развить взаимное уважение, открытую коммуникацию, умение активно слушать и т.д. Программа помогает не только усовершенствовать коммуникативные навыки подростков, но и дает возможность обучить их способам психологической поддержки.

Цель программы: теоретическая и практическая подготовка учеников 7-11 классов к оказанию психологической помощи сверстникам и младшим ребятам.

Задачи программы:

1. Изучить основные понятия общения и способы психологической поддержки.
2. Развивать коммуникативные навыки и способность к эмпатии.
3. Подготовить обучающихся к практической деятельности «доверенного ученика».

Программа состоит из 16 занятий, желательно проводить их не реже одного раза в неделю.

Содержание занятий

Занятие №1

Тема: Знакомство с группой.

- Цели:**
1. Введение в атмосферу тренинга.
 2. Знакомство участников группы.
 3. Выработка правил работы в группе.

1. Введение.

Ведущий информирует участников о целях занятий по программе «Доверенные ученики», особенности тренинговой работы.

Каждому человеку, который хотел бы помогать другим людям, необходимо развивать в себе определённые умения:

- коммуникативные: уметь выслушивать другого, вызывать доверие у него, понимать, сочувствовать, поддерживать, раскрепощать;
- умения для исследования возможностей в решении проблем;
- понимание себя, своих чувств и эмоций, особенностей характера.

Во время тренинга участники группы будут совершенствовать эти умения. От того, как человек чувствует партнера по общению, зависит его будущий успех в области межличностных взаимоотношений.

Необходимо обсудить форму занятий:

- Почему мы сидим в кругу? Что нам это даёт? – Мы на равных позициях, видим глаза друг друга.
- Чем мы будем заниматься? – Мы будем выполнять различные упражнения, связанные с жизненными ситуациями, обсуждать полученный опыт и волнующие проблемы, научимся сбрасывать напряжение, отдыхать.

2. Упражнение «Интервью».

Группа разбивается по парам. Можно самим решить с кем хочешь работать. Ведущий предлагает взять друг у друга интервью, затратив на это 5-7 минут. Можно рекомендовать темы ведения беседы:

- расскажи что-нибудь о себе;
- как ты проводишь свободное время;
- почему ты хочешь стать доверенным учеником;
- чем ты занимался в последнее время и т.п.

Инструкция для участников: «Во время беседы старайтесь как можно больше узнать об интересах, предпочтениях и стиле жизни друг друга. Можно делать заметки. После окончания беседы каждый участник представляет своего партнёра в общем кругу. Тот, кого представляют, имеет право исправить или дополнить. Другие члены группы могут задавать вопросы».

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда вас представляли, что вы узнали нового об участниках группы.

3. Упражнение «Природные стихии. Что у нас общего».

Участникам предлагается разделиться на микрогруппы по природным стихиям (огонь, вода, воздух, земля) в зависимости от знака зодиака, к которому относится дата рождения. Работая в микрогруппе, ученикам нужно в течение 5-10 минут оформить «Карту природной стихии», где они должны отобразить:

- а) свойства характера, объединяющие их всех, как представителей данной стихии;
- б) определить круг увлечений каждого из микрогруппы: предлагается обсудить в группе и записать увлечения каждого.

По окончании времени каждая микрогруппа представляет свою «Карту», называя какие они по характеру, оглашая определённое хобби, участники, которые называли данное занятие в микрогруппе встают, чтобы весь круг их поприветствовал.

Рефлексия в общем кругу: Какие чувства вы испытывали, когда обнаружили, что ваши интересы разделяют многие участники группы, или наоборот, что таких было очень мало.

4. Введение правил работы в группе.

Ведущий пишет на плакате правила работы в данной тренинговой группе, давая пояснения. Возможно совместное обсуждение с группой, введение других правил, предлагаемых самими обучающимися. Когда правила становятся понятны каждому, и обучающиеся соглашаются их выполнять, ведущий предлагает участникам поставить свою подпись на плакате.

Правила группы (примерный вариант):

- *Конфиденциальность* – личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.
- *Личная активность* – каждый говорит от своего собственного имени, исходя из личного опыта, мыслей и чувств.
- *Уважение, безоценочность* – один человек говорит – другие слушают; мнение каждого одинаково и важно.
- *Собственный выбор* – человек сам решает молчать или говорить, и сам решает, чем он хочет поделиться.
- *Эксперимент* – открытость новому опыту.

5. Упражнение-энергизатор «Сосед к соседу».

Участники группы разбиваются на пары. Ведущий дает инструкции группе, которые все должны исполнять. Например: «рука к руке» - в парах участники берутся за руки; «нога к ноге» - участники в парах цепляются ногами; «голова к голове», «нос к носу» и т.п. Когда звучит команда «сосед к соседу», участники должны поменяться партнёрами. Пара, которая позже всех соединиться после этой команды, выбывает из игры и становится наблюдателями.

6. Рефлексивный круг.

Все участники садятся в круг и отвечают на вопросы по очереди:

- Что было особенно интересным на занятии?
- Что не понравилось?

Занятие №2

Тема: Сотрудничество.

- Цели:**
1. Приобретение опыта совместной работы всей группы.
 2. Поиск новых способов поведения в контактах с людьми.

Рефлексия прошлого занятия.

Участники рассказываются в круг и делятся сохранившимися впечатлениями, размышлениями, чувствами о предыдущем занятии.

1. Упражнение-энергизатор «Путаница».

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты, остальные члены группы берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как сумеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, также, не разжимая рук запутавшихся.

2. Упражнение «Дискуссия».

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом:

- Первый участник играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жесты и мимика.
- Второй играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть, но не может использовать жесты и ничего не слышит.

- Третий играет роль «слепого и немого»: он способен слышать и показывать, но ничего не видит и не может говорить.

Всей тройке предлагается задание: договориться о встрече в городе, т.е. определить день, место и время. Для облегчения вхождения участников в роли можно снабдить их соответствующим реквизитом: повязками для глаз, ушей и рта, костылями или просто палками в руки и пр.

Это упражнение способствует эмоциональному раскрепощению и беззаботности. Стремление придти к общему решению и творческое взаимодействие сплачивают группу. Игра помогает участникам расширить репертуар способов взаимопонимания. Каждая тройка может продемонстрировать перед всеми участниками группы способы выполнения задания.

3. Упражнение «Космическая игра».

Материалы: письменные принадлежности, лист для заполнения.

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут.

Инструкция: «Ты являешься членом экипажа космического корабля, отправляющегося с Земли на Луну. У вас договорённость о встрече с другим кораблём, ожидающим вас на освещённой стороне Луны. Вследствие возникновения во время полёта технических проблем, вам пришлось приземлиться примерно в 250 км от договорённого места. Во время посадки ваш корабль сильно пострадал, много материала на борту уничтожено, но никто из экипажа не ранен. Так как шанс выжить у вас есть только в случае встречи с другим кораблём, нужно выбрать важнейшие предметы для утомительного 250-километрового перехода по дикой, каменистой и раскалённой поверхности Луны. Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми после катастрофы. Каждому из вас необходимо проранжировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас». На это задание отводится 7-10 минут.

Оставшиеся предметы:

- коробка спичек
- консервированная пища
- 25 м нейлоновой верёвки
- парашют
- переносной отопительный элемент
- два пистолета 45 калибра
- пакет сухого молока
- карта Луны
- автоматически надувающийся спасательный плот
- магнитный компас
- 25л воды в банках
- ракетницы
- два 50-литровых бака кислорода
- аптечка первой помощи
- радио, работающее на солнечных батареях

После того, как завершено индивидуальное ранжирование, группе даётся 30 минут для выполнения общего задания.

Инструкция: «Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии решения, должна придти к единому мнению относительно места в ряду значимости каждого из пятнадцати предметов. Достичь согласия трудно, поэтому участники должны стараться каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

2. Избегайте менять своё мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклоняться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти.
3. Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповых задач.
4. Рассматривайте различные мнения как помощь, а не как помеху для принятия решений.
5. В процессе дискуссии старайтесь: не перебивать других, давать другим возможность высказаться, быть гибким, понимать, что другие могут иначе представлять и делать некоторые вещи».

После того, как группа проранжировала 15 предметов в зависимости от их важности, каждый может сравнить данные индивидуального решения с групповым.

Затратьте дополнительное время для обсуждения процесса принятия решения. Обсудите с группой, какие виды поведения помогали или мешали процессу достижения согласия? Какие появлялись виды лидерства? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние на решение? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии?

В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участия в групповом процессе, могут предоставить после выполнения задачи обратную связь о групповом или индивидуальном поведении участников.

Затем можно представить участникам список правильного порядка ранжирования предметов по значимости и краткую информацию, которая даёт оценку каждому предмету по значению для выживания.

Список правильного порядка:

1. КИСЛОРОД – необходим для выживания, количество кислорода на Луне очень мало.
2. ВОДА – необходима для выживания, вода важнее пищи.
3. КАРТА ЛУНЫ – нужна для определения маршрута во время путешествия.
4. ПИЦЦА – нужна, так как неизвестно, сколько продлится путешествие.
5. РАДИО – нужно для общения друг с другом, а затем и с другим кораблём.
6. ВЕРЁВКА – необходима при переходе по непроходимой местности с холмами и оврагами.
7. АПТЕЧКА – может понадобиться для ухода за больными и поранившимися.
8. ПАРАШЮТ – может пригодиться для переноски материала, а также больных и раненых.
9. СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПЛОТ – можно надуть и использовать в качестве временного пристанища для больных и раненных, которых можно в нём оставить и позже забрать.
10. ПИСТОЛЕТЫ – необходимы только при движении вперед.
11. СУХОЕ МОЛОКО – использование очень затруднено в связи с проблемами растворения.

ПРЕДМЕТЫ НЕГОДНЫЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

12. СПИЧКИ и РАКЕТНИЦЫ – полностью непригодны из-за дефицита кислорода в атмосфере, не будет огня.
14. ОТОПИТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ – не нужен, так как люди находятся на солнечной тёплой стороне, отопление – лишнее.
15. МАГНИТНЫЙ КОМПАС – использовать нельзя, так как магнитное поле Луны отличается от магнитного поля Земли.

Рефлексия: Какие у вас возникли представления о командном способе принятия решения? Какие способы преодоления конфликта вы использовали?

4. Рефлексивный круг.

Передавая по кругу какой-либо предмет (например, игрушку), участники группы отвечают на один из вопросов:

- Что важного для себя ты уносишь из сегодняшнего занятия?
- Что особенно полезным считаешь для себя?

- Что показалось сложным?

Занятие №3

Тема: Коммуникация. Невербальное общение.

Цели: 1. Осознать важность невербальной коммуникации.
2. Научиться обращать внимание на собственное невербальное поведение.

Рефлексия предыдущего занятия.

Школьники рассаживаются в круг и делятся сохранившимися впечатлениями, размышлениями, чувствами о предыдущем занятии.

1. Упражнение-энергизатор.

Участники группы получают карточки, где каждому предлагается, входя поочередно в кабинет, произносить фразу, которую может составить группа, как:

- робот;
- влюбленный;
- директор школы;
- ребенок.

Все произносят один и тот же текст. После подобной разминки можно коротко обсудить значение интонации в процессе диалога.

2. Упражнение: «Я не вижу, что ты говоришь».

Участники группы делятся по три человека, А и Б сидят спиной друг к другу. В течение пяти минут они общаются друг с другом на самостоятельно выбранную тему. С – наблюдает. Затем ученики меняются ролями.

Задание для ученика, который наблюдает.

- Внимательно следить за своими товарищами.
- Отслеживать не только содержание беседы, но главным образом, отмечать: какими невербальными сигналами пользуются А и Б (положение тела, интонация, мимика, жесты).

Обсуждение в общем кругу: члены группы делятся впечатлениями о своих чувствах во время выполнения этого упражнения.

- Каково не видеть друга при коммуникации?
- Можно сравнить ваш диалог с разговором по телефону?
- Какое влияние оказало на беседу то, что вы не видели друг друга?
- Прошла ли беседа лучше, если бы вы видели собеседника?
- Чему мы научились благодаря этому упражнению?
- Какую роль в коммуникации играют невербальные сигналы?

3. Упражнение «Таможня».

Ведущий просит двух участников группы сыграть роль контрабандистов. Их задача – провезти через таможню контрабандный груз, который находится у одного из них. Другая пара подростков становится таможенниками. Задача таможенников – наблюдая за невербальными проявлениями контрабандистов, определить у кого из них запрещенный груз. Остальные члены группы, также готовят свои версии о том, у кого именно груз, и аргументацию своего выбора. Игра записывается на видеопленку. Она проводится несколько раз, до тех пор, пока все желающие не побудут в той или иной роли.

Обсуждение: при просмотре видеозаписи игры акцент делается на невербальные проявления контрабандистов, которые выдавали того, у кого был груз.

- 4. Ведущий информирует участников о значении поз, мимики, жестов и их роли в общении.
- 5. **Рефлексия занятия.** Участникам предлагается закончить фразы: «Новым для меня оказалось», «Самым ценным для меня было...».

Материалы для информирования.

ЯЗЫК ТЕЛА

Невербальная сторона является значимой частью процесса общения. Некоторые авторы утверждают, что 65% информации при разговоре человек получает через невербальные компоненты. В сущности, поза, положение рук, жестикуляция, мимика, взгляд, интонация голоса – все это создает смысловой фон общения. Язык нашего тела выражает неповторимый контекст, в котором одно и то же содержание может получить различный смысловой оттенок. Невербальная коммуникация помогает понять собеседника, информирует нас о том, как собеседник нас слушает.

Обычно, общаясь с другими, мы обращаем внимание на вербальное содержание сообщения и наиболее явные невербальные признаки: улыбку, выражение лица (грусть, радость), складывание рук в замок. Труднее улавливаются такие невербальные компоненты как интонация, контакт глазами и движения тела, которые передают немало информации.

Наиболее важной частью программы «Доверенные ученики» является умение устанавливать контакт и создавать атмосферу доверия, пользуясь положительными невербальными сигналами. Через определенные внешние проявления нашей поведенческой активности реализуется восприятие смысла нашего бессловесного послания: «Ты реален, ты важен, ты здесь». Какие это поведенческие характеристики.

1. Движения, поза, жесты.

Существует определенная градация в значимости жестов и движений тела в процессе общения. Наиболее выразительными в этом отношении являются глаза и лицо, после этого – движения головой, плечами и руками, ориентация туловища, и ограничение положения ног.

Жестикуляция рук иллюстрирует предмет разговора. Движения рук и индикаторы нашей готовности к развитию отношений. Через них обычно считывается информация о чувствах, которые человек сознательно не хочет показывать.

Открытая и расслабленная поза с приближенными, но не скрещенными руками, с лицом, выражающим интерес, без слов передает нашу готовность к принятию другого человека с добрыми намерениями. И наоборот, скрещенные руки и ноги, неестественные движения тела или нервные жесты рук говорят о наличии внутреннего напряжения, отсутствие интереса к собеседнику или отягощенность от его присутствия.

2. Контакт глазами.

Основная функция наблюдения – уловить невербальные сигналы других и передать наши собственные мысли. Движения глаз тесно связаны с речью и вносит определенные акценты, создают обратную связь и выражают внимание к собеседнику.

3. Интонация и сила голоса.

Невербальные особенности речи.

Не последнее по важности место среди невербальных компонентов в поведении консультанта занимает интонация и сила голоса, которые становятся значимые в понимании смысла речевого высказывания. Считают, что тихий голос выражает печаль, страх или заинтересованность и подчиняемость, умеренный – активность и радость, громкий – превосходство, общительность и настойчивость.

4. Внешний вид.

Через цивилизованную модальность – одежду, прическу, косметику, украшения, человек передает послания о своем социальном статусе, устройстве и т.п.

Занятие № 4

Продолжение темы: Невербальная коммуникация».

Позиции в общении.

- Цели:**
1. Углубление представлений о невербальном общении: позиции и дистанция в общении.
 2. Тренировка умения использовать различные способы поддержки.

1. Игра – энергизатор «Передача ритма по кругу».

Все участники группы стоят в кругу, чувствуя плечо соседа. Ведущий, стоящий вместе со всеми, предлагает каждому последовательно друг за другом хлопнуть в ладоши («звуковая волна»). Затем ведущий предлагает более сложный ритм, который все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши заданный ритм. Упражнение усложняется. Два ученика одновременно должны топнуть ногами: первый школьник – правой ногой, второй ученик, стоящий рядом с первым, - левой ногой, далее второй ученик топает правой ногой и стоящий рядом с первым, - левой ногой, далее второй ученик топает правой ногой и одновременно с ним школьник, стоящий от него справа, топает своей левой ногой и т.д., пока все не участвуют в этом упражнении. Данное упражнение вызывает энтузиазм, улыбки, смех.

2. Упражнение «Позиции в общении».

Участники группы делятся на пары и садятся друг против друга. По инструкции ведущего один ученик из пары, исполняющий роль слушателя, в ходе диалога меняет свое положение. (Тема диалога может быть выбрана участниками или ведущим).

По знаку ведущего, слушатель меняет положение относительно своего партнера. Варианты позиций: стоять; сидеть рядом; присесть на корточки; отойти на два шага от партнера; отвернуться и т.д.

Обсуждение в общем кругу: члены группы делятся своими впечатлениями о наиболее комфортных и дискомфортных положениях и чувствах, возникающих в ходе выполнения упражнения.

Ведущий информирует участников о трех основных позициях в общении – «сверху», «снизу», «на равных».

3. Групповая дискуссия: с кем и когда мы чувствуем себя в позиции «снизу»: неловко, неуверенно, униженно. Какие чувства сопровождают эти позиции, в чем особенность позиции «на равных».

На основе опыта, полученного в упражнении № 2, в процессе дискуссии ведущий составляет таблицу.

Позиция	Ситуация (с кем)	Признаки позиции	Чувства
«Сверху»			
«Снизу»			
«На равных»			

4. Упражнение «Личная дистанция».

Участники группы разбиваются пополам и встают две шеренги, друг напротив друга. По команде ведущего ученики, стоящие в одной из шеренг, начинают приближаться к тем, кто стоит напротив. Школьник, к которому приближаются, в момент, когда появляется ощущение оптимальной дистанции, поднимает руку, тем самым останавливая продвижение партнера к себе. Все видят, что между различными парами разные расстояния, т.е. каждый человек имеет свою личную дистанцию. Те, кто продвигается вперед, возвращаются на исходные позиции, и упражнение повторяется после обмена ролями. Теперь двигаются вперед, те, кто раньше стоял, а их партнеры останавливают их в той позиции, которая для каждого из них удобна.

Опыт, полученный в этом упражнении, позволяет поговорить с доверенными учениками о роли дистанции в установлении контакта, об использовании пространства при оказании поддержки.

5. Упражнение – энергизатор. Игра: фрукты-овощи.

Участники группы сидят в кругу. Каждый называет себя каким-либо фруктом или овощем. Ведущий встает в середину круга, освобождая один стул. Человек, с правой руки которого находится пустой стул, стучит по нему рукой, приглашая какой-либо фрукт или овощ занять это место. Соответственно этот человек занимает пустой стул, освобождая тот, на котором он сидел раньше. Снова ученик, с правой руки которого находится пустой стул, должен постучать по нему рукой, приглашая

какой-либо фрукт или овощ занять его. Если же он забыл позвать на свободный стул кого-нибудь из группы, его занимает ведущий, а забывчивый становится ведущим.

Данное упражнение предполагает взаимодействие всех членов группы.

6. Рефлексивный круг. Обобщение впечатлений по теме: «Невербальное обобщение», полученных в процессе двух занятий. Школьники делятся своими впечатлениями о наиболее комфортных позициях в процессе общения и чувствах, возникающих в ходе выполнения упражнений. В одной фразе отразить самое важное по изученной теме и показать, используя мимику и жесты, настроение в конце занятия.

Материалы для информирования.

1. Позиции в общении.

Между людьми, которые ведут беседу, определенное значение имеет расстояние. Существует личная дистанция, для каждого человека, при которой он себя чувствует достаточно безопасно и комфортно в процессе беседы и остро реагирует на его нарушение.

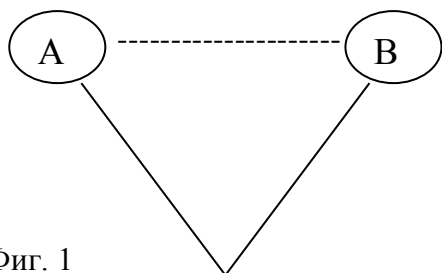
Расстояние, на котором люди располагаются друг от друга, зависит от ряда факторов (культурных, индивидуальных характеристик и особенностей ситуации). Оптимальная дистанция между двумя людьми в контексте помощи подросткам будет различной в каждом отдельном случае, что связано с особенностями ситуации, в недрах которой дистанция может изменяться.

Виды дистанций:

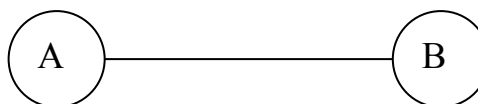
ситуация	Близкая дистанция	Далекая дистанция	Характерные ситуации
1. Интимная	Физический контакт	20-50см.	Интимные отношения.
2. Личностная	50-60см.	75-120см.	Доверительные разговоры, семейные взаимоотношения
3 Социальная	120-215см.	215-365см.	Взаимоотношения между коллегами; руководитель-подчиненный
4. Публичная	360-750 см.	Свыше 750 см.	Публичные ситуации.

2. ПРОСТРАНСТВО

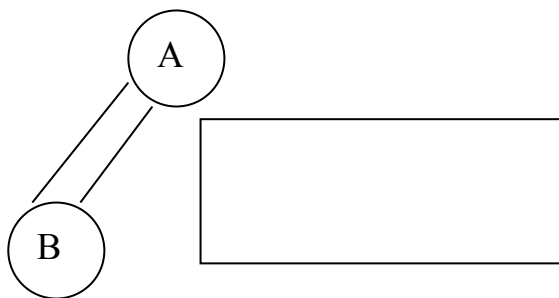
Если доверенные ученики имеют в своем распоряжении специальную комнату, в которой принимают своих клиентов, то они могут предварительно организовать пространственное место встречи. Наиболее подходящей позицией для доверительной беседы является позиция сотрудничества (фиг.1 и 2). Она особенно удобна, если слушатель и говорящий одного возраста, из одной школы, т.е. имеют одинаковый статус. Другое оптимальное расположение, когда в комнате есть стол, это угловая позиция, которая дает возможность для частичной защиты (фиг. 3). Гораздо лучше, когда доверенный ученик может создать комфортные условия для своего гостя, предоставить ему известную свободу при пространственной организации встречи, попытаться его спросить, как ему более удобно сидеть.



Фиг. 1



фиг. 2



фиг. 3

Занятие №5

Тема: Чувства и эмоции

Цели: 1. Развитие чувственного восприятия;
2. Тренировка навыков распознавания эмоций.

Рефлексия предыдущего занятия. Участники в кругу делятся воспоминаниями о прошлом занятии.

1. Упражнение «Назови эмоцию». Школьники разбиваются на две микрогруппы. В течение пяти минут методом «мозгового штурма» они составляют список слов, выражающих чувства и эмоции (удивление, радость, страх, гнев и другие). По истечении времени один из группы зачитывает их. Ведущий, фиксируя их на плакате, составляет общий список чувств и эмоций.

2. Эмоциональная картина группы. Участники в кругу называют чувства и эмоции, которые чаще всего испытывают в жизни (положительные и отрицательные). Ведущий, фиксируя их на плакате, может составить «эмоциональную карту» группы и проанализировать, какие эмоции преобладают у членов данной группы, какие, наоборот, встречаются редко.

3. Упражнение «Гимнастика». Школьники разбирают карточки, на каждой из которых написана эмоция. Все по очереди изображают свою эмоцию, а группа угадывает.

4. Упражнение «Сценки». Участники разбиваются на микрогруппы по 2-3 человека и готовят сценки. Ведущий задает каждой из них темы (например, предательство, радостное событие, соперничество, расставание и др.). Сценки показывают по очереди, остальные участники угадывают тему, по которой работала группа, и называют эмоции, которые проявлялись в процессе проигрывания. После этого упражнения участники группы обсуждают сложность изображения эмоциональных состояний, причины, по которым вместо одной эмоции группа называет другую, как это связано с мимикой и жестами. По желанию сценку можно переиграть.

5. Групповое обсуждение. Причины возникновения негативных и позитивных эмоций. Важно обговорить, как члены группы справляются с негативными эмоциями, стоит ли их подавлять. Способы, которыми пользуются доверенные ученики, фиксируются на плакате. Затем ведущий может предложить другие, известные в практической психологии приемы.

6. Упражнение «Пойми меня». Участники группы сидят в кругу, и каждому предлагается карточка, где написана фраза. Инструкция: «Прочитав эту фразу, вспомните какую-то эмоциональную жизненную ситуацию», затем каждый произносит свое послание исходя из ситуации и эмоционального подтекста, а сидящий напротив него школьник пытается определить чувства и эмоции, которые связаны с этим сообщением. Например: «Я тебя жду два часа, разве можно так опаздывать?» (досада, злость); «Мне часто приходится делать работу, которая мне не нравится» (обида, отвращение); «Я не знаю, что делать в этой ситуации, у меня опускаются руки» (беспомощность, тревога); «Мне нравится твое предложение, я очень хочу пойти на дискотеку» (воодушевление, удовлетворение); «Иногда

мне не хочется ходить в школу, я не могу так рано вставать каждый день» (раздражение, досада); «Я встретил своего друга, которого давно не видел» (удивление, радость); «Меня пригласили на день рождения к человеку, которого я мало знаю» (удивление, смущение); «Я делаю уроки каждый вечер и действительно много занимаюсь, а учительница часто ругает меня и ставит тройки» (раздражение, злость или огорчение, грусть); «опять я не выполнил того, что просили родители» (чувство вины) и т.п.

7. Рефлексивный круг. Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Было ли что-нибудь новым и неожиданным для тебя на этом занятии?
- Какую самую сильную эмоцию ты испытал за эти два часа?

8. Занятие завершается **посланием ведущего** о том, что одна из основных задач доверенного ученика состоит в понимании переживаний других людей. Поэтому важно научиться бережно и уважительно к ним относиться.

Материалы для информирования

Чувства и эмоции.

Разговор о чувствах – это наиболее важная часть в работе доверенного ученика. Это в буквальном и переносном смысле является сердцевинной любой проблемы: чаще всего люди приходят поговорить с вами о том, что они чувствуют, поделиться своими опасениями относительно будущего или просто мыслями о своих проблемах.

Очень часто наш словарь в области чувств ограничен. Для умения распознавать чувства других людей необходимо его обогащать. Выбор простых и выразительных слов, отражающих чувства собеседника, дает возможность более эффективно вести беседу.

Список слов, отражающих чувства и эмоции людей

Радость	Гнев	Страх	Грусть
Блаженство	Бешенство	Беспокойство	Разочарование
Веселье	Презрение	Замешательство	Отчаянье
Вдохновение	Злость	Смущение	Беспомощность
Удовлетворение	Напряжение	Страдание	Скука
Ликование	Раздражение	Опасение	Обида
Воодушевление	Безумство	Огорчение	Безнадежность
Удивление	Отвращение	Ранимость	Стыд
Спокойствие	Досада	Чувствительность	Вина
Счастье	Зависть	Тревога	Печаль
Любовь	Ревность		Подавленность
	Ненависть		Одиночество
			Несчастье

Правила «мозгового штурма»

- Время ограничено!
- Используй свое воображение!
- Чем больше идей – тем лучше!
- Развивай идеи других!
- Не отказывайся легко!
- Не смущайся от наступившей тишины, от нелогичных и фантастических предположений!
- Больше разнообразия!
- Оценки и анализ оставь на потом!
- Не критикуй!

КАК ПОДРОСТКИ СПРАВЛЯЮТСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ

Занимаются спортом

Принимают ванну

Слушают хорошую музыку

Звонят кому-нибудь

Играют с домашними животными



Идут в гости к другу или подруге

Идут на дискотеку

Гуляют на улице

Идут в кино

Самому себе внушают силы

ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ОТЧАЯНИЕ И БЕСПОМОЩНОСТЬ

1. **Поговори с кем-нибудь.** Хорошо, если в этот момент рядом с тобой есть некто, доброжелательно настроенный, готовый тебя выслушать. Часто, гораздо легче рассказать о своей боли совершенно незнакомому человеку (случайному попутчику в поезде). Одинокие люди рассказывают о том, что у них накопилось своим домашним животным, которые воистину могут хранить тайну. Поэтому, если знаешь такого человека, к кому можешь обратиться в трудную минуту, знай, что ты уже имеешь очень много. И ты будь готов выслушать его, когда ему будет тяжело.

2. **Напиши письмо!** Если нет никого, с кем бы ты мог поделиться своей бедой, или просто не хочешь это делать, напиши письмо о своих огорчениях и переживаниях. Пиши, кому хочешь, потому что ты можешь не отправлять это письмо, а адресовать его кому-нибудь, кто родится в следующем веке. Или тому, с кем связаны твои муки. И если ты оставишь это письмо, спустя время, вероятно, тебе будет интересно посмотреть на него «другими» глазами.

3. **Сделай себе подарок!** Не обязательно что-то покупать, можно и что-то сделать. Можешь «подарить» себе несколько часов или целый день для чего-либо приятного: почитать интересную книгу, посмотреть фильм, сходить в зоопарк или просто погулять. Важно то, что в это время ты будешь заниматься только самим собой, тем, что ты хочешь.

4. **Помоги кому-то!** Так можно отдалиться от своих проблем и взглянуть на них другими глазами! Возможно, ты встретишь человека, который нуждается в чьей-то помощи. Хорошо, если то, что ты будешь делать, поможет тебе активизироваться и выйти из плохого состояния, потому что ты будешь делать кому-то приятное.

5. **Почувствуй под ногами землю!** Да! Вспомни, какая паника охватывает человека, который не умеет плавать, когда он не ощущает опору под ногами! Но у тебя есть опора и если хочешь, можешь почувствовать ее руками и ногами. Так и сделай: слегка подпрыгни, ощути стопами твердую землю, на которой стоишь, представь, что ты мощное дерево, пустившее свои корни. Осознай и почувствуй разницу твоего положения по сравнению с утопающим. Реальное ощущение твердой земли под ногами поможет почувствовать себя более стабильно, уверенно, с большей верой, оптимизмом и новыми силами смотреть вперед.

6. **Закричи!** Сильный крик может облегчить стресс. Обычно не рекомендуют это делать при наличии большого количества людей, тогда это будет не так эффективно. Найди безлюдное место, досчитай до трех и кричи. Некоторые люди боятся, что если они будут напряжены, то не смогут кричать. Это упражнение поможет им потренироваться.

7. **Раствори свои заботы во сне!** Просто поспи! Спящий мозг направит твои мысли к конструктивному решению и оптимистическому отношению к жизни и проблеме, которая тебя волнует. Почти у всех народов есть пословица «Утро вечера мудренее». Только не

забудь перед сном сказать, что когда ты проснешься, ты будешь смотреть на мир более уверенно и радостно, без вчерашних тяжелых мыслей и отчаяния.

8. **Нет худа без добра!** Эта поговорка поможет тебе, если ты этого захочешь. Возьми ручку (лучше цветной карандаш и бумагу) и попробуй изобразить, какие хорошие моменты есть в твоём положении или событии, которое тебя расстроило. Да, хорошие, а не плохие (плохие видны и так). Например, если ты заболел, это понятно, плохо, но если это случилось – ты можешь больше читать, смотреть телевизор, или просто находиться дома, где тебя никто не потревожит, и это хорошо. Так что попробуй открыть положительные моменты в твоей ситуации. Кто знает, что может произойти дальше. Нет худа без добра!

Эти способы можно предоставить доверенному ученику, чтобы он мог рекомендовать их своим сверстникам.

Занятие №6

Тема: Умение слушать. Способы поддержки.

Цели: 1. Знакомство с признаками хорошего и плохого слушания.

2. Тренировка умения использовать различные способы поддержки.

1. Упражнение «Сплетня»

7 добровольцев выходят из комнаты, получив следующую инструкцию: «Через несколько минут первый из вас войдёт в комнату и услышит сообщение, которое он должен будет передать следующему вошедшему. Так сообщение будет передано по цепочке». Оставшиеся в комнате школьники получают другую инструкцию: «Вам предстоит внимательно слушать и наблюдать за тем, что будет происходить с сообщением, передаваемым «из уст в уста». Ваша задача высказать свои предположения о том, с чем связано качество передачи информации. После завершения упражнения мы обсудим в общем кругу то, что, увидели и слышали».

Добровольцам предлагается, например, такое сообщение: «У аборигенов Австралии есть удивительный обычай: отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев; при этом они искренне верят, что подобный ритуал поможет им вернуться домой засветло».

Упражнение направлено на демонстрацию способов искажения информации. После упражнения идёт обсуждение с членами группы о возможных причинах искажения. Упражнение выполняет мотивирующую функцию перед изучением темы «Умение слушать». Выполнение упражнения сопровождается смехом и весельем, побуждает подростков задуматься об особенностях своей памяти, внимательном отношении к диалогу и процессу слушания.

2. Упражнение «Диалог».

Участники разбиваются на пары. Один из партнёров получает карточку, с описанием поведения, которое он должен продемонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой партнёр, не зная о содержании инструкции первого, начинает рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить или говорить на одну из перечисленных тем в течение 3 минут:

-интересное событие этой недели;

-где я хотел бы отдохнуть;

-мой любимый фильм, телевизионная передача и т.п.

Инструкция по выполнению действий, отражающих плохое слушание:

- не смотри на собеседника;
- начни заниматься своими делами: например, завязывать шнурки своих ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало;
- перебивай собеседника, начав рассказывать об аналогичном событии в твоей жизни, преувеличенно жестикулируя руками;

- устало смотр, зевай, говори очень медленно, тихо, растягивая слова;
- оцени поступок собеседника: «это ужасно, как ты мог так поступить», «вот чудак».

После истечения указанного времени, ведущий обращается к тем, кто говорил, с вопросом: что мешало им и насколько комфортно они чувствовали себя в этом диалоге. В процессе группового обсуждения выявляется, что такое хорошее слушание, каким бы школьники хотели видеть своего слушателя. Высказывания фиксируются ведущим на плакате.

3. Теоретическая вставка.

Слушать - значит понимать чувства и состояния собеседника. Когда к нам обращаются за помощью, важно проявить расположенность и симпатию, чтобы другой увидел и почувствовал, что мы испытываем в отношении его

Выражение дружеских чувств происходит, прежде всего, с помощью невербальных сигналов, выполняющих роль способов поддержки. Ими являются: Улыбка, открытая поза, наклон вперёд, касание, контакт глаз, кивок, позиция «на равных». К способам поддержки также относится минимальное вербальное следование.

4. Тренинг навыков невербальной коммуникации.

Участники разбиваются на тройки, В малых группах каждый имеет возможность в течение 5 минут побывать в трёх ролях:

- 1) человек, который пришёл к доверенному ученику поделиться вымышленной или реально существующей проблемой;
- 2) слушателем или доверенным учеником, к которому пришли за помощью;
- 3) наблюдателем, который объективно следит за происходящим процессом и с помощью предложенных оценочных шкал, фиксирует, как слушатель использует известные ему способы поддержки.

Протокол наблюдения

Инструкция: На семизначной шкале отметьте выраженность способов поддержки.

1. Контакт глазами избегает смотреть в глаза	1 2 3 4 5 6 7	Часто смотрит в глаза
2. Поза тела Скованность, напряжённость, собранность	1 2 3 4 5 6 7	Непринуждённая, спокойная
3. Выражение лица Холодное, хмурое, незаинтересованное.	1 2 3 4 5 6 7	Тёплое, приветливое, лёгкая улыбка, заинтересованность
4. Дистанция до собеседника Очень близкая (20-30см)	1 2 3 4 5 6 7	Очень далёкая (более 2м)
5. Прикосновения отсутствуют	1 2 3 4 5 6 7	Очень часто
6 Другие невербальные Сигналы (досада, нервозность)	1 2 3 4 5 6 7	Отсутствуют
7. Подкрепляющие слова и фразы Очень резкие, однообразные	1 2 3 4 5 6 7	Очень часто, разнообразно
8. Кивание головой Почти отсутствует	1 2 3 4 5 6 7	Очень часто
9. Вербальное следование («да», «угу») Почти отсутствует	1 2 3 4 5 6 7	Очень часто

Наблюдаемый:

Наблюдатель:

Рефлексия. В общем кругу участники делятся впечатлениями об этом упражнении.

- Что мешало говорить, что помогало (для тех, кто говорил)
- Какой способ поддержки было легче всего использовать, какой труднее (для слушателя).

- Какая позиция была проще (слушателя или говорящего)? Почему?

6. Итоговый круг: участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что важного ты сегодня узнал?
- Что нового узнал о себе и о других?

7. Д/З: Сформулировать ответ на вопрос: Что больше всего ты ценишь в слушателе?

Материалы для информирования

1. Невербальные сигналы поведения

Улыбка. Улыбка – это наиболее простое средство, чтобы показать человеку, что вы его уважаете и хотите поддерживать контакт. Улыбка говорит: «Ты мне приятен», «Мне хорошо», «Ты можешь мне доверять». Так как другие не знают, о чём ты думаешь, у них – если ты не улыбаешься – может сложиться впечатление, что они тебя не интересуют, или что ты настроен недружелюбно.

Открытая поза. Чтобы установить с другими хороший контакт, важно выражать своё дружелюбие, которое проявляется с помощью раскованного, расслабленного положения туловища. Открытая поза – это не сложенный крест-накрест руки и ноги, близкое нахождение друг к другу, обращение к другому.

Наклон вперёд

Сидеть или стоять прямо напротив кого-либо

Занятие №7

Продолжение темы: Умение слушать. Навыки активного слушания.

Цели: 1. Знакомство с понятием «парафраз».
2. Отработка навыков активного слушания.

1. Участники рассказываются в круг и делятся своими размышлениями о том, что они ценят в слушателе.

2. Упражнение «Парафраз».

(повторение с помощью нескольких фраз главного смысла слов собеседника).

Задание состоит в том, чтобы выбрать из нескольких вариантов тот «парафраз», в котором смысл услышанного передаётся наиболее точно.

Высказывание 1: «Сегодня на уроке математики я не поняла одно задание и сказала об этом учителю, а он мне ответил, что нужно быть внимательнее».

Вариант 1: «Если я тебя правильно поняла, тебе не удалось разобраться с одним заданием по математике, и ты хотела, чтобы учитель тебе помог. А он не помог – это очень обидно».

Вариант 2: «Если я тебя правильно поняла, ты была очень невнимательна на уроке и поэтому не сумела справиться с заданием».

Высказывание 2: «Когда я выходил из школы, мальчишки толкнули меня. Я упал и испачкал брюки. Я ведь не хотел их пачкать, так получилось».

Вариант 1: «Если я тебя правильно поняла, ты опять подрался с мальчишками, но не сумел постоять за себя, к тому же все брюки испачкал».

Вариант 2: «Если я тебя правильно поняла, тебе неприятно, что мальчишки толкнули тебя, и ты переживаешь за испачканные брюки, опасаясь, что я буду тебя ругать».

3. Упражнение «Телефакс».

Цель: проработать умения активного слушания.

Это упражнение похоже на игру «Испорченный телефон», но в ней есть своя изюминка.

Время проведения: 15 минут.

Подготовка:

Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш.

Этапы игры:

1. Группа делится на команды по шесть-восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону). Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний - карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).
2. Каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.
3. Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.
4. Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.
5. В конце игры обсудите несколько вопросов:
 - Слаженно ли работала команда?
 - Как можно было повысить эффективность работы?
 - Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Варианты:

Игроки могут посылать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.

4. Упражнение «Слепое слушание».

Цель: продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Инструкция: Одна или две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной к друг другу). Каждому члену пары дается по 7 спичек, одному из них ведущий составляет из 7 спичек фигуру. Задача этого члена пары объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец. Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе задания.

5. Упражнение «Выражение мысли другими словами».

Берется несложная фраза, например: «Нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

Задание формирует умение оперировать словами, точно выразить мысли.

6. Упражнение «Диспут»

Цель упражнения: развитие умений и навыков активного слушания. Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т.д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы,

если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создается впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»). Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, «Да, Вы меня поняли правильно» легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова. В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников «диспута».

7. Рефлексивный круг: участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что важного ты сегодня узнал?
- Что нового узнал о себе и о других?

Занятие 10.

Тема: Мой мир - способности и ресурсы

Цели: 1. Развитие рефлексии как процесса познания и понимания себя.

2. Осознание собственных ресурсов в работе доверенного ученика

Рефлексия прошедшего занятия. Участники делятся собственными размышлениями о том, что им удастся узнавать о себе на занятиях для доверенных учеников.

1. Упражнение «Герб»

Ведущий напоминает участникам, что с давних пор люди составляли гербы из разных символов. В них они находят особый смысл, силу и поддержку.

Ведущий просит участников нарисовать свой герб. Можно предложить отразить следующие моменты:

- имя
- символ
- сильная черта характера
- внешняя сила или кто\что поддерживает извне
- мечта...

Участники могут выбрать свободно цвета и форму для герба.

Обсуждение: желательно, чтобы каждый член группы в ходе общего обсуждения прокомментировал свой герб, обозначил те моменты, которые считает важными в своей жизни.

Отдельно можно обсудить, насколько это упражнение помогло группе узнать друг друга, стать ближе.

3. Ведущий предлагает участникам задуматься на несколько мгновений о себе, как о доверенном ученике, и ответить на вопрос: «Что в себе нравится как в доверенном ученике, на что в себе могу опираться?»

После того, как участники сформулируют ответ, ведущий просит отметить это в своих тетрадях.

Затем участники образуют два круга - внутренний и внешний, стоя друг другу лицом.

Находящиеся во внутреннем круге, говорят стоящему напротив, что ему нравится в нем, как в доверенном ученике, начиная фразу «Мне в тебе нравится то, что ты...»

Тот, к кому обращена эта фраза, отвечает: «Спасибо, я тоже думаю, что это моя сильная сторона»

Затем, если у него есть желание, он называет какое-то свое качество или умение, которое он считает важным: «Но, кроме того, я еще хорошо умею...» (называет качество, которое он в себе ценит и считает, что оно заслуживает внимания)

Затем происходит обмен ролей: наступает очередь участников внешнего круга выделить качества доверенного ученика у стоящих напротив.

Процесс обмена качествами повторяется.

После этого участники внешнего круга делают шаг влево и начинают общаться с новым партнером.

Смену партнером можно повторить несколько раз.

Рефлексия упражнения:

Что ты почувствовал, когда услышал о своих положительных качествах?

Тебе удалось сформулировать все свои сильные стороны или тебе это не удалось?

Что ты почувствовал, когда говорил о положительных качествах другим?

Чему ты научился благодаря этому упражнению?

4. Упражнение «Вопросы для доверенного ученика»

Каждый участник получает список вопросов, на которые ему предлагается ответить.

Упражнение позволяет каждому разобраться, почему он принял решение стать доверенным учеником.

А так же подумать, зачем он проходит данное обучение, и что от него ожидают.

Вопросы:

1. Каковы основные причины, побудившие тебя участвовать в проекте «Доверенные ученики»

2. Что ты ожидаешь?

- я ожидаю открытого разговора о том, что для меня важно
- я ожидаю получить ответы на определенные темы(проблемы), которые меня волнуют
- я надеюсь стать более цельной личностью
- я надеюсь, что буду меньше опасаться говорить открыто о своих мыслях и идеях
- я ожидаю, что буду больше знать о том, как помочь ровесникам
- я надеюсь, что больше узнаю о том, как устроены люди
- я надеюсь, что научусь лучше слушать людей
- я надеюсь, что смогу лучше понимать других.

3. Чего ты, в первую очередь, хочешь добиться, будучи доверенным учеником?

4. К чему ты готов?

- я готов обсуждать здесь в этой группе деятельность доверенных учеников
- я готов в нашей группе говорить о своих чувствах по определенным темам
- я готов говорить в нашей группе о том, что рассказал мне ученик и что мне трудно решить самому
- я готов читать материалы и размышлять о них

После того, как все закончили выполнять это задание, в общем кругу обсуждаются ответы на предложенные вопросы.

6. Рефлексивный круг

- Что ценного каждый уносит из сегодняшнего занятия
- Что нового узнал о себе

Занятие № 11

Тема: Черты характера людей.

Цели: 1. Развитие представлений о чертах характера людей.

2. Осознание своих особенностей и освобождение от стереотипов в представлении себя и других.

1. Упражнение «Приветствие - цвета эмоций».

До начала занятия участникам предлагается выбрать цветовую карточку, которая соответствует эмоциональному состоянию в данный момент. Далее каждый член группы показывает свою карточку и приветствует группу таким тоном, который соответствует настроению в данный момент. Остальные участники, сопоставляя цвет карточки и тон голоса, угадывают эмоцию, которую испытывает говорящий в данный момент.

Можно также обсудить, как эмоциональное состояние участников связано с событиями прошедшей недели, с прошлым занятием.

2. Упражнение «Список черт характера».

Участники группы разбиваются на микрогруппы, где в течение нескольких минут составляют список известных им черт характера людей. Затем спикер от каждой группы сообщает итоги работы в микрогруппе, ведущий составляет общий список на плакате, поясняя значение некоторых черт. (Примечание: черта характера отвечает на вопрос: какой? - «раздражительный» в отличие от эмоции - «раздражение»).

3. Упражнение «Присвоение качеств».

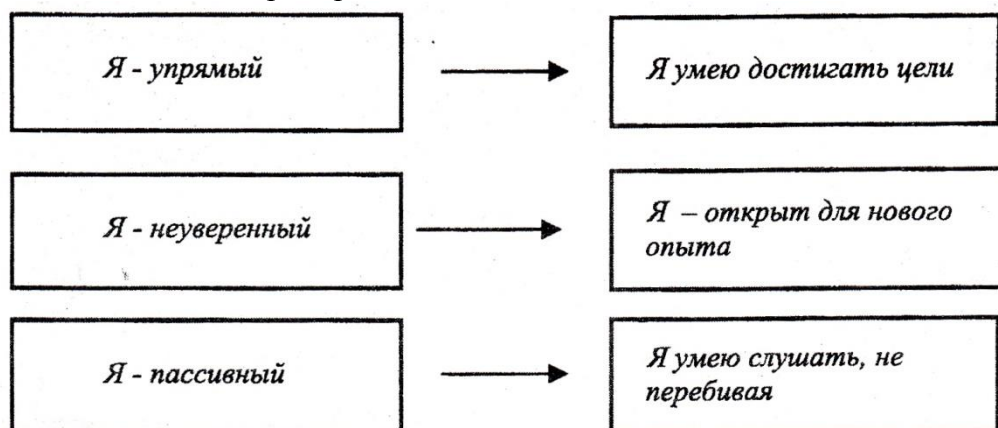
Каждый участник получает набор из 8-10 качеств (веселый, загадочный, доброжелательный, понимающий, упрямый и др.), которые были выделены группой ранее. Карточки с указанными на них качествами, участники раздают друг другу, выбирая, кому что подходит, с их точки зрения (не больше 3 карточек одному человеку).

После выполнения этой процедуры очень важно, чтобы каждый школьник поделился своими впечатлениями о том, что ему присваивали, а что - нет, какие качества особенно хотелось получить, что удивило в оценке других и т.д.

4. Упражнение «Наши слабости - продолжение наших достоинств».

Участники группы разбиваются на несколько микрогрупп, каждой из которых предлагается выполнить несколько заданий.

1) Каждый участник записывает качество, которое ему в себе не очень нравится, остальные участники группы организуют мозговой штурм, определяя, какие позитивные возможности таит в себе это качество. Например:



Бланк для выполнения задания можно найти в материалах для информирования.

5. Рефлексивный круг. Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Почему человеку важно принимать себя во всем многообразии своих черт (сильных и слабых)?
- Как принятие себя влияет на работу доверенного ученика?

Занятие можно закончить фразой: «Основная черта характера, которой я горжусь, это...» (для позитивного отношения к своим чертам характера).

Материалы для информирования.

Кто-то, хорошо бегающий на короткие дистанции, редко хорошо бегаёт на длинные дистанции.

Кто-то, добросовестно и тщательно работающий над чем-то, редко бывает быстрым.

Кто-то, не стесняющийся говорить, иногда жалеет о том, что сказал.

Хорошие, приятные качества часто соседствуют с неприятными. Никто не наделён только положительными или только отрицательными чертами характера.

Отрицательные черты характера можно рассматривать как экстремальные формы качеств, которые могли бы быть и положительными. Преимущества такого видения вещей заключаются в выявлении связи между отрицательными и положительными качествами, другими словами, - никто не совершенен. Таким образом, после этого занятия ученики

смогут лучше понимать людей, к которым они испытывают отрицательные чувства. Негативные качества других могут являться проекцией собственных недостатков. Замена слова «отрицательный» на слово «неприятный» подчеркивает этот факт.

Если удастся передать мысль о том, что каждая черта характера по своей сути нейтральна и может быть использована и как положительная, и как отрицательная, то у учеников может появиться совершенно новое представление о том, что такое «характер».

Бланк для выполнения упражнений.

1. Наши слабости - продолжение наших достоинств.

	→	
	→	
	→	

Занятие №12

Тема: **Обратная связь. Похвала и конфронтация**

Цели: 1. Познакомиться с моделью обратной связи.

2. Получить обратную связь от группы.

Рефлексия прошедшего занятия. Участники в *кругу* делятся своими размышлениями и воспоминаниями о прошлом занятии.

1. Упражнение - энергизатор.

2. Теоретическая вставка. Одним из элементов коммуникации является обратная связь на получаемую информацию. Обратная связь сообщает людям, как их поведение повлияло на тебя, дает им возможность лучше понять себя и изменить что-либо, если они решают, что это необходимо.

Модель обратной связи имеет три составные части:

- 1) точность в фиксации поведения людей, то есть отражение индивидуальных особенностей поведения в конкретно наблюдаемой ситуации, а не личностные характеристики вообще;
- 2) понимание к отражение в речи того, как поведение людей влияет на твои ощущения (какие **чувства** у тебя порождает это поведение);
- 3) сообщение собеседнику, что хочется делать, испытывая эти чувства.

Обратная связь должна быть конкретна и специфична, содержать идеи, информацию и альтернативы, а не оценки, советы, готовые решения и ответы.

Обратная связь существует в виде похвалы, что рождает теплые чувства и гордость собой, и в виде конфронтации. Конфронтация - это форма обратной связи, благодаря которой люди могут узнать о том, что они сделали что-то такое, что вызвало у других негативную реакцию.

3. Упражнение «Зеркало». Участники разбиваются по две, один из участников выполняет роль зеркала другого. Затем обмениваются чувствами (обратная связь), что я чувствовал, когда ты это показывал, что я чувствовал, когда тебе это показывал.

4. Упражнение «Модель обратной связи». Давайте попробуем установить на следующем примере три части этой модели.

«Денис, иногда приходя в школу, я чувствую себя не очень хорошо. Мне не нравится здесь находиться. Но, когда я вижу твою улыбку, и ты говоришь «Как поживаешь?», я чувствую себя раскованно и комфортно. Мое настроение улучшается, и я включаюсь в учебный ритм, выполняя школьные требования»

5. Упражнение «Обратная связь в различных ситуациях».

Участники группы разбиваются на отдельные микрогруппы, каждой из которых предлагается ряд ситуаций. Инструкция: «Сформулируйте обратную связь в каждой предлагаемой ситуации».

1.	Твой приятель изменился. Начал одеваться в необычную одежду. Ты замечаешь, что начинаешь чувствовать себя неловко, когда приходишь куда-нибудь, с ним.
2.	Долгое время ты не виделся со своим другом (подругой). Он (она) скучал (а) по тебе, но ты был занят. Зайдя в магазин за покупками, ты случайно наткнулся на него (нее).
3.	Ты пришел на экзамен. Твой одноклассник пытается списать у тебя работу, заглядывая через плечо.
4.	Мама приготовила еду, которая содержит любимые твои продукты.
5.	Твой приятель опоздал на оговоренную встречу, и вы пропустили сеанс в кино. У тебя нет возможности идти на следующий сеанс, т.к. обещал младшему брату помочь вечером решить задачи по математике.
6.	Твоя подруга избегает тебя последнее время, и ты не знаешь почему.
7.	Родители запрещают тебе дружить с новым одноклассником, потому что боятся, что он приведет тебя в плохую компанию

После выполнения упражнения, один человек от микрогруппы зачитывает варианты обратной связи на 1 ситуацию, если у другой микрогруппы есть иной вариант, он тоже зачитывается и обсуждается. Затем представитель второй микрогруппы зачитывает свой вариант обратной связи на вторую ситуацию и т.д.

6. Упражнение «Горячий стул».

Ведущий напоминает, что обратная связь не предполагает говорить собеседнику, какой он. Это разговор о себе, о своих чувствах по отношению к другому, т.е. в контексте его личности. Обратная связь может восприниматься, если в ней нет оценок и советов.

Далее ведущий ставит в центр круга стул и говорит, что займет его тот, кто первым захочет выслушать от других информацию о *себе*. Он сам выбирает того, кто будет говорить ему, как его воспринимает, какие чувства вызывает его поведение.

Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать, как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссии, не пытаться уточнить, что ему говорят, не требовать объективных доказательств переживаний людей, дающих ему обратную связь.

Таким образом, двигаясь по кругу, он получает информацию от участников группы, а затем возвращается на свое место. А в центр круга садится следующий школьник и выбирает себе того, от кого хочет получить обратную связь.

По окончании упражнения ведущий напоминает, что получаемую информацию сидящий на «горячем стуле» может лишь принять к сведению и обдумать. Изменения - его личное дело; критические замечания не всегда бывают обоснованными, и в жизни невозможно, да и не нужно нравиться всем, хотя полезно знать, как воспринимают тебя окружающие,

7. Рефлексивное упражнение. Закончить фразу: «Самым важным для меня сегодня было,..»

Материал для информирования.

Обратная связь - это своего рода зеркало, которое позволяет людям понять, как их видят остальные. Подростки постоянно получают обратную связь, независимо от того, просят ли они об этом. Например, приглашение кого-либо в спортивную команду означает высокую оценку его спортивных данных; и наоборот, отказ принять в команду означает, что подросток не очень высоко оценивается в спортивном плане.

В группе обратная связь означает предоставление члену группы оценки его поведения со стороны остальных участников и получение аналогичной информации от него. Обратная связь включает:

Качество: положительная или отрицательная информация.

Содержание: описание поведения того, кому дается обратная связь (поведенческий аспект) и описание чувств человека, который дает обратную связь (эмоциональный аспект).

Источник: открытый или анонимный.

Способ передачи: устно или письменно.

Время: касается ситуаций «здесь и теперь» или «там и тогда».

Обратная связь рассматривается как средство помощи членам группы в их личностном росте. Предоставление информации подросткам об их поведении позволяет им осознавать собственную ответственность: он может менять что-либо в своем поведении или оставить все по-прежнему. Применять обратную связь следует в группе с большой аккуратностью, так как это очень мощный инструмент психологической работы.

Итак, цели обратной связи:

- Помочь ученикам понять, как их воспринимают остальные.
- Предоставить им информацию, которая поможет им научиться более эффективным способам взаимодействия.
- Предоставить всем членам группы возможность более ответственно подходить к своему поведению.
- Дать возможность ученикам запросить и получить помощь по поводу их проблем.

Правила подачи эффективной обратной связи.

1. Обратная связь должна касаться поведения, а не личности.
2. Сначала следует предоставить положительную обратную связь, а потом - отрицательную.
3. Обратную связь лучше проводить в финальной стадии групповой работы, когда имеют место крепкие, рабочие отношения между участниками групп.

Ведущему очень важно самому демонстрировать примеры обратной связи с первых занятий, чтобы подростки понимали, как их поведение воспринимается другими, и нормально к этому относились.

Пример. - Алена, мне очень нравится, как ты слушаешь остальных. Это говорит о твоём внимательном и доброжелательном отношении к другим людям.

Давая отрицательную обратную связь, важно точно описать поведение, которое не нравится, не давая личностных оценок.

Пример. Не стоит говорить: «Аня, ты плохая!» Лучше сказать: «Аня, когда ты придираешься к остальным, мне тоже хочется сказать тебе что-нибудь обидное. Попробуй обратить на себя внимание другим способом. Ты это можешь».

Очень эффективен метод бутерброда, когда сначала дается положительная обратная связь, а потом отрицательная.

Пример. - Антон, сегодня ты гораздо меньше посмеиваешься над остальными. Я рада этому. Мне очень не нравится, когда кто-то смеется над детьми, которых не знает. Я бы хотела, чтобы ты постарался быть более внимательным и вежливым с другими.

Метод обратной связи очень хорошее средство для доверенных учеников. Освоение этого приема несомненно помогает в общении со сверстниками.

Занятие № 13

Тема: **Работа с чувствами**

- Цели: 1. Формирование умения входить в позицию другого человека.
2. Тренировка навыка понимать состояние партнера и проговаривать его.
3. Тренировка навыка выражать сопереживание и сочувствие.

Рефлексия прошедшего занятия. Участники в кругу делятся своими размышлениями и воспоминаниями о прошлом занятии.

1. Упражнение - энергизатор: «Я - чашка, которая...»

Участникам группы предлагается побродить по комнате и выбрать предмет, который больше всего привлекает внимание. Это может быть игрушка или любая другая вещь, находящаяся в комнате. Через несколько минут участникам предлагается, по мере готовности, произнести монолог от имени этого предмета, после чего участники группы делятся чувствами и ассоциациями, возникшими в роли предмета,

По окончании упражнения обязательна процедура деролинга или снятия роли, которая освобождает участника от принятой им роли.

Это упражнение тренирует способность менять позиции, а также чувствовать границу своей и другой сущности.

2. Работа в тройках.

Направлена на отработку навыков дублирования - умения чувствовать к проговаривать состояние собеседника от 1-го лица (термин «дублирование» взят из психодрамы).

В центре круга работает тройка: 1- рассказчик; 2- доверенный ученик; 3- дубль рассказчика. Задача говорящего - рассказать что-то важное о себе; задача доверенного ученика - в ходе диалога, пользуясь основными навыками доверенного ученика, сформулировать в обобщенном виде проблему рассказчика, то основное, что его тревожит; задача дубля - стоя позади говорящего во время диалога, попытаться стать его внутренним голосом, а когда ведущий сделает паузу в работе тройки, проговорить скрытые чувства и мысли рассказчика от 1-го лица. Рассказчик вслух проговаривает слова дубля, если они совпадают с его чувствами, или говорит о своих чувствах.

В кругу работает 2-3 тройки так, чтобы все желающие побывали в роли дубля и доверенного ученика.

Обсуждение. Высказывания членов группы обобщаются и фиксируются на плакате: а) что дает дублирование человеку, обратившемуся за помощью, б) что дает этот прием доверенному ученику в работе для определения направления помощи. Отдельно обсуждается вопрос о том, как может помочь овладение навыками дублирования в жизни.

3. Упражнение «Освоение сопереживающих формул».

В начале группа информируется о том, что такое сопереживание и каков его смысл в работе доверенного ученика (материал для информирования). После этого в группе можно представить на плакате «сопереживающие формулы».

1. Это звучит так, как будто ты _____ (чувства), потому что _____ (содержание)
2. Ты выглядишь _____ (чувства), потому что _____ (содержание)
3. Может быть ты _____ (чувство) из-за _____ (содержание)?
4. Похоже, что ты _____ (чувство) из-за _____ (содержание)

Участникам группы предлагается разделить на пары. Один из них рассказывает о каких-либо тревожащих или расстраивающих его событиях в жизни, задача другого - выразить сопереживание, используя «сопереживающие формулы». Потом партнеры меняются ролями. После того, как упражнение выполнено, в общем кругу обсуждаются следующие вопросы:

- что говорящим помогало говорить;
- какое влияние на ход разговора оказывает сопереживание;
- какое имеет значение способ выражения сопереживания.

4. Упражнение «Зеркало».

Используется для снятия напряжения и усталости после аналитической работы в группе. Все участники стоят в кругу. По очереди каждый член группы делает шаг в центр круга, изображая телесно свое состояние в данный момент (можно добавить звук). Затем это движение повторяют остальные участники, тот, кто показывал свое состояние, смотрит со стороны на *себя*, как в несколько «зеркал».

5. Рефлексивный круг. Участникам предлагается закончить фразы:

- Самым сложным для меня сегодня было...
- Новым для меня сегодня было...
- Больше всего хочется попробовать в жизни...

Материал для информирования.

Сопереживание - это способность распознать, что происходит с другим человеком, и выразить ему свое понимание. Очень важно уметь донести свое понимание до человека. Эти две стороны сопереживания называются понимание и отклик.

Отклик включает чувство и содержание. Содержание - это внешнее проявление отклика, он исчерпывается вопросами типа «Кто, что, где, когда, как и почему?» (Что случилось?). **Чувство** - это эмоциональная реакция на ситуацию. Оно может высказываться явно, например: «Я сержусь на него», - или не выражаться непосредственно. В сопереживании всегда должно быть обе составляющие.

Сопереживание - одно из наиболее важных условий успешного консультирования наряду с уважением, теплотой и открытостью.

В самой группе доверенных учеников сопереживание помогает создать атмосферу самораскрытия и принятия. То же самое происходит и в разговоре с доверенным учеником. Сопереживание помогает посмотреть на ситуацию глазами другого человека. Через сопереживание подростки начинают понимать, как хорошо быть услышанным и понятым.

Занятие №14

Цели: 1. Знакомство со стадиями ведения беседы;

2. Обсуждение случаев, встречающихся в работе доверенного ученика.

1. Общий круг. Участники рассказывают о своей деятельности в школе в качестве доверенного ученика.

2. Сбор запросов, с которыми сталкиваются участники группы, начавшие работать как доверенные ученики. Ведущий записывает на плакате те запросы группы, которые ещё не начали такую работу в своей школе, представляют запросы, с которыми к ним обращаются друзья и знакомые.

3. Социометрический выбор темы, наиболее важной для всех.

Ведущий предлагает подумать, какая тема кажется наиболее актуальной и значимой для каждого участника группы в данный момент. По кругу каждый называет свою тему, а ведущий отмечает её в списке. Упомянутые темы ранжируются в зависимости от количества упоминаний. Тема, набравшая наибольшее количество голосов, обсуждается на данном занятии.

4. Работа над заданной темой. Из группы выбирается два добровольца: один будет играть роль обратившегося за помощью школьника, другой – консультанта (доверенного ученика).

Консультанту дается 3 минуты на установление контакта, прояснение проблемы. Затем стул консультанта могут занять и другие участники группы, чтобы попробовать себя в этой роли. Когда все желающие примерили роль консультанта, ведущий и участники группы обсуждают то, что происходило.

Обсуждение. Во время обсуждения делается акцент на действиях консультанта, что было удачно, что получилось и помогало установлению контакта и поддерживало человека, обратившегося за помощью, а что мешало, уводило в сторону от запроса и т.д. Особое внимание уделяется обратной связи от того, кто играл обратившегося за помощью (клиента).

У этого участника выясняется, с каким консультантом ему было легче работать, что в поведении других консультантов помогало, а что, наоборот, мешало.

5. Работа в парах. Каждому участнику предлагается выбрать тему для разговора, близкую к его собственному опыту. Школьник в роли доверенного ученика фиксирует в протоколе альтернативы решения проблемы, возникающие в процессе беседы, отмечая их позитивные и негативные стороны.

Возможные темы для разговора.

- Не сделал домашнюю работу.
- Не выполняю каждодневные домашние обязательства.
- Боюсь говорить родителям о неудачах в школе.
- Очень стараюсь в школе, но всё равно не успеваю сделать всё как надо.
- Забыл выполнить то, что обещал своему другу.
- Конфликты с родителями: отец злоупотребляет алкоголем, скандалы, развод.
- Ученик сердится на своих одноклассников за то, что кто-то из них имеет больше денег, лучше одевается, сплетничает друг о друге.
- Внутренний конфликт – не хочется вставать рано утром.
- Межличностные конфликты между мальчиками и девочками, братом и сестрой, родителями.
- Не хочется ходить в школу, потому что там постоянно дразнят и обижают.
- Конфликты из-за денег.
- «Тлеющий» конфликт – продолжается вопреки «решению» его родителями.
- Проблемы в подготовке к школе (например, сестра или брат постоянно мешают).
- Можно ли обманывать? (внутренний конфликт).
- Учитель часто ругает ученика, несправедливо делает ему замечания.
- Друг взял какую-то вещь и долго не отдает.

Школьникам предлагается схема, помогающая вести беседу.

СЕМЬ СТУПЕНЕЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

<i>УЧЕНИК, ПРИШЕДШИЙ ЗА ПОМОЩЬЮ (КЛИЕНТ)</i> СТУПЕНИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ	<i>ДОВЕРЕННЫЙ УЧЕНИК</i> ПРОЦЕДУРЫ УМЕНИЯ
1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ Клиент объясняет несколькими словами начальное состояние проблемы.	Доверенный ученик использует СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ (улыбка, открытая поза, наклон вперед, касание, контакт глаз, кивок, «да», «ага»), фразы: «Слушаю тебя», «Расскажи мне чуть больше о...»
2. РАЗБОР ПРОБЛЕМЫ Клиент рассматривает все аспекты проблемы, её причины и существующие чувства по поводу случившегося.	Используются УМЕНИЯ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ, ПАРАФРАЗИРОВАТЬ: «Как это случилось? Что тебя беспокоит больше всего?», навыки работы с ЧУВСТВАМИ: «Видимо ты беспокоишься о...»
3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ Клиент излагает сущность проблемы так, как он её понимает.	Доверенный ученик достигает согласия с клиентом, используя УМЕНИЕ ОБОБЩЕНИЯ: «Можно ли сказать, что в целом...»
4. ОТРАЖЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ АЛЬТЕРНАТИВ Клиент определяет все возможности,	Доверенный ученик достигает согласия с клиентом – ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВ – о возможностях, которые могут быть

Обсуждение. Удалось ли сформулировать все альтернативные решения или не удалось? Что помогало при обсуждении сильных и слабых сторон выдвигаемых альтернативных решений? Есть ли чувство, что при решении обсуждаемой проблемы было найдено наиболее оптимальное решение? Удалось ли составить план действий?

6. Рефлексивный круг.

Участникам предлагается ответить на вопрос:

- Что из сегодняшнего занятия ты берешь в свою работу как доверенный ученик?
- В чем твои сильные стороны как консультанта?
- В чем твои слабые стороны и чему ещё предстоит научиться?

Материалы для информирования.

Виды беседы.	Цель
Беседа по оказанию помощи	Научить ученика находить решение своих проблем, чтобы он сам себе смог бы помочь.
Дисциплинарная или воспитательная беседа	Указать ученику на поведение, неприемлемое школой или учителем путем порицания, наказания.
Беседа с плохими новостями	Сообщить ученику плохую для него информацию и, возможно, помочь ему в ее первом восприятии.
Беседа-рекомендация	Предложить ученику решение или дать рекомендации по решению его проблем. Существует опасность, что он может быть не готов к принятию данного решения.
Оценивающая беседа	Дать оценку тому, как ученик функционирует в школе (поведение, отметки...), а также, указать, что ученик может или должен исправить.
Ознакомительная или ориентирующая беседа	Получить первые данные об ученике и дать ему первую информацию; посмотреть, как ученик себя чувствует в новой ситуации.
Посредническая беседа	Выступить посредником между 2 конфликтующими сторонами (ученик-учитель, ученик-ученик) с целью поиска ситуации примирения, после чего они смогут общаться друг с другом.

Стадии беседы (по оказанию помощи)

1. Старт

- Какова цель беседы?
- Какова причина?
- Кто берет на себя инициативу?
- Опосредованно или напрямую?
- Коротко или распространенно?

2. Какова тема беседы? Обзор

- Что произошло, что случилось?
- Что у ученика на душе, что он хочет рассказать?
- Развивается ли проблема в классе, дома с друзьями и подругами?

- С чем это связано: с успеваемостью в школе или личными проблемами?

3. Что за этим стоит?

- Как произошел инцидент?

- Почему для ученика это является проблемой?

4. Поиск альтернатив?

- Вместе с учеником рассмотреть как можно больше возможных решений: что можно было бы предпринять.

5. Насколько полезны альтернативы?

- Подходит ли решение?

- Выполнимо ли решение?

6. Выбор решения

- Какое решение выбирается и почему?

7. Достижение договоренностей

- Что необходимо для воплощения решения?

- Что ученик должен или не должен делать в будущем, как ему следует обходиться с проблемой?

- Что следует делать ученику, чтобы избежать проблем в будущем?

8. Заключение

- Обобщение и выводы.

- Как прошла беседа?

Владея умениями и навыками ведения беседы:

- необходимо дать другому человеку обратную связь, что вы поняли его рассказ;
- иногда бывает достаточно, если вы скажете о том, что знаете какие сложности он испытывает;
- вам не обязательно решать проблемы другого человека, вы можете придать ему импульс, если дадите понять, что он сам может справиться с этими проблемами;
- если проблемы действительно серьезные, вы можете направить ученика к более опытному специалисту.

Логика поведения доверенного ученика представлена содержащимися в программе умениями и заповедями.

I. Знакомство. Установление контакта.

- Невербальное общение.
- Умение слушать. Способы поддержки.
- Вербальное следование.
- Сопричастность.
- Навыки активного слушания:
 - парафраз
 - как спрашивать?

2. Разбор и исследование проблемы.

- фокусирование на проблеме;
- перфразирование;
- работа с чувствами.

3. А сейчас куда? Какое наилучшее решение?

- Возможные альтернативы;
- Обобщение;
- Решение проблемы;
- Как закончить разговор?

См. в приложении правила работы доверенного ученика.

Занятие №15

Тема: Разрешение конфликтов.

Взаимоотношения между мальчиками и девочками.

Цели: 1. Определение проблемные зоны в отношениях между мальчиками и девочками в подростковом возрасте.

2. Выявление особенности поведения в конфликтной ситуации;

3. Сформулировать и потренировать навыки поведения в конфликтной ситуации.

Рефлексия прошедшего занятия. Участники занимают место в кругу и делятся важными событиями, произошедшими за неделю в школе, дома, в отношениях с друзьями.

1. Упражнение-энергизатор.

2. Участникам предлагается кратко описать кратко конфликтные ситуации с молодыми людьми/девушками или ситуации недовольства ими. Ведущий с помощью участников переформулирует описанные ситуации (как психологическую проблему), и фиксирует их на плакате.

3. Участники разбиваются на пары, выбирают для разыгрывания 1-2 ситуации из перечисленных на плакате. Хозяин ситуации в паре сценарирует поведение девушки и юноши так, как оно развивалось и, в конечном итоге, привело к конфликту. Ситуация готовится к проигрыванию.

Каждая представленная ситуация анализируется группой и участниками ролевой игры в 2-х аспектах: 1) что чувствовала девушка и что она делала, когда поведение партнера её не устраивало; 2) что чувствовал юноша и как он себя вёл при этом.

Примеры поведения юноши, которое вызывало конфликтные отношения:

- не звонит, пропадает, забывает;
- уходит, ничего не объясняет;
- ухаживает за другими девушками;
- недоволен, обвиняет, придирается по пустякам.

Мнения членов группы ведущий фиксирует на плакате, заполняя 4 колонки:

Девушка		Юноша	
Чувства	Реакция	Чувства	Реакция

Обсуждение: внимание участников акцентируется на чувствах героев ситуаций, а также на противоречиях между переживаниями и поведением подростков в конфликте.

Ведущий напоминает о тех навыках доверенного ученика, которым обучались участники группы, информирует о том, как эти навыки помогают в разрешении конфликтов между девушками и юношами.

РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ ЗА 6 ШАГОВ

При конфликте у обеих сторон имеется проблема

1. Чья это проблема и в чём конкретно дело?

- Оба скажите, в чём проблема заключается: начинайте с «Я», а не с «Ты».
- Внимательно слушайте, когда собеседник излагает свою проблему.
- Уточняйте полученную информацию, пользуйтесь парафразом: «Ты имеешь в виду, что...» или «Правильно ли я тебя понял(а), что...»

2. Ищи как можно больше решений

- Напишите все возможные решения на листе бумаги, даже кажущиеся нереальными. Может, позже именно они окажутся верными!

3. Оцени различные решения

- Вычеркни возможности, которые неприемлемы для одной из сторон.
- Продолжайте думать о новых возможностях.

4. Вместе решите, какое решение – самое лучшее

- Не старайтесь навязать другому одно из решений
- Побеспокойтесь о том, чтобы можно было обсудить последствия решения, которое вы вместе выбираете.

5. Все стороны следуют достигнутым договорённостям

- Следуйте договору и рассчитывайте, что и другой это будет делать
- Если это не так, выразите свою проблему «Я считаю, ...»

6. Выясни, достаточно ли эффективно данное решение

- Договоритесь, что вы будете искать другое решение, если дела складываются не так, как вы хотели.

БЕСПРОИГРЫШНЫЙ МЕТОД ВСЕ СТОРОНЫ НАХОДЯТ ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ

5. Участники группы выбирают из всех проигранных ситуаций одну наиболее интересную для всех. Эта ситуация проигрывается в режиме ролевого тренинга с учётом использования навыков, необходимых для разрешения конфликтов.

Обсуждение: какие навыки доверенного ученика помогли в разрешении данной конфликтной ситуации, что именно использовалось и в какой момент, что было наиболее эффективным.

6. Рефлексивный круг.

- Что для тебя было сегодня ценным?
- Что ты узнал нового?

Материалы для информирования.

Разрешение конфликтов между школьниками

Доверенный ученик выступает как посредник.

Десять ступеней	Краткое описание каждой ступени
Подготовь помещение	Поищи тихое место. Убедись, что помещение подходит, и никто не помешает вашему разговору. Подготовь комнату, чтобы участники разговора чувствовали себя комфортно.
Начни встречу	Поприветствуй всех. Пусть каждый назовет себя.
Объясни правила	Скажи: «Разрешение конфликта – это как игра, потому что у неё есть правила. Которые все должны принимать. Но в этой игре нет проигравших. Мы все можем победить и принять решение, которое устроит всех нас». Объясни основные правила: - «Доверенные ученики не принимают ничью сторону» - «Соблюдаем конфиденциальность» - «Не критикуем» - «Не обижаем друг друга (без обидных прозвищ)» - «Не прерываем» Выясни, все ли согласны попытаться решить проблему. Расспроси каждого о согласии с правилами.
Выслушай проблему	Пусть каждый расскажет, что на его взгляд случилось и как он (она) себя чувствует. Обобщи то, что услышал. Если ещё не всё ясно, задай вопросы, чтобы это выяснить.
Найди общие интересы	Скажи: «После того, как я выслушал каждого из вас, посмотрим, есть ли у вас общие интересы». Задавай вопросы, такие, как: - Что хотел бы ты изменить? - Если бы ты был на месте другого, что бы ты чувствовал? - Как бы ты хотел закончить этот конфликт? - В чём выражаются твои интересы? - Есть ли что-то, с чем вы оба согласны?

	<ul style="list-style-type: none"> - Что бы ты хотел, чтобы он (она) сделал(а) для тебя? - Что произойдет, если вы не достигнете согласия? <p>Обобщи услышанное:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Таким образом, вы двое согласны с... - Как я вас понял, каждый из вас хочет...
Подумай о возможных решениях	<p>Проведи мозговой штурм.</p> <p>Объясни правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Используй свое воображение. Высказывайте каждую мысль по поводу разрешения конфликта. Которая приходит на ум. – Придумайте как можно больше идей, развивайте идеи друг друга. – Не оценивайте идеи как плохие или хорошие, не критикуйте. – Не обсуждайте идеи сейчас. Только выскажитесь. <p>2. Запиши всё сказанное на «табло идей».</p>
Выбор решения	<p>Пусть спорящие стороны оценят возможные решения. Помогай процессу. Задавая вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие положительные и отрицательные последствия от выбора каждого решения вы видите? - Ведет ли эта идея к хорошему решению? - Что бы ты добавил, чтобы улучшить идею? - Какое из решений удовлетворили бы вас обоих? <p>2. Пусть они попробуют достичь согласия в одном решении. Убедитесь, что его можно воплотить в реальность.</p> <p>3. Побеспокойся о том, чтобы стороны поняли, какие могут быть последствия решения, которое они вместе выбрали.</p> <p>4. Договоритесь, что вы будете искать другое решение, если дела будут складываться не так, как вы хотели.</p>
Напиши разрешение спора	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обобщи и напиши разрешение спора. 2. Пусть каждый его подпишет (форма протокола). 3. Поздравь их.
Проанализируй работу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напиши на карточке разрешение спора. 2. Если есть практика написания отчётов – дополни её этим случаем. 3. Проанализируй вместе с психологом, какие позитивные и негативные моменты были в твоей работе.
Дай себе отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поздравь себя с проведенной работой. 2. Если ты напряжён, можешь использовать известные тебе методы релаксации.

ФУНКЦИИ ДОВЕРЕННОГО УЧЕНИКА, ВЫСТУПАЮЩЕГО В РОЛИ ПОСРЕДНИКА

1. Наметить альтернативный путь для решения конфликта.

Обычно спорящие стороны думают, что имеется только два возможных способа для решения их проблем – согласие или противоборство. Через посредничество люди имеют доступ к третьему, более перспективному способу: поговорить о своих интересах и желаниях и попытаться прийти к взаимодовлетворяющему варианту решения.

2. Утверждение понятия конфликта как позитивного, конструктивного процесса, а не как негативного и насильственного.

Посредники несут для своих сверстников послания о том, что конфликты могут быть решены без крика, обид и насилия. Участники спора имеют возможность раскрыть

позитивный потенциал конфликта и использовать появляющиеся во время спора возможности.

3. Укрепление взаимоотношений.

Посредничество включает конкретные структурированные процедуры, позволяющие двум сторонам спокойно разговаривать о своих проблемах и желаниях, взаимно выслушивать друг друга, что приводит к снижению напряжения и враждебности между ними.

В момент разговора посредничество выступает как помощь и поддержка взаимоотношений между сторонами в их споре.

4. Молодые люди учатся как можно решать свои проблемы и конфликты.

Участие в тренинге или процессе посредничества позволяет молодым людям усвоить важные в любых отношениях и полезные в жизни умения для решения проблем и эффективного общения.

Форма протокола

Дата _____

Имя доверенного (ых) ученика (ов) _____

Сущность конфликта (о чём идёт речь) _____

РАЗРЕШЕНИЕ СПОРА

Две стороны разрешили между собой конфликт.

_____ согласен (а), что _____
(имя 1-го спорящего)

_____ согласен (а), что _____
(имя 2-го спорящего)

Подписывая протокол, две стороны подтверждают, что согласны выполнять условия данного разрешения спора.

Дата: _____ Подпись _____

Дата: _____ Подпись _____

Дата: _____ Подпись доверенного ученика (ов)

1. _____

2. _____

Занятие №16

Тема: «Символ доверенного ученика»

Цели: 1. Анализ и интеграция полученного в ходе обучения опыта.

2. Осмысление себя в качестве доверенного ученика.

1. Так как это последнее занятие, участникам группы предлагается перелистать назад воображаемый календарь, совершая при этом путешествие по тем событиям, которые были связаны с ролью доверенного ученика. Это были встречи и оказание поддержки друзьям и незнакомым школьникам, письма и записки, на которые искали и находились ответы, или короткие встречи на переменах с пятиклассником, который не мог решить задачу. Школьникам предлагается выбрать одно событие (встречу, разговор, письмо), которое запомнилось больше всего и отражает смысл работы доверенного ученика. После того, когда все школьники вспомнили такое событие, ведущий предлагает закончить воображаемое путешествие и вернуться в сегодняшний день, в группу. Далее каждый участник группы

может поделиться, какое событие вспомнилось ярче всего, какой случай из жизни более всего отражает смысл и назначение доверенного ученика.

2. Создание «символа доверенного ученика».

1-й шаг. Каждому члену группы предлагается нарисовать свой символ доверенного ученика и придумать ему название.

2-й шаг. После того, как рисунки созданы, желательно, чтобы каждый ученик показал группе свой рисунок и поделился теми чувствами, которые испытывал во время рисования. Можно прокомментировать название рисунка. Смысл, который вкладывается в символ, может быть обозначен через завершение фразы: «Для меня быть доверенным учеником – это значит...»

3-й шаг. Создание символа группы. Группе предлагается обсудить и нарисовать общий символ работы доверенного ученика. При этом важно, чтобы каждый член группы принимал участие в обсуждении и создании общего символа, чтобы общий символ отражал индивидуальность каждого члена группы.

4-й шаг. Когда символ создан, участники группы придумывают ему название. Можно также предложить группе придумать и показать сценку, скульптуру, отражающую суть символа.

5-й шаг. Предлагается обменяться чувствами после упражнения и поделиться впечатлениями от посещения занятий, а также сформулировать, что самое важное они уносят с собой.

3. Упражнение-энергизатор.

Желательно, чтобы это было упражнение, которое больше всего запомнилось и понравилось подросткам из всего тренингового цикла.

4. Заполнение итоговой анкеты. Особенно важным для ведущих и участников являются ответы на вопросы, касающиеся осознания собственного опыта, полученного в тренинге, также это ещё и способ получить обратную связь. Занятие завершается тем, что доверенные ученики зачитывают свои высказывания на вопрос: «Чем было важно для тебя участие в проекте?»

5. Упражнение на завершение тренинга «Групповая фотография»

Итоговая анкета

1. Регулярно ли ты ходил на занятия? _____

2. Как ты думаешь, чему тебе удалось научиться на этих занятиях?

В конце занятий я хочу сказать, что теперь я умею

и не боюсь

У меня появилась уверенность в том, что я

3. Какие эпизоды тренинга запомнились тебе больше всего?

Самой интересной темой для меня было

Важными для меня были ситуации, когда

4. Произошли ли в тебе какие-либо перемены, если да, что ты отметил?

За время занятий мои отношения с другими людьми начали меняться.

В семье я _____

С друзьями я _____

С одноклассниками я _____

С учителями и другими взрослыми я _____

Больше всего мне понравилось, что теперь я _____

4. С какими чувствами ты заканчиваешь группу?

Заканчивая тренинговые занятия, я чувствую _____

6. Что означало для тебя участие в проекте «Доверенные ученики»?

За эти месяцы участия в проекте я понял, что

Для меня помогать другим людям – это значит

Твое имя _____

ПРАВИЛА РАБОТЫ ДОВЕРЕННОГО УЧЕНИКА

1. Не оценивай!

«Наша первая реакция на высказывание других людей – это немедленная оценка или суждение, а не понимание его. Когда кто-то выражает свои чувства, убеждения или мнение, у нас возникает стремление оценить его как неправильного, глупого, ненормального, неразумного. Очень редко мы позволяем себе разобраться, что значат слова другого человека для него самого»

К. Роджерс

Как доверенный ученик ты, без сомнения, будешь сталкиваться с проблемами и ситуациями, сильно отличающимися от твоего собственного опыта и стиля жизни. Ты можешь подумать: «Этот человек очень странный» или «Если бы это был я, то сделал...». Важно помнить, что ты не эта личность и то, чтобы сделал ты, не соответствует данному лицу. Не пытайся поставить диагноз или сравнивать личностные проблемы других со своим жизненным опытом. Это особенно важно в ситуациях, в которых ты чувствуешь себя некомфортно или тебе трудно говорить о них не оценивая.

Самое лучшее в таких случаях – это направить человека, который обратился за помощью к другому доверенному ученику или в ПМС-центр.

2. Не интерпретируй, когда перефразируешь!

Когда интерпретируешь сказанное другим, то стараешься принести нечто из своего собственного опыта, но нужно помнить, что если это подходит тебе, это не означает, что подходит и другим. Внимательное перефразирование – это то, которое может помочь твоему собеседнику переформулировать свою проблему в новой плоскости, с другой точки зрения.

3. Справься с чувствами!

Ситуация превращается в проблему, когда появляются тяжелые чувства. Чувства в буквальном и переносном смысле являются сердцевинной каждой проблемы. Люди приходят к тебе, чтобы поговорить о том, что они чувствуют. Поэтому задавай вопросы о чувствах, обсуждай их, когда очерчиваешь проблему и потом, когда говоришь об альтернативах для её решения. Вероятно, очень часто ты будешь встречаться с сюрпризами, но увидишь, что если поработаешь с чувствами, которые связаны с данной проблемой, это само по себе может оказаться мощным средством для её решения.

4. Вслушивайся в свои чувства!

Да! Чтобы помочь другим, нужно точно понять свои собственные чувства. Вероятно, это очень трудно выполнимое указание и тебе необходимо поработать над ним. В этом тебе поможет всё, что представлено в упражнениях по работе с чувствами. Старайся понимать свои собственные чувства, когда говоришь с кем-то о его проблеме. Если чувствуешь себя неудобно и стесненно, что-то тебе не ясно, боишься или кем-то обижен, можешь поговорить об этом со своим психологом. Всё это может помочь тебе объяснить собственные чувства и выйти из затруднения. Если вопреки всему от контакта остается неприятный осадок, предложи школьнику, с которым ты работаешь, обратиться к другому доверенному ученику или в ПМС-центр.

5. Будь сопричастен!

Самое плохое для доверенного ученика – это оставаться глухой стеной, т.е. оставлять чувства и мысли обратившегося за помощью без какого-то ответа.

Быть эмпатичным – значит быть сопричастным сердцем, показывая это через умелое использование языка тела, через контакт глаз во время разговора, через перефразирование и через многие другие умения. Твоя цель создать положительную и плодотворную атмосферу.

6. Остайся с сегодняшней проблемой ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Так как целью доверенного ученика является оказание помощи и поддержки человеку в решении его собственных проблем, но очень полезно уделять много времени в разговоре

переживаниям и чувствам людей, которые не присутствуют в данный момент. Часто когда говоришь о чувствах, ты мог бы проникнуть в историю этих чувств – как долго они продолжались, чем были вызваны. В этом есть определённый смысл, но следует помнить, что человек пришёл к тебе, потому что его волнует **НАСТОЯЩАЯ** проблема и он хочет её решить **СЕЙЧАС**.

Итак, придерживайся принципа «здесь и сейчас», но если решишь отклониться, убедись, что полностью справился со своей миссией!

7. Не задавай вопросы, которые начинаются с «Почему?»

Закрытые вопросы или вопросы, начинающиеся с «Почему?», подходят к ситуации, когда ты нуждаешься в большей информации и уточнении обстоятельств вокруг проблемы.

Но когда такие вопросы задаются по поводу переживаний, связанных с этой проблемой, они обычно ставят человека в оборонительную позицию и заставляют чувствовать себя, как на допросе.

8. Не давай личных советов!

Насколько бы эмпатичным ты не был, у тебя нет таких мыслей, слов, чувств и опыта, как у того, кто пришел к тебе. Ты никогда не сможешь узнать, чтобы делал на его месте. Запомни, что хороший совет может привести к зависимости, а плохой – к катастрофе!

Кроме того, давая советы, очень легко можешь попасть в капкан игры «Да, но...»

Пример:

- Мой брат мешает мне учиться, потому что громко включает музыку.

- Хорошо, ты пробовал с ним говорить?

- Да, но не помогает.

- А если поговорить с мамой?

- Да, но она скажет, разбирайтесь сами.

- А пробовал прилепить на кассету записку: «Не включай сильно музыку следующие 10 часов»?

- Да, но...

9. Не принимай на себя ответственность за проблемы другого человека!

Как доверенному ученику тебе необходимо ответить на вопрос: «Чем я могу быть полезен в данной ситуации?» К сожалению, очень часто доверенные ученики допускают ошибку, смешивая представления о своей полезности с персональной ответственностью за благополучие другого человека. Важно помнить, что он приходит со своей проблемой, ищет помощи в её решении. Используя свои умения, ты можешь попытаться ему помочь. Но не забывай, что проблема не твоя, она его и он должен решить её. Твоя ответственность не за решение этой проблемы. Если её решишь – замечательно. Будет более полезным, если поможешь человеку, который обратился за помощью выразить свои мысли и чувства. Ты отвечаешь за то, что должен быть эмпатичным и уметь слушать.

10. Сохраняй тайну!

Когда кто-то приходит к тебе как к доверенному ученику и говорит о своей проблеме, очень вероятно, что он чувствует себя смущенным и хочет, чтобы разговор остался между вами. Поэтому важным условием этой деятельности является конфиденциальность. Содержание всех проблем, которыми с тобой делятся, ты должен хранить в секрете. Нарушение компрометирует целую программу. Ты отвечаешь за сохранение доверия обратившегося к тебе человека.

Исключением может быть случай, когда разговор о проблеме превышает твою компетентность или угрожает жизни твоему сверстнику. В первом случае можешь предложить ему связаться с другим человеком – более опытным консультантом. Но выбор остается только за ним. Во втором случае, если встает вопрос о намерении самоубийства или тебе стала известна информация о каком-то насилии, ты должен срочно связаться со своим психологом или специалистом ПМС-центра и заодно обсудить и принять лучшее для этого случая решение.

Анкета для учеников. Служба взаимопомощи

Класс _____ Дата _____

В нашей школе появилась идея проекта «Доверенные ученики. Юные психологи» Это те, учащиеся к которым можно обратиться с любой проблемой или вопросом, это те, кто может выслушать и помочь в решении проблемы. Нам важно узнать твое мнение об этом проекте.

1. Как ты думаешь, если у подростка, твоего сверстника, возникает непростая жизненная ситуация, он обратится к доверенному ученику? Обоснуйте свой ответ. _____

2. В каких ситуациях или проблемах, по-твоему, может понадобиться помощь доверенного ученика?

3. Если возникнет такая ситуация, к кому тебе удобно будет обратиться (подчеркни: взрослому, ровеснику)

4. Какими личными качествами, умениями и навыками, на твой взгляд, должен обладать доверенный ученик, т.е. тот ученик, который готов помогать сверстникам? _____

Ты хотел бы участвовать в этом проекте и стать доверенным учеником?

Да/ Нет (подчеркнуть)

Если да, то напиши

Ф.И. _____

Анкета для учителей. Служба взаимопомощи

В нашей школе появилась идея проекта «Доверенные ученики. Юные психологи» Это те, учащиеся к которым можно обратиться с любой проблемой или вопросом, это те, кто может выслушать и помочь в решении проблемы. Нам важно узнать твое мнение об этом проекте.

1. Как Вы относитесь к данному проекту?

Положительно (почему?) _____

Отрицательно (почему?) _____

2. По-вашему, существует ли в школе потребность в этом проекте? Да/ Нет (подчеркнуть)

3. Как вы думаете, при решении каких проблем требуется помощь доверенного ученика? _____

4. Есть ли у вас замечания или идеи относительно организации и развития проекта в школе? _____

Дополнительные игры и методики для проведения занятий

«Сириус»

Цель: продемонстрировать «физический» и нравственный выбор своих решений.

Количество участников: 15 – 40 чел.

Инвентарь: нарисованный на листе ватмана «путь» для каждой предполагаемой команды от Земли до Сириуса, содержащий 12 игровых шагов.

Внимание, ведущий, прочитай сначала всё занятие до конца!

Легенда: Земля полна пороков: жестокость, расовая и религиозная нетерпимость, падение нравственных устоев, аморальность, отсутствие уважения к общечеловеческим ценностям, наркомания, алкоголизм, нарушена экология пространства и отношений. Жить стало невозможно. Земля больше не пригодна для жизни. Необходимо сформировать несколько экспедиций на ближайшую пригодную планету – Сириус. Команды пройдут подготовку в виде заданных ситуаций, с которыми они могут встретиться в пути.

Команда, которая правильно решит все ситуации, сможет добраться до Сириуса. Путь дальний, поэтому количество людей и запасов строго ограничено. Сириус – это планета надежда, туда не должен попасть ни один порок, иначе всё вернется на круги своя.

Путь долог и полон препятствий. В зависимости от того, какое решение вы принимаете, ваш корабль будет двигаться быстрее или медленнее. Действие, которое экономит силы и ресурсы, приносит два игровых шага, остальные по одному.

Испытания:

1. Перед экспедицией выясняется, что один из высококвалифицированных специалистов, необходимых в пути, наркоман. Перед вами встает выбор воспользоваться его уникальными знаниями и взять его с собой или оставить на Земле и тем самым подвергнуть риску всю экспедицию. **Как вы поступите?**
2. В первый же день обнаружилось, что один из детей незаметно в сумке пронёс на корабль щенка. Очень скоро придется перераспределять запасы продовольствия, которых в итоге может не хватить на всех. У вас есть выбор: усыпить собаку и этим решить все проблемы или оставить щенка и подвергнуть риску всю экспедицию. **Как вы поступите?**
3. Одна женщина очень любит петь и делает это постоянно. Но так как поет она отвратительно, её пение очень досаждают окружающим, мешая и отдыхать, и работать. **Запретить ей петь или оставить всё как есть?**
4. Один из детей на корабле очень непослушен. Его непоседливое поведение и гадкие проделки очень затрудняют работу на корабле. Родители ничего не могут с этим поделать, и поднимается вопрос о том, чтобы отнять ребенка у родителей и отдать на воспитание другим людям. **Отберете ли вы ребенка у родителей или нет?**
5. Неумение одного из мужчин подчиняться общим требованиям и приказам руководителей, не позволяют ему эффективно участвовать в деятельности экспедиции. Он не желает работать вообще. **Что вы предпримете?**
6. Пятнадцатилетний подросток пытается участвовать во всех взрослых делах, везде и всюду досаждая своими советами. Действует он очень настойчиво и навязчиво. Его необходимо унять, иначе может произойти конфликт. **Ваши действия?**
7. В пути у одного мужчины умирает дальний богатый родственник, завещавший всё наследство ему. Мужчина теперь просит (требует), чтобы ему выделили дополнительную порцию, за которую он готов платить. Но поскольку всё на корабле посчитано, выделение кому-либо дополнительной порции повлечет за собой уменьшение порций других людей. **Дадите ли вы ему дополнительную порцию?**
8. Двенадцатилетняя девочка – мусульманка. Она очень часто отвлекается от общественно-полезного труда для совершения религиозных обрядов. Это осложняет жизнь всей экспедиции. **Вы можете запретить ей это делать или оставить всё как есть.**

9. В полёте выясняется, что одна из женщин беременна и должна родить до того, как экспедиция достигнет Сириуса. Для ребенка необходимо будет перераспределить запасы на корабле. К тому же, женщина скоро не сможет работать в полном объеме. Корабль начнет двигаться медленнее, и, возможно, не доберется до долгожданной планеты. Вы можете принудить женщину сделать аборт и решить проблему с запасами и рабочей силой или разрешить женщине родить и подвергнуть риску всю экспедицию. **Ваши действия?**
10. Пожилой мужчина заболел: у него отнялись ноги, - то есть он больше не может работать, но его всё также необходимо кормить. Ресурсы корабля не рассчитаны на подобную ситуацию. Старик просит оставить его на ближайшей планете наедине с ядом и собственной смертью. **Согласитесь ли вы его оставить?**
11. На одной из планет корабль делает остановку, во время поиска подкрепления экспедиция двигается по планете. На пути встает глубокая и бурная река с обрывистыми берегами. Реку необходимо преодолеть, но не может быть и речи о том, чтобы перебраться вплавь или на плотках. Возможен только один вариант – перебраться по подвесному мосту, но веревки немного не хватает. Лучшее для этого подходит крепкий ремень одного из мужчин, доставшийся ему от отца. Мужчина не хочет расставаться с подарком отца, которого уже давно нет в живых. **Вы можете отобрать ремень у мужчины. Как вы поступите?**
12. На одной из планет корабль делает остановку, но планета оказывается не вполне гостеприимной. Становится ясно, что придется воевать. Но враг очень силен, возможно, вы его не одолеете. Есть вариант сдать, и тогда, выжив, возможно хоть кто-нибудь и когда-нибудь осуществит мечту людей и доберется до Сириуса. Но можно и принять бой, хотя, скорее всего вы его проиграете. **Ваши действия?**

После того, как команды поступают 3-4 раза этически, т.е. получают по одному шагу, ведущий объявляет о том, что команда потратила ресурсы и замедляет движение, поэтому ей добавляется ещё два игровых поля, которые она должна будет пройти. Таким образом, можно поступать несколько раз, провоцируя играющих на двухбалловые решения.

Занятие предполагает разговор по его окончанию на тему выбора команд в разных ситуациях. Смогли они или нет сохранить в себе нравственные качества, есть ли у Земли шанс на выживание. (Он есть в том случае, когда команды не ставили себе целью достижение самого Сириуса, а сохранение своих внутренних этических качеств), в этом случае объявляется, что хотя команды не достигли желаемого, но смогли внутри себя сохранить необходимые качества, а потому лететь никуда не надо, ещё совсем не всё потеряно, нужно будет только научить других на собственном примере, какими принципами руководствоваться при принятии решений, и тогда на Земле всё исправится.

Занятие интересно наблюдением за играющими, за выбором, за аргументацией, которую предлагают играющие своей команде.

Внимательному ведущему и заинтересованному педагогу всегда будет о чём поговорить после такого занятия, и что сказать играющим. Мы предлагаем «свои» варианты выбора в ситуациях:

1. Наркомании потакать нельзя!
2. Жизнь другого – это твоя жизнь. Любое убийство – убийство!
3. Запретить может каждый, или найти вариант или терпеть, так как запретив, поставишь в неудовлетворительное положение другого – и тогда он уже не сможет работать с полной отдачей – так и так будет хуже.
4. Детей по своей воле отбирать нельзя, чаще всего дети любят даже самых безобразных своих родителей, а уж родители своих детей...
5. Кто не работает – тот не ест!
6. Назначить помощником и учеников на каком-либо участке, и научится, и будет при деле, и будет потом резервом.

7. Не все в мире решается деньгами – сейчас они не спасут ни экспедицию, ни Землю.
8. У каждого своя вера и верит каждый по-своему.
9. Отбирать ребенка, даже неродившегося, у матери против её воли – брр... кошмар!
10. А не похоже это на предательство? А забыть потом сможешь, что ты кого-то бросил в беде, даже обреченного – просто без твоего участия и сочувствия? А ведь можно наполнить ему последние его дни так, чтобы он сам не пожалел, что прожил их с тобой.
11. Не дает ремень, значит его как бы нет! Меняем на что-нибудь ещё подходящее, а мужчину пускаем первым.
12. Сдаться, чтобы потерять собственную волю и независимость? А зачем тогда было лететь?

Методика: Винни-Пух и все-все-все

Для выбора предлагаются персонажи известной сказки.

Инструкция. Вы должны выбрать персонаж с приятными Вам чертами характера.

Тигра

Это жизнерадостные, никогда не унывающие люди, которые с легкостью готовы поделиться с окружающими своим хорошим настроением. Из Тигров могут получиться отличные лидеры, своим напором они способны «сдвинуть с места гору».

Однако Тиграм часто не хватает усидчивости, внимания, что способно привести к неудачам в любом, даже самом интересном деле. При первых затруднениях они могут потерять интерес к работе и с энтузиазмом взяться за новую деятельность, которую также не доведут до конца.

Тигры могут быть успешны в спорте, творческих делах, а также политической деятельности (при наличии спокойного, рассудительного помощника).

Кролик

Среди Кроликов много тех, кто не боится взять на себя ответственность и роль лидера в сложной ситуации. В отличие от лидера Тигры они талантливые менеджеры, организаторы. Кролики могут обладать разносторонними способностями, развитой эрудицией, однако они часто переоценивают свои возможности. Смело взяв на себя руководство делом, они не всегда могут довести его до конца.

Кролики могут быть успешны в банковском деле; из них получаются отличные юристы, а также топ-менеджеры.

Иа-Иа

Люди типа Иа романтичны, тонко чувствуют красоту окружающего мира, но при этом не всегда понимают чувства других людей. Правда, последнее не мешает им быть отличными манипуляторами — Иа могут организовать ситуацию так, что другие люди будут выполнять их желания, даже не подозревая о том, что ими манипулируют.

Иа могут быть успешными в деятельности, где нет необходимости в постоянном контакте с другими людьми. Из них получаются хорошие программисты, дизайнеры, исследователи.

Сова

Совы — настоящие интеллектуалы. Это люди, способные на основе анализа делать удивительно точные выводы. Они добры, не жадны, но несколько рассеянны. Вместе с тем Сов не стоит обижать: милая рассеянность не мешает при необходимости успешно постоять за себя.

Совы — хорошие преподаватели, юристы и врачи, а также работники профессий, требующих разносторонних знаний и умения анализировать.

Пятачок

Пятачков, как правило, любят и принимают в любой компании. С ними легко, они внимательные слушатели, добрые и откровенные друзья. Однако Пятачки часто бывают

несамостоятельными. Им становится трудно, если рядом нет лидера, которому Пятачки стараются подражать в одежде, поведении, словах.

Из Пятачков получаются хорошие заместители руководителей, специалисты в области средств массовой информации, торговом бизнесе.

Винни-Пух

У Пуха развита аналитическая деятельность: он привык рассуждать над каждым новым явлением. Недостаток знаний компенсируется фантазиями, способностью мыслить абстрактными понятиями. Пух охотно принимает участие в различных спорах, причем не для того, чтобы блеснуть остроумием, а для установления истины.

Пухи могут хорошо учиться: некоторая склонность к лени, предпочтение умственного труда физическому заставляет их изобретательно находить нестандартные решения поставленных перед ними задач. Среди Пухов немало левшей.

Из Пухов нередко получаются успешные специалисты в самых различных сферах деятельности. Учитывая их способность мыслить абстрактно, они могут быть врачами и писателями, экономистами и предпринимателями.

Вывод:

Таким образом, прочитав условные характеристики подобных персонажей, вы увидите, какие личностные свойства вам хотелось бы видеть в себе или ближайшем окружении. Помните известную народную мудрость: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты»? И самое главное! Не забудьте, что все это, в конце концов, только шутка.

Игра «Авиакатастрофа»

Материал: бумага, ручки, таблица, в которой перечислены необходимые предметы.

Инструкция. Предлагаю вам поиграть в игру, где главной задачей будет принятие единого решения. Послушайте, пожалуйста, задание. Вы в составе группы потерпели авиакатастрофу.

Летчики погибли. Все члены вашей группы живы и здоровы.

Вы находитесь в пустыне Сахара. 10 часов утра. Температура воздуха — 45 °С, песка — 70 °С. Последняя отметка на карте пилота — 120 км к ЮЗ от лагеря буровиков. Но из разговоров пилотов перед аварией вы знаете, что самолет отклонился от курса примерно на 100 км неизвестно в каком направлении.

В корпусе самолета на месте аварии вам удалось найти предметы, которые я вам сейчас перечислю. Ваша задача: расставить перечисленные предметы по степени важности в данной ситуации.

№	ПРЕДМЕТЫ
1.	Электрический фонарик + 4 батарейки
2.	Перочинный нож
3.	Аэронавигационная карта(летная карта)
4.	Полиэтиленовый плащ
5.	Магнитный компас
6.	Переносная газовая плита с баллоном.
7.	Ружьё
8.	Парашют красно-белый
9.	Килограмм соли

10.	По 1,5 литра воды на каждого
11.	Книга «Съедобные жители пустыни»
12.	Солнцезащитные очки на каждого
13.	Литр водки на всех
14.	По пальто на каждого
15.	Косметическое зеркало

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.

Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

Парашиют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

Полтора литра воды на каждого.

Пачка соли.

Магнитный компас.

Летная карта окрестностей.

Полупальто на каждого.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Карманный фонарь.

Полиэтиленовый плащ.

Охотничий нож.

Охотничье ружье с боеприпасами.
Карманное зеркало.
Определитель съедобных животных и растений.
Парашют красно-белого цвета.

Игра «Строим мост»

Цель: научить участников игры планировать свою деятельность

Задачи: Показать значимость планирования в нашей деятельности. Научить правильно распоряжаться временем, строить работу в команде. Воспитывать уважение к мнению другого человека, терпимость.

План:

- 1) Орг. Момент;
 - 2) Цели занятия: 5 мин
 - а) К концу занятия дети должны научиться определять цель и содержание деятельности в соответствии с заданием;
 - б) Научиться планировать деятельность и распределять роли с учетом личных предпочтений каждого;
 - с) Оценивать правильность выполнения задания;
- Выполнение данного упражнения развивает у учащихся следующие умения: планировать, расставлять приоритеты, распоряжаться временем, определять цель, общаться, распределять роли.

3) Игра - настрой «Быстрый счет». 5 мин

Каждый сейчас получит цветную карточку с арифметическим действием. Ваша задача: объединиться в группы по цветам карточек и сложить все результаты ваших примеров и назвать полученную сумму. У вас будет 1 минута времени.

4) Деловая игра

Сейчас каждая наша группа, попробует себя в роли строительной фирмы. У каждой фирмы должно появиться название в течение одной минуты! Думаем!

Нашему городу нужен мост через реку. Вашим фирмам необходимо будет выполнить проект моста, и только увидев, их администрация города решит, чей же мост будет построен. Я даю каждой группе лист с заданием, ручку, линейку и 2 листа бумаги для составления проекта. 5 мин

Проект моста должен состоять из следующих частей:

- Эскиз (рисунок) моста
- План (краткое описание) строительства моста
- Смета (подсчет издержек) на строительство моста
- Распределение ролей при совместной деятельности при сооружении моста

Мост должен:

- быть построен только из имеющегося в наличии материала;
- простоять в течение 2 минут без каких-либо опор;
- быть построен через реку шириной 60 см;
- возвышаться над серединой реки на 25 см.

Материалы:

Скрепки (степлерные скобы), бумага формата А4, ножницы, ручки, линейка.

Смета (подсчет издержек):

Вам следует знать условную стоимость материалов и заработной платы при сооружении моста, исходя из следующих величин:

- Скрепки - 1 шт. - 2 деньги
- Бумага формата А4 - 1 лист – 10 денег

Повременная заработная плата - 1 минута - 2 деньги (максимум 15 минут)

Помните, что вам необходимо выполнить проект моста таким образом, чтобы построить его как можно быстрее и использовать наименьшее количество материала.

Чем четче вы составите план, тем легче вам будет выполнить следующее задание. У вас будет 12 минут на выполнение этого задания.

Ну а сейчас представьте нам свои сметы! Хорошо, город решил, что было бы неплохо, чтобы было три переправы через реку, поэтому фирмы получите строительный материал и приступайте к стройке. Если вдруг в процессе стройки вам будет не хватать материала, вы можете получить его у меня! 5 мин

На построение моста у вас максимум 15 минут!

Мосты готовы, сейчас давайте, помня о том, что в строительных фирмах у нас работают скауты, вспомнив закон, Скаут честен и правдив, пересчитаем затраченный материал.

5) Анализ 8 мин

Давайте подведем итоги

- Что у вас получилось из поставленных целей;
- Что было труднее всего сделать;

Вывод: не всегда все поставленные цели удается реализовать..

6) Прощание 5 мин

Импульс

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАДЕЖД (пример социального проекта по данной программе)

1. Описание проблемы:

*Проблемы зарождаются медленно, но размножаются быстро.
Владислав Гжегорчик*

У современных подростков возникает достаточно много проблем, решить которые они сами не всегда могут. Проблемы в семье, в учебе, в отношениях со сверстниками, с учителями, - это лишь небольшой перечень имеющихся затруднений. Подростку легче обратиться за помощью к своим ровесникам, потому что советы взрослых не всегда им нравятся и не всегда хочется к ним прислушиваться. А сверстники мыслят одинаково, поэтому лучше поймут проблему. Но не каждый подросток способен понять суть психологической проблемы и помочь найти её решение. Поэтому мы решили подготовить такую группу учеников, которые научатся оказывать психологическую помощь грамотно, не навредив никому.

Доверенные ученики — это старшеклассники, которые на добровольной основе выступают в качестве доверенных лиц для своих сверстников в различных трудных жизненных ситуациях. Программы с таким названием успешно реализуются в Бельгии, Москве и некоторых других городах. Участвуя в такой программе, старшеклассники не только учатся помогать другим, но и приобретают бесценный опыт для дальнейшей жизни. Возможно, в будущем, это станет профессией для некоторых из них.

Прежде чем, разработать этот проект, мы провели анкетирование среди параллелей 7-10 классов. Всего в анкетировании приняло участие 90 учеников. Цель анкетирования – узнать у учеников, нужна ли им такая помощь, каким должен быть доверенный ученик, а также нашли желающих участвовать в этой программе.

На вопрос «Как ты думаешь, если у подростка, твоего сверстника, возникает непростая жизненная ситуация, он обратится к доверенному ученику?» 64% учеников ответили утвердительно. Почему? Потому что ученикам легче обратиться к сверстнику чем спросить совет у взрослого.

2. Ученики назвали такие ситуации, когда нужна помощь: проблемы в семье, проблемы в учёбе, проблемы из-за лидерства в классе, ссоры с друзьями, взаимное непонимание учеников и учителей, взаимоотношения мальчиков и девочек.

70% учеников считают, что лучше обратиться к взрослому, 30% - к ровеснику.

Они назвали такие личные качества, умения и навыки, которыми должен обладать доверенный ученик: умный, добрый, терпеливый, умеющий слушать, спокойный, понимающий, способный дать грамотный совет, опытный, умеющий хранить секреты, умеющий выслушать и понять суть проблемы.

Доверенными учениками захотели стать 18 человек.

Таким образом, мы убедились, что ученики нашей гимназии готовы обращаться за психологической помощью к своим сверстникам. Проблема в том, что условия для этого пока не созданы.

2. Определение целей и задач:

У великих умов есть цели, у остальных желания.
Вашингтон Ирвинг.

Цель: создание условий для оказания психологической помощи ученикам 7-10 классов.

Задачи:

- обучить группу доверенных учеников;
- организовать разные формы психологической помощи;
- предотвращать возникновение психологических проблем в гимназии.

4. Определение целевой группы:

**В каждом человеке есть солнце. Только дайте ему светить.
Сократ**

Целевая группа – параллели 7-10 классов

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный (1-2 четверть).

2 этап – реализационный (3-4 четверть).

3 этап – итоговый (конец 4 четверти).

5. Описание проекта

***Когда вы работаете 24 часа в сутки и 7 дней в неделю,
удача приходит к Вам сама !***

Арманд Хаммер, американский бизнесмен

На первом этапе мы должны привлечь как можно больше учеников к нашему проекту. Разработать правила, обучить доверенных учеников, создать условия для психологической помощи.

На втором этапе мы должны реализовать наши планы, создать телефон доверия, психологическую газету, создать страничку на сайте и приступить помогать ученикам.

На заключительном этапе мы должны подвести итоги выполненной нами работы и развивать тему о дальнейшем существовании проекта.

Планирование мероприятий:

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Предполагаемые результаты
Сбор команды доверенных учеников.	1 неделя	Моисеева Мария Баянова Т.А.	Команда сформирована
Обучение команды	В течение года	Баянова Т.А.	Команда обучена
Разработка правил	1 неделя	Вся команда	Утверждены правила работы доверенного ученика
Ящик проблем	На протяжении всего проекта	Моисеева Мария	Ученики имеют возможность анонимно обращаться с проблемами
Психологическая газета	На протяжении всего проекта	Вся команда	Имеется возможность ответа на запросы учеников
Телефон доверия	На протяжении всего проекта	Моисеева Мария	Быстрая психологическая помощь
Занятия по психологическому просвещению с целевой группой.	III четверть	Вся команда	Предотвращение возникновения проблем
Психологические игры «Радуга настроения», «Следопыт»	II четверть	Вся команда	Улучшение психологического климата
8.Круглый стол с учителями.	III четверть	Моисеева Мария Баянова Т.А.	Решение проблем с учителями
Анкетирование	Конец учебного года	Моисеева Мария Баянова Т.А.	Подведение итогов
Выдача сертификатов ученикам, прошедшим полный курс обучения	Окончание занятий	Баянова Т.А.	Ученики прошли полный курс обучения

6. Определение ресурсов:

Меньше сырья, больше ума.

Девиз итальянской школы менеджмента

Ресурсы	Назначение	Имеется	Требуется
Материальные	Помещение для занятий	+	
технические	Компьютер Принтер для распечатки газеты Телефон для организации «телефона доверия»	+	
Человеческие	Помощь классных руководителей Психолог	+	
информационные	Страничка на сайте гимназии		+

7. Составление бюджета проекта:

Исход крупных дел часто зависит от мелочей.

П. Рутт, психолог

Наименование	Цена	Количество	Стоимость
Бумага А4	150	1	150
Краска для принтера	600	1	600
Грамоты	15	10	150

Итого: 900 рублей

8. Риски и возможность их предупреждения:

Риски	Способ предупреждения
Отказ учеников от психологической помощи	Провести презентацию группы
Потеря интереса к проекту у доверенных учеников	Заранее предупредить их о предстоящих сложностях, поощрять лучших учеников

9. Определение ожидаемых результатов проекта:

Только признание порождает ощущение успеха.

Ж. Лабрюйер

Ожидаемый результат: в гимназии созданы условия для оказания психологической помощи ученикам:

- 1) обучена команда доверенных учеников (не менее 10 человек);
- 2) выпускается школьная газета;
- 3) организована возможность обращения за помощью (ящик проблем, страничка в интернете);
- 4) проводятся психологические игры для повышения настроения и развития дружеских отношений.

10. Дальнейшие перспективы проекта:

Проект может продолжаться в следующем учебном году, в него могут включаться другие ученики.