

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ХАРИЗМА-ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ СПОСОБ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ»**

Нижний Тагил

2020

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Харизма-это всего лишь способ социальной адаптации» профилактически-развивающего характера, представлена в виде коммуникативного тренинга. Предназначена для студентов первых курсов СПО (15-17 лет).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский железнодорожный техникум»

Разработчик:

Гризовских Оксана Георгиевна, педагог-психолог ГАПОУ СО «НТЖТ».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании экспертного совета ГАПОУ СО «НТЖТ».

Протокол № 8 от «25» августа 2020 г

АННОТАЦИЯ:

Программа построена с учетом современных требований педагогики и психологии, направлена на профилактику конфликтов в образовательном пространстве, а также обеспечивает воспитание, развитие и обучение студентов в области коммуникативной грамотности.

В программе учитываются возрастные особенности студентов первого курса, а также изменившаяся социальная ситуация. В основе используется интерактивная форма обучения, реализуется клиентцентрированный подход, программа подразумевает гуманистическую направленность.

Актуальность профилактики отмечается в двух аспектах, а именно:

1) для подростков – первокурсников (15-17 лет) очень важно интимно-личностное общение, в связи с чем необходимо обращать особое внимание на формирование коммуникативной компетенции, как способности устанавливать и поддерживать качественные контакты с другими (новыми) людьми;

2) попав в новую для них среду, полноправными участниками которой они являются, им важно чувствовать свою защищенность, безопасность и психологический комфорт, а также, студентам первокурсникам необходимо осознание личной ответственности за сохранение и поддержание комфортной, безопасной среды в новом для них образовательном пространстве.

Молодому человеку, покинувшему родной дом, зачастую, фактически оставшемуся наедине с новыми людьми (администрация образовательного учреждения, педагоги, одногруппники, старшие по курсу студенты, соседи, новые друзья по месту проживания и др.), важно владеть техниками общения. Ему жизненно необходимы знания о том, как относиться к новым людям, как выстраивать эффективное общение, как взаимодействовать, нужно ли «отвоевывать место под солнцем», каким образом его «отвоевывать» и нужно ли защищать себя, свои взгляды, свои интересы и личные границы, как вести себя в конфликтных ситуациях и т.п.

Актуальность второго аспекта, а именно безопасность (психологический комфорт, стабильность и т.п.) образовательной среды особенно актуализируется в начале каждого нового учебного года.

Оба аспекта необходимо учитывать при организации профилактической психолого-педагогической работы.

Программа «Харизма-это всего лишь способ социальной адаптации» реализуется со студентами первых курсов колледжа с 2020 года. Частично апробирована в 2019 году. После проведения тренингов отмечается эмоциональный подъем у участников тренинга,

желание поддерживать позитивные взаимоотношения в группе.

Цель программы: успешная адаптация студентов-первокурсников к условиям «НТЖТ», положительный психологический климат в академических группах первого курса, комфортное безопасное образовательное пространство, профилактика конфликтов, девиантного поведения обучающихся.

Задачи программы:

- Исследовать уровень психологического комфорта студента-первокурсника;
- Повысить уровень психологического климата в группах первого курса;
- Создать условия для сплочения студентов и успешной адаптации к новым условиям обучения;
- Создать условия для развития коммуникативных навыков;
- Повысить уровень учебно-познавательной мотивации студентов, повышая уровень включенной осознанности;
- Сохранить индивидуальность каждого, создать условия для развития здоровой личности;
- Проанализировать результаты проведенной работы со студентами – первокурсниками.

Участники программы: студенты первых курсов в возрасте от 15 до 17ти лет, мужского и женского пола.

Научно-методические и нормативно-правовые обоснования программы: профилактическая психолого-педагогическая программа «Харизма-это всего лишь способ социальной адаптации» разработана и реализуется с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015г. №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Программа позволяет обеспечить необходимую целенаправленную, системную работу по созданию положительного психологического климата в образовательном

пространстве через развитие коммуникативных навыков.

В тренинге сочетаются разные формы обучения – лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленных на решение конкретных задач студента.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

На тренингах происходит сплочение команды студентов, поднимается командный дух.

Разработанный коммуникативный тренинг направлен на развитие умений предотвращать конфликтные ситуации; формирование навыков соблюдения этических норм взаимодействия, навыков саморегуляции, профилактики зависимых отношений, нахождения внутренних ресурсов, повышение самооценки, получение нового жизненного опыта, самоощущение, формирование навыков взаимодействия в нестандартной ситуации, работа в команде, гибкое реагирование при достижении нового. В том числе, тренинг направлен на формирование навыков гибкого реагирования в трудных жизненных ситуациях, развитие асертивности, то есть умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению, повышение самоконтроля.

Методы и техники, используемые в программе:

- Арт.терапия (в т.ч. рисование, коллажирование, работа с метафорическими ассоциативными картами МАК);
- Визуализации;
- Сказкотерапия;
- Рационально-эмоциональная психотерапия (РЭПТ) через разбор притч;
- Когнитивная терапия через разбор и обсуждение лекций;
- Телесноориентированная терапия (ТОТ) в ходе игр и визуализаций;
- Образная терапия и т.д.

Методы и техники, предлагаемые в программе, позволяют действовать мягко, безопасно, экологично, обеспечивая сохранность психики человека; сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества. Сохраняется устойчивое развитие и нормальное функционирование студента во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения); предлагаемые игры и упражнения создают условия, способствующие удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее

психическое здоровье включенных в нее участников.

Гарантия прав участников программы обговаривается и прописывается в правилах групповой работы всеми студентами на первом занятии. Также согласие на работу с психологом (в том числе и в групповом формате) подписывают родители и студенты в начале обучения. Конфиденциальность обговаривается как со стороны психолога, так и со стороны студентов. При этом, программа экологична и не предполагает рассмотрение личных травм в групповом формате, студент имеет право воспользоваться правилом «Стоп» и не обсуждать трудную для него тему. При этом, студенты всегда могут обратиться к психологу, если возникнет необходимость решить личные вопросы или при возникновении эмоционального напряжения, дискомфорта, в индивидуальном порядке.

Сферы ответственности:

- Педагог-психолог несет ответственность за систематическое и планомерное внедрение программы, за неразглашение конфиденциальной информации о студентах, если это не угрожает его жизни.
- Студенты несут ответственность за участие в программе (правила: пунктуальности, конфиденциальности, уважения и т.п.)
- Диспетчер по расписанию обеспечивает систематическое прибытие всех групп первого курса не реже одного раза в месяц, а при необходимости 1 раза в неделю или чаще (по предварительному согласованию).

Ресурсы для эффективной реализации программы:

- программу реализовывает педагог-психолог;
- занятия проходят в кабинете психолога для групповых встреч, оборудованном мягкой мебелью;
- специальных учебных и методических материалов не требуется;
- желательно наличие аудио-видео техники, но при их отсутствии, реализация программы также возможна.

Сроки реализации программы – 1 учебный год, то есть 1 занятие в месяц, итого 9 месяцев. Также не будет противоречить логике программы, если реализовывать её в течение семестра. Важно соблюдать системность и определенную периодичность, например: 1 раз в две недели или 1 раз в неделю. О данной системности необходимо сообщить участникам программы.

Ожидаемые результаты: успешная адаптация студентов-первокурсников, снижение конфликтности, повышение уровня психологического комфорта в академических группах.

Эффективность реализации программы исследуется через диагностику авт. А.П. Панфиловой

Критериями оценки эффективности реализации программы будет являться повышение уровня психологического комфорта студентов (диагностика Психологического климата авт. А.П. Панфиловой). Показатели: преобладает бодрое жизнерадостное настроение; члены группы с удовольствием участвуют в совместной деятельности; члены группы с уважением относятся друг к другу; чувство гордости за группу и т.п.

Таким образом, опыт совместной деятельности во имя достижения общей цели сближает общающихся, позволяет открывать новые, дополнительные способы преодоления трудностей и неприятностей, в том числе связанных с разрешением конфликтов.

Программа развития коммуникативной компетентности студентов СПО, для обеспечения безопасной среды в образовательном учреждении, в частности для профилактики конфликтов среди участников образовательного пространства, разработана на первый учебный год для вновь зачисленных студентов т.е. первокурсников.

Рассчитана на 9 встреч по 1,5-3 часа (1 – 2 пары уроков).

2.1. Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы «На корабле жизни».

№ п/п	Мероприятие	Время
Сентябрь – Занятие №1. «Адаптация» (1,5 часа)		
1.	Приветствие, установление контакта. Упражнение: «Снежный ком»	3 мин.
2.	Притча: «В мире нет абсолютной истины»	5 мин.
3.	Выработка и принятие правил групповой работы	5-10 мин.
4.	Упражнение: «Снежинка»	15 мин.
5.	Упражнение: «Человечек»	15 мин.
6.	Упражнение: «Интервью»	20 мин.
7.	Упражнение: «Флаг»	15 мин.
8.	Упражнение: «10 шагов»	20 мин.
9.	Рефлексия	3 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Чтение сказки И.Семиной: «Полосатая жизнь», «Магазин счастья».	
2.	Написать сказку: «Моя студенческая жизнь»	
3.	(с использованием МАК: «Мастер сказок» авт. Евстигнеева)	
Октябрь- Занятие №2 «Взаимовыручка и взаимопонимание» (1,5 часа)		
1	Приветствие «Подарок»; обсуждение д.з.	15мин.
2	Притча: «Камень» (прослушивание– песня), обсуждение	5 мин.
3	Упражнение: «Дар убеждения»	10 мин.
4	Упражнение: «Выигрыш»	10 мин
5	Упражнение: «Удержимся на стуле»	10 мин
6	Упражнение: «Солнышко»	10 мин
7	Упражнение: «Испорченный телефон»	10 мин.
8	Упражнение: «Вопросы»	5-10 мин.
9	Упражнение: «Улыбка»	5 мин.
10	Просмотр видеоролика: «Фото без улыбки»	5 мин.
11.	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Чтение сказки И.Семиной: «Сказка о волшебном пенделе»	
2.	Подобрать притчи, поговорки о взаимовыручке, дружбе и т.п.	
Ноябрь- Занятие № 3 «Личные границы» (1,5 часа)		
1	Приветствие: «Мое имя и качество», обсуждение д.з.	5 мин.
2	Чтение притчи «Расти – не умаляя достоинств другого»	5 мин.
3	Лекция-беседа «Виды личностных границ»	5-10 мин.
4	Упражнение: «Границы, скажи «Стоп»	10 мин.
5	Упражнение: «Нет, без объяснений»	10 мин.
6	Упражнение: «Мои физические границы»	15 мин.
7	Упражнение: «Волшебный клубок»	10-15 мин.
8.	Упражнение: «Коллективная картина»	20 мин.
9.	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Самонаблюдение: «Мои границы, как я их защищаю, проявляю. Как я отношусь к чужим границам».	
2.	Чтение сказки И.Семиной: «Белый билет».	
3.	Самопознание и практика «Шесть столпов самооценки» (Прилож. 4).	

№ п/п	Мероприятие	Время
4.	При желании больше узнать о психологических границах личности и как их защищать предлагается чтение лекции автора А.К. Гуловой: «Психологические границы личности» (приложение 5).	
Декабрь- Занятие №4 «Доверие» (1,5 часа)		
1	Приветствие: «Я люблю своих соседей»	5 мин.
2	Притча: «Друзья познаются не только в беде»	30 мин.
3	Упражнение: «Слепец и поводырь»	10 мин.
4	Упражнение: «Щепки на реке» (авт. К. Фопель)	15 мин
5	Упражнение: «Шалаш»	5 мин
6	Упражнение: «Я в тебе уверен»	15 мин.
7	Упражнение: «Я– камушек»- ассоциации- рассказ о себе	10 мин.
8	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Рефлексия на тему: «Умею ли я доверять? Кто может быть моим доверительным лицом и почему? Доверяют ли мне и почему? Что мне необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности?»	
Январь – Занятие №5 «Сплочение - аттракция» (1,5 часа)		
1	Приветствие: «Здравствуй друг». Обсуждение д.з.	5 мин.
2	Притча: «Относитесь к миру с заботой»	10 мин.
3	Упражнение: «Мое имя»	10 мин.
4	Упражнение: «Улыбка»	10 мин.
5	Упражнение: «Комплимент»	5 мин.
6	Упражнение: «Кто я?» Открытые и закрытые вопросы.	15 мин.
7	Упражнение: «Укачивание» (в кругу) – по подгруппам	10 мин.
8	Упражнение «Единое дыхание»	10 мин.
9	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Тренировка улыбки (перед зеркалом?)	
2.	Сделать комплимент близкому человеку (устно и письменно).	
3.	Сделать комплимент себе (написать в личный блокнотик).	
Февраль – Занятие № 6 «Эффективная коммуникация» (1,5 часа)		
1	Приветствие: «Поздоровайтесь по команде (руками, плечами, ушами, коленями, глазами...),	5 мин.
2	Притча: «Вы сами выбираете, через какие окна смотреть на мир»	5 мин.
3	Упражнение: «Варианты общения»	30 мин.
4	Упражнение: «Дружественная ладошка»	10-15 мин.
5	Упражнение: «Письмо» - слухи.	15 мин.
6	Игра "Воздушный шар"	20 мин.
7	Упражнение: «Спасибо за приятное занятие»	5 мин.
8	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
1.	Тренировка эффективного общения с родными и чужими людьми.	
2.	Чтение сказок И.Семиной Книга «Время чудес» часть 3. «Отношения с миром»	
Март – Занятие № 7 «Саморегуляция» (1,5 часа)		
1	Приветствие, обсуждение д.з.	5 мин
2	Притча: «Никто и ничто не может выбить нас из колеи»	10 мин.
3	Упражнение: «Вентиляция чувств»	15 мин.
4	Упражнение: «Стрелонепробиваемый колпак»	15 мин.

№ п/п	Мероприятие	Время
5	Упражнение - дыхание: «Быстро,отвлечение, медленно»	10 мин.
6	Упражнение: «Зевота» - гнев, «Самомассаж» усталость	10 минут
7	Упражнение: «Глобализация»; «Гимнастика Гермеса»	10 мин.
8	Упражнение: «Внутренний ресурс», арт. терапия	10 мин.
9	Визуализация: «Место покоя»	10 мин.
10	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение сказки И. Семиной «Небесный сантехник», «Забей на всё». 2. Практиковать технику: «Вода, земля, огонь и воздух». 3. Рисовать (всё что радует или беспокоит; просто так). 		
Апрель – Занятие №8. «Конфликтная компетентность» (1,5 часа)		
1	Приветствие: «Хлопки по коленям»	3 мин.
2	Притча: «Три сита сократа», «Эхо».	10 мин.
3	Лекция-беседа: «Что такое конфликт, причины возникновения Отношения к конфликтам.»	10 мин.
4	Упражнение: «Я-высказывания»	10-15 мин.
5	Упражнение: «Стратегии разрешения межличностного конфликта»	10 мин.
6	Деловая игра «Аэропорт»	30 мин.
7	Визуализация: «Волшебное дерево»	10 мин.
8	Рефлексия	5 мин.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение сказки И.Семиной: «Решающая битва». 2. Практиковать технику: «Метод диссоциации». 		
Май – Занятие №9. «На корабле жизни» (3 часа)		
1	Приветствие: «А я счастлив...» обсуждение д.з.	5 мин.
2	Упражнение медитативное: «На палубе корабля»	10 мин.
3	Упражнение: «Нарисуй карту»	10 мин.
4	Упражнение: «Мачта»	10 мин.
5	Упражнение: «Морьяк»	10 мин.
6	Упражнение: «Поднять стоящего на стуле»	10 мин.
7	Упражнение: «Сигнальное письмо»	20 мин.
8	Упражнение: «Мечта – цель»	10 мин.
9	Упражнение: «Грап»	10-15 мин.
10	Упражнение: «SOS»	10 мин.
11	Упражнение: «Переговорщики»	15-20 мин.
12	Упражнение: «Дерево моей жизни»	10-15 мин.
13	Упражнение: «Совместный рисунок»	20-30 мин.
14	Рефлексия	5 мин.

**ПРОГРАММА «Харизма-это всего лишь способ социальной адаптации»
СОДЕРЖАНИЕ**

Занятие 1 (сентябрь): «Адаптация».....	12
Занятие 2 (октябрь): «Взаимовыручка и взаимопонимание».....	14
Занятие 3 (ноябрь): «Личные границы».....	16
Занятие 4 (декабрь): «Доверие».....	19
Занятие 5 (январь): «Сплочение – аттракция».....	20
Занятие 6 (февраль): «Эффективная коммуникация».....	22
Занятие 7 (март): «Саморегуляция».....	25
Занятие 8 (апрель): «Конфликтная компетентность»	28
Занятие 9 (май): «На корабле жизни».....	30
Приложение 1 Методика «Изучение психологического климата группы»	34
Приложение 2 Притча про Ад и Рай	35
Приложение 3 Словарь основных понятий	36
Приложение 4 «Шесть столпов самооценки»	37
Приложение 5 Психологические границы личности	38
Приложение 6 Притча «Три сита Сократа»	39
Приложение 7 Притча «Эхо»	42
Приложение 8 «10 ключевых компетенций переговорщика»	43
Приложение 9 Техника «Вода, земля, огонь и воздух»	46
Приложение 10 Молитва Гештальтиста	47

Занятие №1 «Адаптация» (1,5 часа; сентябрь)

1. Упражнение: «Снежный ком» (3 мин.)

Цель: приветствие, знакомство, установление контакта.

Ход упражнения: участники по очереди называют свое имя вместе с определенным прилагательным, начинающимся на первую букву его имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

Пример:

1. Ольга - очаровательная.
2. Ольга очаровательная, Мария милая.
3. Ольга очаровательная, Мария милая, Карина красивая и т.д.

2. Выработка и принятие правил групповой работы (5-10 мин.)

Цель: структурирование деятельности каждого и группы в целом, создание безопасной (доверительной, уважительной, активной и т.п.) работы.

Ход упражнения: участникам тренинга предлагается выработать единые правила для всех членов группы, которые будут неукоснительно соблюдаться и позволят чувствовать себя комфортно всей группе в целом.

ПРАВИЛА (записываются на ватмане после единогласного принятия):

1. Конфиденциальность
2. Пунктуальность
3. Здесь и сейчас
4. Я-высказывания
5. Время
6. Стоп
7. Отказ от ярлыков
8. Обратная связь
9. Личная активность каждого
10. Уважение говорящего (говорит один, остальные слушают)
11. Оценивание поступка, а не самого участника
12. Отключение мобильных устройств.
13. Традиции (улыбка в начале встречи и аплодисменты в конце).

Затем каждый ставит подпись или любой другой знак (рисунок) на листе ватмана, в знак согласия и принятия совместно выработанных группой правил. Ватман вывешивается на видное место.

3. Притча: «В мире нет абсолютной истины» (5-10 мин.)

Цель: развитие навыков гибкого мышления, формирование навыков широкого видения различных жизненных ситуаций, принятие перемен в своей жизни.

Притча:

Однажды Мастер сказал своим ученикам:

- В мире нет Абсолютной Истины.

Один из учеников спросил:

- А эта истина абсолютна?

- Нет, конечно, - улыбнулся Мастер.

Рефлексия:

1. О чем говорит эта притча?
2. Как её можно услышать в свете того, что происходит с вами в настоящее время?
3. О чём она говорит, если мы примерим её на каждого из нас, на обучение в колледже? И т.д.

Вывод: Не пытайтесь в своей жизни решить всё раз и навсегда – оставьте себе право думать и меняться.

4 Упражнение: «Снежинка» (10-15 мин.)

Цель: работа со стереотипами, развитие толерантности, умения принимать чужие точки зрения и людей, такими какие они есть.

Ход упражнения: участникам группы раздаются одинаковые листы бумаги. Ведущий просит выполнить молча следующие действия с листом бумаги, не глядя, как такую же операцию проделывают другие:

- 1) сложите лист вдвое, оторвите правый верхний угол;
- 2) снова сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
- 3) сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
- 4) сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
- 5) разверните.

При демонстрации остатков листов бумаги участники группы увидят разнообразные варианты «снежинки».

Рефлексия:

1. Можно ли сказать, что у кого-то бумага оторвана неправильно?
2. Бывает ли так, что мы оцениваем человека в зависимости от того, делает он так же, как мы, либо поступает не так, как мы, смотрит на мир не так, как мы?

5. Упражнение: «Человечек» (15 мин.)

Цель: осознание влияния вербальных реакций (оскорблений, конфликтогенов) на формирование человека как личности, их влияние на взаимоотношения; повышение ответственности за личные высказывания в адрес других людей.

Ход упражнения: участникам группы предлагается написать на силуэте бумажного человечка все обидные, оскорбительные слова-характеристики, которые они слышали от одноклассников, других людей в свой адрес, а также обидные слова, которые произносили сами в адрес других людей, загибая при этом каждый раз при каждом записанном слове. Затем дается аналогичное задание с написанием ласковых слов, оставивших след-впечатление в детстве или в стенах колледжа (с обратной стороны человечка, постепенно разворачивая его с каждым написанным словом (можно произносить ласковые слова вслух). Человечек выравнивается.

Рефлексия: Обращается внимание студентов на то, что следы, шрамы (сгибы на бумаге) остались. Символическое сравнение со шрамами в душе оставленных от конфликтогенов.

6. Упражнение: «Интервью» (20 мин.)

Цель: развитие коммуникативных навыков (слышать, слушать, пересказывать – представлять собеседника); формирование группы как коллектива.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут (по 5 минут на каждого) берут друг у друга интервью. Задача интервьюеров — представить собеседника как уникальную личность. Вопросы: 1. Мое самое большое достижение в жизни, чем я горжусь; 2. Мой провал в жизни (неудача); 3. Мое личностное качество, которое помогает мне преодолевать жизненные трудности; 4. В настоящее время я доверяю свои секреты... (или мой лучший друг это...). Затем представляющий становится за спиной у интервьюируемого и говорит от его имени в течение одной минуты, положив руки на его плечи (например, «Меня зовут Катерина, я учусь...»). Вопросы также могут носить фактографический характер.

Рефлексия: как вы себя чувствуете, что давалось легко, а что представляло для вас сложность? И т.п.

7 Упражнение: «Флаг» (15 мин.)

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать, развитие навыков взаимопонимания на невербальном уровне, осознание личной ответственности в принятии групповых решений.

Ход упражнения: участники объединяются в подгруппы по 7-8 человек, каждой подгруппе выдается флаг (флагшток 1,5-2 метра). Инструкция к действию: «каждый член подгруппы держит флаг правой рукой, необходимо молча выработать единое мнение о том, где в этом помещении должен стоять «ВАШ» флаг, при этом каждый член вашей

подгруппы должен быть лично согласен с выбранным местом. Работать молча, знаком согласия (внутреннего комфорта) является – вверх поднятая левая рука, при постановке флага на место». По хлопку тренера - подгруппы молча начинают двигаться по аудитории, определяя место для флага, двигаются до тех пор, пока все вместе не поднимут руку при назначении места для флага. Время неограниченно, главное правило – выбранное место должно удовлетворять всех членов подгруппы (вверх поднятые руки всех участников подгруппы).

Рефлексия: (Кто был ведущим, кто ведомым, почему, что при этом чувствовали; что мешало и что помогало при выработке единого мнения, благодаря чему смогли договориться...).

8 Упражнение: «10 шагов» (20 мин.)

Цель: самопознание, осознание своих способов достижения цели, осознание взаимодействия с окружающими во время достижения поставленных целей.

Ход упражнения: Под хлопки ведущего участники идут к заранее выбранным целям.

Рефлексия:

1. Как я выбирал цель?
2. Как я к ней двигался (успевал ли в такт хлопкам, какие шаги делал, сколько шагов сделал, помешал ли мне кто-то на пути к цели, помешал ли я кому то на пути к своей цели)? и т.п.
3. Какие выводы можно сделать из данного упражнения.

9. Общая рефлексия занятия (3 мин.). Что запомнилось больше всего? Что понравилось, что нет и почему? С чем уходите? (с каким настроением, мыслями).

10. Аплодисменты. Ввести в традицию улыбку в начале встреч (как приветствие) и аплодисменты в конце (как благодарность каждому за работу и опыт).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Чтение сказки И.Семиной: «Полосатая жизнь», «Магазин счастья».
2. Написать сказку: «Моя студенческая жизнь» (возможно использование карт: «Мастер сказок»).

Занятие №2 «Взаимовыручка и взаимопонимание» (1,5 часа; октябрь)

Цель: развитие коммуникативных навыков, навыков саморегуляции, формирование навыков гибкого мышления.

1. Приветствие «Подарок»; обсуждение д.з. (15мин.)

Цель: Совершенствование навыков невербального общения.

Ход упражнения: Участники тренинга с помощью жестов, мимики (на невербальном уровне) по кругу дарят друг другу подарки, это также могут быть пожелания, чувства. Принимающий подарок должен отгадать, что ему подарили и поблагодарить.

Рефлексия: После того, как последний подарит свой подарок первому, группа делится чувствами и впечатлениями об упражнении

2. Притча: «Камень» (прослушивание– песня авт. С. Копылова), или чтение притчи о взаимопомощи «Рай и Ад» (Приложение 2) обсуждение (5 мин.)

Цель: Формирование коммуникативных навыков

Задачи: 1) обратить внимание студентов на взаимосвязь качества личной жизни и умений взаимодействовать с окружающими; 2) показать необходимость налаживания контактов с окружающими для создания комфортной психологической обстановки (ответственность каждого).

3. Упражнение: «Дар убеждения» (15 мин.)

Цель: помочь участникам осознать то, что такое убедительная речь; развить навыки убедительной речи; развить навыки ведения полемики, аргументации и контраргументации.

Ход упражнения: Ведущий вызывает двух участников. Каждому из них дается спичечный коробок. В одном лежит цветная бумажка. Участники заглядывают в свои коробки. Теперь один из них знает, что у него есть цветная бумажка, а у другого ее нет (равно как и наоборот).

Теперь оба участника должны доказать наблюдающей публике то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если публика ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Рефлексия: важно проанализировать те случаи, когда публика ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

4. Упражнение: «Выигрыш» (10 мин)

Цель: продемонстрировать возможности различного разрешения одной и той же ситуации, в том числе в ситуации соперничества.

Ход упражнения: Группа делится на пары, которые устраиваются за столами так, как устраиваются участники соревнований по армрестлингу.

Инструкция: «У вас есть монетка, которая находится ровно посередине стола. Каждый из вас, располагает свой палец на ближней к себе половине монетки. Балл начисляется при достижении монеткой вашей границы. Победителем среди всех пар станет тот участник, которому удастся заработать больше всех баллов. Соревнования будут длиться 3 минуты».

По истечении отведенного времени участники рассказывают о своих достижениях и цене этих достижений.

Рефлексия: В обсуждении важно обратить внимание на способы достижения результата, особенно в тех парах, которые смогли договориться, достичь партнерских отношений и заработать больше всех баллов, конфет (жетонов).

5. Упражнение: «Удержимся на стуле» (15 мин)

Цель: формирование навыков взаимопомощи, взаимовыручки; сплочение коллектива. Показать важность (необходимость) взаимоподдержки в трудной жизненной ситуации, с целью сохранения целого (единства) и каждого студента в отдельности в группе.

Ход упражнения: участнику группы предлагается сесть на стул, затем следующий садится ему на колени, а первый держит второго, затем третий садится на колени ко второму и т.д...вся группа. Ведущий объявляет себя «я сейчас буду изображать «трудную жизненную ситуацию», а вы должны сохранить себя и группу в целом. То есть остаться в том состоянии, в котором находитесь в данное время». Затем ведущий, сначала легко, а затем всё существеннее толкает кого-либо из команды, остальные должны удержаться.

Рефлексия: что помогало, а что мешало сохранять равновесие? О чем это испытание говорит вам, как группе в целом и каждому в отдельности?

6. Упражнение: «Солнышко» (10 мин)

Цель: показать значение позитивной обратной связи в межличностном общении.

Ход упражнения: 1-й этап. Ведущий раздает участникам тренинга бумагу и карандаши и предлагает нарисовать на листе солнце, от которого отходят лучи. 2-й этап. Ведущий предлагает на 3-х лучах написать свои положительные качества. 3-й этап. Ведущий предлагает помочь друг другу закрепить на спине их листы с нарисованным солнцем. 4-й этап. Ведущий предлагает подойти друг к другу и дописать на «лучах» те положительные качества, которые присущи, по их мнению, этому человеку.

7. Упражнение: «Испорченный телефон» (10 мин.)

Цель упражнения: совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне.

Ход упражнения: Из зала выбираете пять человек, четыре из них выходят из комнаты. Пятому даёте текст: «У отца было 3 сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын был не в себе». Он должен без слов показать этот текст четвертому

человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому. Для лучшего запоминания первый человек может проговорить текст несколько раз. Потом, начиная с самого последнего человека, вы расспрашиваете, о чём был текст истории. Можно просить повторять текст, если тот, кому он передается, не понимает его.

Обсуждение того, какие средства рассказчик использовал для передачи сообщения. На что обращал в первую очередь внимание слушатель. Насколько слушатель менял коммуникативные средства, становясь рассказчиком. Каким образом выявленные закономерности общения могут проявиться в процессе делового общения?

Рефлексия: Что необходимо учитывать, чтобы избежать негативных эффектов при восприятии и передаче информации?

8. Упражнение: «Вопросы»

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния. Поменяться ролями.

Рефлексия: получилось ли сохранить расслабленное состояние; как удавалась сохранять самообладание, благодаря чему?

9. Упражнение: «Улыбка» (5-10 мин.)

Цель: Расширение знание участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Ход упражнения: Ведущий тренинга предлагает участникам примерить на себя самые разные улыбки: открытая; насмешливая; заговорщицкая; циничная; «сквозь зубы»; вежливая; холодная; надменная; радостная; добрая.

Рефлексия: что вы чувствовали наблюдая за другими, что чувствовали, когда сами показывали улыбку. Что получалось легче и почему?

10. Просмотр видеоролика: «Фото без улыбки» (5 мин.)

11. Рефлексия (5 мин.)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Чтение сказки И.Семиной: «Сказка о волшебном пенделе»

2. Подобрать притчи, поговорки о взаимовыручке, дружбе и т.п.

Ноябрь - Занятие № 3 «Личные границы» (1,5 часа)

Цель: оптимизировать межличностные отношения между студентами, создать комфортную психологическую обстановку в группе.

1.Приветствие: «Мое имя и качество», обсуждение д.з. (5 мин.)

Цель: формирование коммуникативных навыков, показать важность обращения к окружающим по имени.

Ход упражнения: Инструкция: «Напишите на листке все возможные вариации вашего имени от самых распространенных до очень редких, которые вы, может, слышали только один раз. Подчеркните жирной чертой те вариации, которые вам очень нравятся. Подчеркните волнистой линией те, которые вам неприятно слушать. Что вы делаете, если вас называют неприятным вариантом вашего имени?»

Сегодня мы узнаем друг у друга любимые вариации их имени и станем обращаться к ним именно таким образом. Это во много раз повысит эффективность вашего общения. Не стыдно и других людей попросить не называть вас таким именем, которое вам неприятно.

Затем каждый участник называет из своего списка неприятную вариацию его имени, а после - приятную; все за ним повторяют хором и мягко, ласково приятный вариант имени.

Рефлексия: стандартное обсуждение упражнения (что понравилось, что нет и почему, какие выводы для себя из этого упражнения сделали).

2. Чтение притчи «Расти – не умаляя достоинств другого» (5 мин.)

Цель: формирование навыков гибкого реагирования в ситуациях соперничества (конфликта) с другими людьми, осознание наличия своих и чужих границ, повышение стремления к саморазвитию.

Притча: Однажды Акбар начертил прямую линию и, обратившись к министрам, спросил: - Как сделать эту линию короче, не прикасаясь к ней? Билбар считался самым мудрым человеком в государстве. Он подошел и начертил рядом с этой линией другую прямую линию, но более длинную, тем самым умалив достоинство первой.

Вывод: Соперничая с людьми, не умаляйте их достоинств – усиливайте свой потенциал.

Рефлексия: О чем говорится в притче? Что значит «соперничать с людьми»? Как вы можете усилить свой потенциал?

3. Лекция-беседа «Виды личностных границ» (5-10 мин.)

Цель: обратить внимание студентов на виды границ, важность их осознания и сохранения.

Лекция: Личные границы – это осознание собственного «Я» как отдельного от других. Это понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Границы определяют, где наше «Я», а где начинается «Я» других людей. Они говорят нам, что мы чувствуем, а чего не чувствуем, что нам нравится, а что не нравится, чего мы хотим, а чего не хотим, кем мы являемся, а кем не являемся. Границы определяют нас. Чтобы стать успешным и счастливым человеком, нужно осознать свои личные границы и с уважением относиться к границам других людей.

Осознание личных границ тесно связано с осознанием энергетических тел человека. *Физические границы* – границы физического тела – позволяют нам владеть своим телом и материальными проявлениями. *Эмоциональные границы* позволяют нам иметь свои чувства и выражать их, а также знать разницу между своими чувствами и чувствами других людей. *Интеллектуальные границы* позволяют нам иметь свои собственные мысли и взгляды, которые могут отличаться от мыслей и взглядов других людей. *Духовные границы* помогают нам познавать себя, искать связи с Божественным миром. Они охраняют наши убеждения, ценности, жизненные принципы, взгляды.

4. Упражнение: «Границы, скажи «Стоп» (10 мин.)

Цель: осознание собственных физических и психологических границ.

Ход упражнения: участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен 1) сказать вслух четко и спокойно «стоп», 2) показать лицом, мимикой «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали когда к вам шли, когда вы шли; что чувствовали когда вам или вы сами говорили «стоп»? и.т.п.. Трудно ли вам было осознать чужие или обозначить личные границы? Где вы сможете применить или уже применяете полученные навыки?

5. Упражнение: «Нет, без объяснений» (10 мин.)

Цель: осознание своих и чужих границ, формирование навыков защиты своих и уважения чужих личных границ.

Ход упражнения: участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто

находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6- 8 раз.

Смысл упражнения: Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

Обсуждение :Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

6. Упражнение: «Обхлопывание в тройках» (15 мин.)

Цель: дать возможность участникам тренинга почувствовать свои физические границы тела.

Ход упражнения: группа объединяется в тройки, первый участник – стоит между другими двумя участниками тройки (ноги на ширине плеч, руки в стороны, глаза (по желанию) можно закрыть или держать открытыми, находящийся спереди – обхлопывает легко кулачками, тот кто сзади – обхлопывает ладонями. Необходимо «прохлопать» все тело со ступней до макушки, затем обхлопывающие меняются местами (обходят обхлопываемого) и идут простукивая тело вниз, заканчивая ступнями.

Рефлексия: как вы себя чувствуете, что понравилось - не понравилось, и почему?

7. Упражнение: «Волшебный клубок» (10-15 мин.)

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Ход упражнения: Для упражнения потребуется длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Участникам, сидящим в кругу, дается клубок, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

«С помощью этого клубка мы оказались связаны одной нитью. Теперь мы одна команда. При этом каждый из нас – личность со своими границами». Предлагаю с помощью этой нити и других средств создать общую картину вашей группы. Каждому участнику группы остается его кусочек нити (1-1,5 метра) из которого он делает звезду или цветок т.е. что это будет решается коллективно группой при создании групповой картины. Узел, который связал всех вместе – как символ единения также приклеивается на общий коллаж. Примечание: чтобы создать из нити изделие, необходимо каждому намотать свой кусок нити на два пальца (неплотно), затем концом этого же отрезка перемотать в середине (делается как помпон), разрезать или нет по краям – решают все вместе.

8. Упражнение: «Коллективная картина» (20 мин.)

Цель: формирование установки на партнерство, формирование навыков ведения переговоров, умения договариваться, действовать группой, решать коллективно.

Ход упражнения: На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». А также из общей нити (или из её отрезков на каждого участника) создать цветы, звёзды и объединить их одним смыслом и названием.

9. Рефлексия (5 мин.) Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Самонаблюдение: «Мои границы, как я их защищаю, проявляю. Как я отношусь к чужим границам».

2. Чтение сказки И.Семиной: «Белый билет».

3. Самопознание и практика «Шесть столпов самооценки» (Приложение 4).

4. При желании больше узнать о психологических границах личности и как их защищать, предлагается чтение: «Психологические границы личности» (приложение 5).

Занятие №4 «Доверие» (1,5 часа; декабрь)

1. Приветствие: «Я люблю своих соседей» (5 мин.)

Цель: создание комфортной психологической обстановки, активизировать на работу в группе.

Ход упражнения: участники группы сидят в кругу и по очереди высказываются: «Я люблю своих соседей Васю и Олю, но больше я люблю тех, у кого ... тех кто...(у кого есть такой признак (например черные волосы) машут группе рукой).

2. Притча: «Друзья познаются не только в беде» (30 мин.)

Жили–были два соседа. Зимой, когда выпал снег, один из них спозаранку вышел с лопатой во двор. Расчищая дорожку к калитке, он заметил, что сосед его обогнал, тропинка у того была без снега. Ночью опять шел снег, прекратившись только к утру. Первый сосед начал работу раньше, чем накануне. Но снова сосед его опередил. «Что за человек, не спит он, что ли никогда?». На третий день снегу намело еще больше. Встал еще раньше неутомимый труженик, вышел с лопатой во двор, глянул на соседскую территорию и обомлел: дорожка ровная, утопанная, как взвод солдат прошел! Заинтересовался первый, зашел к соседу в гости: - Слушай, когда ты снег успеваешь убирать? Как ни посмотрю, дорожка у тебя чистая. Перед сном, что ли, не пойму никак! – Второй пожал плечами: - Да я его и не убирал ни разу. Это ко мне друзья ходят. Вот снег и не успевает за ними!».

Мораль: Друзья познаются не только в беде, но и в радости – радуйте их и себя чаще.

3. Упражнение: «Слепец и поводырь» (10 мин.)

Цель: формирование доверия, предоставить возможность осознать опыт ответственности и беспомощности.

Ход упражнения: Ведущий создает искусственные препятствия с помощью перевернутых стульев, сумок (следит за безопасностью). Участники группы объединяются в пары и распределяют между собой роли (поводырь и слепой). «Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Затем участники меняются ролями и идут обратно.

Рефлексия: как вы себя чувствовали во время упражнения в разных ролях, что получалось легче - труднее, и почему?

4. Упражнение: «Щепки на реке» (авт. К. Фопель) (15 мин)

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Ход упражнения: Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры — «берега — помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая «Щепка» начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Рефлексия: Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогло им обрести спокойствие во время выполнения задания.

5. Упражнение: «Шалаш» (5 мин)

Цель упражнения: демонстрация стиля сотрудничества как одного из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов, выявление факторов эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками, позитивное утверждение личности.

Ход упражнения: Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Рефлексия: Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

6. Упражнение: «Я в тебе уверен» (10 мин.)

Ход упражнения: Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: "Я уверен, что ты..." (например: я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо).

7. Упражнение: «Я– камушек»- ассоциации- рассказ о себе (10 мин.)

Цель: Сплочение через осознание общего и индивидуального в каждом и в группе в целом.

Ход упражнения: в центре стоит чаша с разными камушками (прозрачные, цветные, гладкие, шершавые, колючие, обыкновенные, переливающиеся, разной формы, размера; есть одинаковые, есть в единственном экземпляре и т.п.). Участникам предлагается выбрать камушек, который ассоциируется с ним, т.е. похожи: участник – камушек. Затем предлагается составить рассказ про этот камушек и представить его всей группе.

8. Рефлексия (5 мин.) Что нового и интересного узнали друг о друге? Есть ли у вас что-то общее?

9. Общая рефлексия: С чем уходите, с какими мыслями, настроением, что нового узнали?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Рефлексия на тему: «Умею ли я доверять? Кто может быть моим доверительным лицом и почему? Доверяют ли мне и почему? Что мне необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности?»

Занятие №5 «Сплочение - аттракция» (1,5 часа; январь)

1. Приветствие: «Здравствуй друг». Обсуждение д.з. (5 мин.)

Цель: создание комфортного психологического пространства.

Ход упражнения: Участники свободно перемещаются по комнате, встречаются парами и хором говорят друг другу:

- Здравствуй друг? (пожимают друг другу руки),
- Где ты был? (берут за ухо друг друга)

- Я скучал (показывают на себя)
Ты пришел (разводят руки в стороны)
Хорошо! (улыбаются и обнимаются).

2. Притча: «Относитесь к миру с заботой» (10 мин.)

Человек увидел на берегу моря красивый округлый камень и решил научиться у воды создавать красоту. Он взял в руки молот и стал бить по осколку скалы, стараясь округлить и отшлифовать его. Но камень колелся и внутри него побежала паутина трещин. Тогда человек пошел к морю и спросил: «Почему у тебя получаются красивые, округлые, гладкие камни, а у меня – нет?». И море ответило: «Ты бьешь, а я – ласкаю...»

Мораль: Относитесь к миру с заботой и осторожностью – и он с благодарностью ответит вам тем же.

3. Упражнение: «Мое имя» (10 мин.)

Цель: развитие навыков эмпатии, создание комфортной психологической среды.

Ход упражнения: Напишите на листке все возможные вариации вашего имени от самых распространенных до очень редких, которые вы, может, слышали только один раз. Подчеркните жирной чертой те вариации, которые вам очень нравятся. Подчеркните волнистой линией те, которые вам неприятно слушать. Что вы делаете, если вас называют неприятным вариантом вашего имени?

Постарайтесь узнать у близких вам людей их любимые вариации имени и обращайтесь к ним именно таким образом. Это во много раз повысит эффективность вашего общения. Не стыдно и других людей попросить не называть вас таким именем, которое вам неприятно.

5. Упражнение: «Улыбка» (10 мин.)

Цель: формирование коммуникативных навыков, навыков аттракции, умения располагать к себе окружающих, формирование позитивных, положительных взаимоотношений.

Ход упражнения: Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг отправляется позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас :). **Улыбнитесь** (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

Приятное выражение лица весьма благоприятно для общения. Спокойное, улыбающееся лицо производит совершенно иное впечатление, нежели лицо человека, озабоченного или чем-то обеспокоенного.

Улыбка — важнейшее и невероятно могущественное средство общения. Оказавшись в чуждом окружении на неведомой земле, вы мгновенно испытываете величайшее облегчение, увидев на лицах окружающих искренние теплые улыбки. И доселе незнакомые люди тут же превращаются в ваших друзей.

Улыбка — легко читаемое любым послание, которое гласит: «Не волнуйся, все в порядке, ты принят здесь, и ничего тебе не грозит». И вы расслабляетесь и снимаете доспехи настороженности.

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Рефлексия: что вы чувствуете, с чем это связано?

5. Упражнение: «Комплимент» (5 мин.)

Ход упражнения: Выберите в своем окружении трех разных людей (родственника, друга, учителя, знакомого). Сформулируйте для них комплименты разных видов. Продумайте, как бы ответили на такие комплименты. Чтобы научиться делать комплименты, необходима практика. Сначала пробуйте письменно формулировать комплименты,

запоминайте те, которые вы слышали и они вам понравились. Делайте чаще комплименты. И если вначале может возникать чувство неуверенности, неловкости, то со временем это станет привычкой, повышающей эффективность вашего общения. И, наконец, главное: комплимент ценен только тогда, когда он сделан искренне. Неискренний комплимент — это уже изощренная издевка.

Рефлексия: как или что вы чувствовали во время выполнения упражнения, как вы думаете почему?

6. Упражнение: «Кто я?» Открытые и закрытые вопросы. (15 мин.)

Цель: показать возможности закрытых вопросов, отработать навыки использования закрытых вопросов.

Ход упражнения: участники загадывают имена известных людей или сказочных персонажей (никому не озвучивая). Затем друг за другом (по мере отгадывания) выбирается желающий на роль ведущего (его персонажа будут отгадывать остальные), остальным предлагается задавать закрытые вопросы для определения загаданного персонажа. Таким образом отгадываются 3-4 персонажа. Затем группе предлагается отгадывать очередного персонажа с помощью открытых вопросов.

Рефлексия: Обсудить преимущества и недостатки открытых и закрытых вопросов. Определить, в каких ситуациях более эффективны открытые вопросы, а в каких закрытые, какие побочные неблагоприятные эффекты того или иного типа.

7. Упражнение: «Укачивание» (в кругу) – по подгруппам (10 мин.)

Цель: формирование доверия к окружающим, сплочение, формирование личной ответственности за каждого и взаимоподдержки.

Ход упражнения: группа делится на подгруппы по 8-10 человек. Желающий получить поддержку встает в центр круга своей подгруппы, стоит прямо, при этом расслаблен, закрывает глаза, руки скрещены на груди или прижаты как у новорожденного. Он начинает раскачиваться, расслабляется и полностью отдается в руки своей подгруппы. Остальные стоят плотно, руки пружинят, принимают его и мягко передают друг другу, через центр круга». Движения мягкие, замедленные, ласковые, поддерживающие.

Рефлексия: поделитесь своими ощущениями и мыслями.

8. Упражнение «Единое дыхание» (10 мин.)

Цель: создание положительной психологической среды, сплочение, единение группы.

Ход упражнения: участники тренинга плотно встают в круг, руки на плечах соседей, голова опущена вниз. Инструкция: вам необходимо создать единое дыхание не договариваясь друг с другом (молча) и дышать единым дыханием, прислушиваясь к себе и ко всем одновременно (3 минуты).

Рефлексия: поделитесь своими ощущениями и мыслями.

9. Рефлексия (5 мин.)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Тренировка улыбки (перед зеркалом?)
2. Сделать комплимент близкому человеку (устно и письменно).
3. Сделать комплимент себе (написать в личный блокнотик).

Занятие № 6 «Эффективная коммуникация» (1,5 часа; февраль)

1. Приветствие: «Поздоровайтесь по команде (руками, плечами, ушами, коленями, глазами...)» (5 мин.)

2. Притча: «Вы сами выбираете, через какие окна смотреть на мир» (5 мин.)
Приложение.

3. Упражнение: «Варианты общения» (30 мин.)

Цель: формирование коммуникативной компетентности в сфере общения, показать взаимосвязь видов общения и уровня удовлетворения участников общения, в целом - эффективности общения.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары. "Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается. "Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями. "Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями. "Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Рефлексия: Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений? - Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто? - Что мешало вам чувствовать себя комфортно? - Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? - Что помогает вам в общении?

4. Упражнение: «Дружественная ладошка» (10-15 мин.)

Цель: сплочение коллектива, создание комфортного психологического микроклимата.

Ход упражнения: 1) На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. 2) Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

5. Упражнение: «Чукча» - слухи. (15 мин.)

Цель: развитие коммуникативной компетентности, через осознание особенностей утраты и искажения информации при передаче её от человека к человеку.

Ход упражнения: Из числа участников выбирается 5 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника — максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому. Информацию последнего сверяют с исходным текстом.

Текст для упражнения: «Письмо»

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, так как помню, что ты не можешь читать быстро. У меня всё хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в неё одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг всё исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего 2 раза: сначала 3 дня, потом 4 дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем – мальчик или девочка, так что пока непонятно – станешь ты дядей или тётей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт.

Рефлексия: В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходила утрата важной информации и обрастание простого текста новым содержанием. **Вывод:** так рождаются слухи и недопонимания, конфликты среди людей.

6. Игра "Воздушный шар" (20 мин.)

Цель: развитие переговорных навыков, навыков убеждения, отработка навыков взаимодействия; в целом развитие коммуникативных навыков.

Ход игры: Инструкция: - Прошу всех внимательно выслушать информацию. - Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и

близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Рефлексия: Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании: - Я поздравляю вас, вы успешно справились. - Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился - давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе. Проводится анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

7. Упражнение: «Спасибо за приятное занятие» (5 мин.)

Цель: повышение эмоционального фона, создание комфортного психологического микроклимата в группе.

Ход упражнения: Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

8. Рефлексия всей встречи (5 мин.)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Тренировка эффективного общения с родными и чужими людьми.
2. Чтение сказок И.Семиной Книга «Время чудес» часть 3. «Отношения с миром».

Занятие № 7 «Саморегуляция» (1,5 часа; март)

1. Приветствие, обсуждение д.з. (5 мин.)

2. Притча: «Никто и ничто не может выбить нас из колеи» (10 мин.)

Лин-чи рассказывал: "Когда я был молодым, мне нравилось плавать на лодке; у меня была маленькая лодка: в одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там. Однажды я сидел с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Вдруг, кто-то ударил по лодке. Во мне поднялся гнев! Я открыл глаза и собирался обругать побеспокоившего меня человека, но увидел, что лодка пуста. Оказалось, что какая-то пустая лодка плыла по течению и ударилась о мою. Моему гневу некуда было двигаться. На кого мне было его выплескивать? Мне ничего не оставалось делать, как вновь закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу. В тот момент, когда я увидел его, я сделал первый шаг на моем Пути. В эту тихую ночь я подошел к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался обидеть меня и во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил: "Эта лодка тоже пуста". Я закрывал глаза и направлялся внутрь себя".

Мораль: Никто и ничто не может выбить нас из колеи, кроме нас самих.

3. Упражнение: «Вентиляция чувств» (15 мин.)

Цель: обучение навыкам освобождения от негативных эмоций.

Ход упражнения: Инструкция: Сесть прямо, ноги твердо упираются в пол. Представьте, что грудная клетка это распахнутое окно, через которое вы будете вентилировать (проветривать) свое внутренне пространство, освобождаться от всех ненужных вам эмоций, обид, негатива. Представьте свой любимый воздух (для этого необходимо вспомнить свое любимое время года, время суток, тепло или холодно, может быть запах зимнего утра или летнего вечера после грозы?) Вы вдыхаете свой любимый воздух – чистый, свежий, легкий и выдыхаете всю злость, гнев, разочарования...

Глубокий вдох через нос (любимого воздуха) и выдох через напряженные губы вниз – ртом. Дышим глубоко, всей грудью до тех пор, пока в районе груди не станет легко и свежо, чисто. Выдыхаем всю грязь, пыль – негатив. Становится легко и свободно.

Рефлексия: опишите ваши ощущения. Необходима регулярная чистка своего внутреннего пространства.

4. Упражнение: «Стрелонепробиваемый колпак» (15 мин.)

Цель: обучение способам саморегуляции

Ход упражнения: Инструкция. Каждому человеку приходилось находиться в ситуации, когда вы кипите от возмущения, но знаете, что стоит только нам выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем внутри вас кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями. Но есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать для себя не такими болезненными.

Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Другой способ — это представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос орущего или язвительного противника становится глуше. Вы в безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы и он замолчит.

Рефлексия: Обсуждение. Поделитесь впечатлениями

Резюме психолога. Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно немного потренироваться. Оно может стать очень эффективным инструментом. Представьте себя со стороны. Кто-то орет на вас или «брызжет ядом», а вы сохраняете спокойствие. Это красиво, не правда ли? И кроме того, такая невозмутимость вызывает уважение. Так что тренируйтесь.

5. Упражнение - дыхание: «Быстро, отвлечение, медленно» (10 мин.)

Цель: обучение навыкам саморегуляции во время эмоционального возбуждения, нервного напряжения.

Ход упражнения: Когда вы чувствуете, что ситуация может выйти из под вашего контроля вследствие ваших эмоций необходимо: 1. Быстро и часто начать дышать (кислород начнет поступать к вашему мозгу). 2. Отводите взгляд от объекта, вызвавшего напряжение, рассматриваете внимательно что появилось перед глазами (например, стену, трещинки на ней и т.п.). 3. Мозг включается – даете себе команду дышать глубоко и медленно и через некоторое время, задаете себе вопрос: готовы ли продолжать общение... Если сможете, то начинаете общаться, контролируя свое эмоциональное состояние, если нет, то продолжаете: в течение 10-20 минут дайте себе отчет в том, что вы дышите. Дышите спокойно и ровно. Ощутите, как воздух проходит через ваш нос, почувствуйте как вздымается и опускается ваши грудь и живот, вдыхайте и выдыхайте, подобно приливам и отливам волн на море. Если Ваши мысли блуждают, соразмерьте их с ритмом ваших замедленных вдохов и выдохов. Не задерживайте вашего дыхания ни при вдохе, ни при выдохе, просто отдавайте себе отчет в том, что происходит.

6. Упражнение: «Зевота» - гнев, «Самомассаж» усталость (10 мин.)

Цель: развитие навыков самомассажа, снятие напряжения, усталости, освобождение от гнева.

Ход упражнения: Инструкция: Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Зевота является природным рефлексом, который стимулирует работу всего тела и активизирует циркуляцию крови в мозге. С точки зрения психологии, спонтанная зевота может возникать в случаях, когда организм пытается избавиться от различных блоков и зажимов. Они возникают от сдержанных эмоций (обиды, гнева, злости) и от стресса. В идеале надо позволять себе зевать свободно, но так как это считается неприличным, люди сдерживают зевоту, вследствие чего создают себе устойчивое напряжение в мышцах челюстей и головы. Сейчас сдерживаться нет необходимости и позвольте себе от души позевать, ровно столько, сколько вам необходимо.

7. Упражнение: «Глобализация»; (10 мин.)

Цель: снять эмоциональное напряжение, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Ход упражнения: Инструкция: Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом — внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля — в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.

Рефлексия:

8. Упражнение: «Внутренний ресурс», арт. терапия (10 мин.)

9. Визуализация: «Место покоя» (10 мин.)

Цель: освоить способы поддержания своего психического и эмоционального здоровья.

Ход визуализации: Сядьте так, чтобы Вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание ровное, спокойное. Представьте себе, что Вы плывёте на красивом корабле по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя свободно. Ваш корабль легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, свободно и расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия. Маленькие волны вздымаются и опускаются вверх, вниз, вверх, вниз. Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслаблены. Вы чувствуете своё дыхание: вдох, выдох. Тёплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело. Вы становитесь всё спокойнее, свободнее ... Ваш взгляд медленно скользит по горизонту, и вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, довольства и безопасности, Ваш корабль легко скользит по направлению к острову. Море спокойно, волны мягко и медленно несут ваш корабль к Вашему острову, месту Вашей безопасности. Приблизившись к острову, Вы можете различить заросли, пальмы и мелкий песок. Вы сходите на берег. Вы чувствуете под ногами мелкий песок, приятный, тёплый и мягкий. Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов ... На губах ощущаете морскую соль... Вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца. Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место - Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое.

Это место даёт вам силу и уверенность, безопасность. Теперь, не спеша, попрощайтесь с этим местом. На счёт 3 вы откроете глаза: 1 -Вы полностью расслабились. 2 -Пришло время возвращаться в реальность. 3 - Медленно откройте глаза.

10. Рефлексия (5 мин.)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Чтение сказки И. Семиной «Небесный сантехник», «Забей на всё».
2. Практиковать технику: «Вода, земля, огонь и воздух» Приложение 9.
3. Рисовать (всё что радует или беспокоит; просто так).

Занятие №8. «Конфликтная компетентность» (1,5 часа; апрель)

1. **Приветствие:** «Хлопки по коленям» (3 мин.)
2. **Притча:** «Три сита Сократа», «Эхо». (10 мин.) (Приложение 6,7)
3. **Лекция-беседа:** «Что такое конфликт, причины возникновения. Отношения к конфликтам.» (10 мин.)

Цель: Понимание природы конфликта.

Ход упражнения: Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитав написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: **конфликт** – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Задание 2. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

4. Упражнение: «Я-высказывания» (10-15 мин.)

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний». Помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания».

Ход упражнения: Ведущий объясняет группе, что одним из способов открытого выражения желаний и чувств может служить прием «Я-высказывания». Этот прием помогает дать партнеру по общению обратную связь, не перекладывая на него ответственности.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова: Событие — Реакция — Причина напряжения (без интерпретации):

Событие: Когда вы кричите (говорите)...

Реакция: Я чувствую себя (беспомощной, злой, обиженной, у меня возникает проблема)...

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я-высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений. В обсуждении участника анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я-высказывания».

Упражнение 5: «Открытые вопросы»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Показать возможности открытых вопросов. Участникам предлагается определить, какие вопросы они чаще используют в повседневной жизни – открытые или закрытые. Затем предложить поэкспериментировать с открытыми вопросами. По кругу задают друг другу. Есть возможность больше узнать друг о друге. Обсудить преимущества и недостатки открытых и закрытых вопросов. Определить, в каких ситуациях более эффективны открытые вопросы, а в каких закрытые, какие побочные неблагоприятные эффекты того или иного типа.

5. Упражнение: «Стратегии разрешения межличностного конфликта» (10 мин.)

Цель: научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта

Ход упражнения: инструкция: Разбейтесь на пары парам, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. Вам дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его. Затем определяется, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Обсуждение:

- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?
- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

Рефлексия:

6. Упражнение: Ситуативная игра «Аэропорт»

Цель: развитие навыков гибкого реагирования в конфликтных ситуациях, обратить внимание на роль ситуативных обстоятельств.

Ход упражнения: Из числа участников группы выбираются две пары, которые проигрывают одну и ту же ситуацию. Одна пара выходит из аудитории на период игры первой пары. Каждому игроку дается для ознакомления инструкция только для его роли, напечатанная на отдельном листе. Остальные участники, оставшиеся в аудитории, становятся на время наблюдателями и должны понять суть происходящего, провести анализ общения (позиции: открытая — закрытая, активная — пассивная, доброжелательная — враждебная — нейтральная; родитель — взрослый — ребенок) и эффективности результатов общения двух пар. Анализируются эффективные пути разрешения конфликта.

Инструкция для «начальника»: Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Н. не сделала расчеты к сроку. Вам передали, что она заболела и долго не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили домой, к телефону никто не подходил. Вы летите в командировку в Санкт-Петербург без нужных вам документов, и вас это злит. В аэропорту вы сталкиваетесь с сотрудницей Н.

Инструкция для «подчиненной»: Вы — работник планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного документа тяжело заболела сестра, и, поскольку за ней некому ухаживать, вы взяли больничный по уходу и теперь временно у нее живете. Ваш знакомый прилетает из Санкт-Петербурга, откуда вам

обещали передать хорошее лекарство для сестры (без этого лекарства она может даже умереть). В аэропорт вы опоздали, самолет давно прилетел, вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликают начальник.

7. Визуализация: «Волшебное дерево» (10 мин.)

Цель: Знакомство со способами снятия напряжения.

Ход упражнения: Инструкция. Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох- выдох...Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев...Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. они наполняют энергией. Вы ощущаете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...Соки втекают в вас... Вы чувствуете это всем телом...Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева...Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...

Попрощайтесь с ним. Вы еще придете к нему. А сейчас откройте глаза.

Рефлексия: Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме психолога. Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока вы не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь.

8. Рефлексия (5 мин.)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Чтение сказки И.Семиной: «Решающая битва».
2. Практиковать технику: «Метод диссоциации».

Занятие №9. «На корабле жизни» (3 часа; май)

Цель: формирование коммуникативной компетентности, навыков гибкого реагирования в трудных жизненных ситуациях, профилактика отклоняющегося поведения.

Ход тренинга: Здравствуйте, уважаемые студенты. Сегодня утром в наше учреждение поступила телеграмма, о том, что ваша группа выиграла путешествие на остров «Мечта». Отплытие на корабле под названием «ЖИЗНЬ». (У вас есть 5 минут на принятие решения. Главное условие: решение должно быть принято единогласно... Можно использовать методы убеждения и запрещено методы запугивания =). – вариативная часть).

В путешествии играет роль настроение. Какие способы поднятия настроение есть, сейчас мы узнаем и заодно подвигаемся.

1.Приветствие: «А я счастлив...» обсуждение д.з. (5 мин.)

Цель: создание позитивного настроения на работу в группе.

Ход упражнения: Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия: Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Ход тренинга: И вот наш корабль отправляется в путь. Все в хорошем настроении, удобно располагаемся в шезлонгах, наслаждаемся морским путешествием.

2. Упражнение медитативное: «На палубе корабля» (10 мин.)

Цель: развитие доверия в группе, формирование навыков саморегуляции.

Ход упражнения: Всем удобно? Предлагаю объединиться в пары, первые занимают места на стульях, вторые встают за ними. Звучит приятная музыка, первые делают вторым массаж головы (поглаживают не касаясь кожи головы – по волосам) «Примите удобное положение...Прислушайтесь к своему дыханию... Сделайте глубокий вдох...и медленно выдохните...Вы чувствуете, как с каждым выдохом отпускаете посторонние мысли и чувства...Глубокий вдох...Медленный выдох... Ваше тело полностью расслаблено. Вы находитесь на палубе корабля, голубое небо на горизонте сливается с синим океаном, дует приятный ветерок, солнце ласково пригревает плечи, слышен легкий шум волн. Вам хорошо и спокойно. Вы плывете по волнам жизни, от рождения к настоящему...и дальше в будущее. Вам хорошо и спокойно.. Побудьте здесь некоторое время, наслаждаясь своим путешествием... Ваше дыхание ровное и спокойное. Пришло время возвращаться, вы ощущаете спинку стула, ноги твердо упираются в пол. Когда будете готовы – открывайте глаза.

Участники меняются местами и процедура повторяется. Затем рефлексия 5 минут.

Ход тренинга: Мы направляемся к острову своей мечты, но где же карта? Остров особенный и карта тоже особенная. Создать её мы можем только собственными усилиями.

3. Упражнение: «Нарисуй карту» (10 мин.) (модификация арттерапевтического упражнения из учебного пособия (М.В.Киселева, В.А. Кулганов «Арт-терапия в психологическом консультировании»))

Цель: развитие умений предотвращать конфликтные ситуации; формирование навыков соблюдения этических норм взаимодействия.

Ход упражнения: Каждый выбирает для себя цвет, отражающий вашу индивидуальность, находите партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор цветов» на общем листе бумаги, пытаетесь вести свою линию параллельно линии партнера.

Затем рефлексия 5 минут. Понравилось ли работать в паре? Как вы договаривались, как взаимодействовали? Какие ощущения остались после совместной работы, почему?

Работать в паре бывает очень удобно и приятно. Жить, любить – и вновь пара. Но как строятся отношения в парах? Насколько люди независимы в отношениях. Чего вы ждете от партнера по отношениям, по взаимодействию? В этом нам поможет разобраться испытание «Мачта». А около мачты мы сможем найти матроса, который поможет разгадать нам карту острова «Мечта»...

4. Упражнение: «Мачта» (10 мин.)

Цель: профилактика зависимых отношений, нахождение внутренних ресурсов, повышение самооценки, самоощущения.

Ход упражнения: Итак, испытание... 1 этап: Создайте пары, с кем вы еще не работали вместе. Один из вас – мачта, стоит прямо и уверенно. Другой может на него опереться, навалиться, так, чтобы было удобно. «Вторые» наваливаемся на мачту так, как мы любим опираться на своего партнера. Наваливаемся на столько, насколько ждем от него поддержки. (Пары замирают в создавшихся неудобных позах и идет обсуждение, кто как себя чувствует, удобно ли, хочется что-то поменять? Долго ли продержитесь в таком положении?)

2 этап: Тренер: Начинается шторм, вдруг мачта наклонилась вместе с кораблем, а еще она может вообще исчезнуть... (Тренер подает команду: «Мачта» - в сторону!)...

3 этап: партнеры меняются местами друг с другом и испытание повторяется.

Рефлексия (5 минут). О чем говорит нам это испытание? Какие отношения вы предпочитаете во взаимодействии? Почему? Как часто мы занимаем жесткую, негибкую позицию по отношению к партнеру? Как часто предъявляем безоговорочные требования?

5. Упражнение: «Моряк» (10 мин.)

Цель: формирование навыков гибкого реагирования в трудных жизненных ситуациях «Создайте пары, которых еще не было на нашем корабле... «Первые» встаньте в позицию, когда вы не собираетесь уступить и «пяди» земли. (Поза прямая, негибкая, жесткая).

«Вторые» исполняют роль волн, роль трудных жизненных ситуаций. Вдруг налетел ветер, жесткая волна накрыла корабль. «Вторые» жестко плечом в плечо толкают первых», (которые могут от удара сделать пару шагов в сторону)...

Затем пары вновь занимают свои места и меняются ролями...

«Наше путешествие продолжается, а шторм всё усиливается. Все труднее и труднее удержаться на палубе «Жизни». Нам срочно нужен бывалый моряк, который знает, как удержаться на палубе.

Вы видели когда-нибудь бывалого моряка? Представьте, как он передвигается по кораблю во время шторма, чтобы его не выбросило за борт.

«Предлагаю одним в паре занять «позицию моряка», т.е. реагируем гибко, а для этого – ноги на ширине плеч, колени пружинят, другие – с такой же силой, как и в первый раз, толкают плечом в плечо напарника!» (который из такой позы только наклонится в сторону, т.е. останется на своем месте).

Шторм - это трудные жизненные ситуации и чтобы удержаться на палубе корабля, нужно научиться гибко реагировать на «удары судьбы».

Рефлексия: (5 мин.)

6. Упражнение: «Поднять стоящего на стуле» (10 мин.)

Цель: получение нового жизненного опыта, самоощущение, формирование навыков взаимодействия в нестандартной ситуации, работа в команде, гибкое реагирование при достижении нового.

7. Упражнение: «Сигнальное письмо» (20 мин.)

Цель: повышение ответственности за свое будущее, развитие навыков группового взаимодействия; самопознание, осознанность – осознание своей мечты и последствий её исполнения.

Ход упражнения: каждый участник пишет первое предложение в письме к жителям острова своей мечты, затем заворачивает лист бумаги так, чтобы было видно только последнее слово и передает свое письмо по кругу, каждый продолжает писать уже чужое письмо, стараясь вникнуть в смысл по последнему слову.... Примечание, если группа большая, то необходимо разделиться на две подгруппы для активного продолжения работы. Затем письмо возвращается хозяину и он дописывает последнее предложение и зачитывает получившееся послание вслух.

Рефлексия: удовлетворены ли вы тем, что получилось в вашем послании, о чем оно вам лично говорит.

8. Упражнение: «Мечта – цель» (10 мин.)

Цель: формирование навыков целеполагания, решительности, осознание своего жизненного пути, индивидуальных способов достижения цели.

Шторм начинает затихать, а мы всё ближе и ближе к острову под названием «Мечта». Все ли из вас знают, осознают свои жизненные цели? Что лучше, чтобы мечта стала целью или цель – мечтой? Предлагаю слепить из пластилина образ своей мечты- цели, которую вы очень желаете в настоящее время, но почему то к ней никак не можете добраться. Вы боитесь или вам кто-то или что-то постоянно мешает? Что же делать?

Создайте пары, с кем вы еще не работали вместе. Найдите в нашем пространстве место, куда вы могли бы поместить свою мечту, (примерно на уровне 1 метра от пола). Встаньте напротив своей мечты, полюбуйте на неё... Ваш партнер будет играть роль препятствия, причины – из-за чего вы не можете достигнуть цели. (Партнер встает между первым и его целью так, чтобы первый не мог видеть свою мечту).

Вопрос тренера к первым: Что вы чувствуете? Что вам хочется сделать с препятствием? Как вы можете поступить в реальной жизни? (упражнение повторяется для других партнеров)...

Рефлексия: (5 минут).

9. Упражнение: «Трап» (10-15 мин.)

Цель: сплочение, развитие навыков совместных действий; повышение ответственности за команду в целом.

Ход упражнения: вся группа, не разрывая физического контакта рук и ног друг с другом, должна «спуститься по трапу с корабля» - пройти по линии.

Рефлексия: были ли сложности сохранять контакт и если до, то в чем и благодаря чему с ними удалось справиться.

10. Упражнение: «SOS» (10 мин.)

Цель: развивать навыки эффективного взаимодействия, регулирования конфликтных ситуаций.

Ход упражнения: участники экспедиции должны придумать знак о помощи, который будет понятен людям любой национальности и культуры. Затем необходимо показать это знак с помощью участников группы...

11. Упражнение: «Переговорщики» (15-20 мин.) Приложение 8 «10 ключевых компетенций переговорщика»

Цель: развитие навыков эффективного общения, умений предотвращать конфликтные ситуации.

Ход упражнения: группа делится на две команды: «Туземцы» и «Путешественники». Путешественникам необходимо получить разрешение туземцев на посадку деревьев счастья – мечты на их острове. Туземцы обладают минимумом земли и деревья им могут мешать... Но туземцы, также заинтересованы в поддержании связи с путешественниками...

Рефлексия: довольны ли подгруппы результатами переговоров, что помогало, а что мешало эффективному ведению переговоров? И т.д.

12. Упражнение: «Дерево моей жизни» (10-15 мин.)

Цель: обучение навыкам гибкого реагирования при самореализации, достижении своей цели; повышение ответственности за свое будущее; формирование независимости; нахождение внутренних ресурсов; повышение самооценки; видение жизненных альтернатив, самосознание, самостоятельность.

Ход упражнения: Участникам на листе формата А4 предлагается нарисовать семя (вариант: большое семечко можно выдать каждому, н-р тыквенное), из которого вырастает дерево вашей жизни. Как оно будет выглядеть, будет ли давать плоды, кто будет приходить к нему и т.п.; вопросы можно задавать по ходу работы детей.

13. Упражнение: «Совместный рисунок – Райский сад» (20-30 мин.)

Цель: развитие навыков совместных действий, повышение ответственности за командный результат, сплочение группы (идентификация личности с группой, при усиленном осознании своей индивидуальности).

Ход упражнения: на листе широких обоев студенты располагают свои «Деревья жизни» и фломастерами, красками и другими изобразительными средствами дорисовывают картину «Райский Сад», сохраняя индивидуальное, но при этом объединяя личное общим видением мира.

14. Общая рефлексия занятия (3 мин.). Что запомнилось больше всего? Что понравилось, что нет и почему? С чем уходите? (с каким настроением, мыслями).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие. Социально-психологические проблемы. - М., 1990. – 110 с.
2. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М., - 2003.- 208 с.
3. Банькина С.В. Конфликтологическая компетентность педагога. - Астрахань, 1997. – 124 с.
4. Байард Д., Байард Р. Ваш беспокойный подросток. - М., 1991. – 86 с.
5. Бочарова В. Г. Педагогика социальной работы. - М., 1991. – 212 с.
6. Гришина Н. В. Психология социального конфликта.- СПб., 2000. – 236 с.
7. Золотова И. А. Программа развития аддиктивных подростков. - Зеленодольск, 2007.- 112 с .
8. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Психология малой группы. Теоретические и прикладные аспекты. - М., 1991.- 242 с.
9. Лишин О. В. Педагогическая психология воспитания. - М., 1997. – 320 с.
10. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. Учеб. пособие. - М., 2001.- 448 с.
11. Панфилова А.П. Теория и практика общения: учебное пособие для студ. сред. учеб. заведений . – М., 2007. – 288 с.
12. Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методики изучения личности: Учеб. пособие. - М., 1996.- 264 с.
13. Реан А. А. Психология познания педагогом личности учащихся. - М., 1990. – 368 с.
14. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. - М., 1999.- 412 с.
15. Интернет – ресурсы.

Методика «Изучение психологического климата группы» (из книги А.П. Панфиловой «Психология общения» стр.211).

Инструкция: Оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей группе. На континууме от психологического климата типа «А» до психологического климата типа «В» определите ту оценку, которая, по вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком слева или справа относительно нуля.

№	Свойства психологического климата «А»	Оценка	Свойства психологического климата
1	Преобладает бодрое, жизнерадостное настроение	3210123	Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3210123	Конфликтность в отношениях, антипатия
3	В отношениях между группировками внутри группы существует взаимное расположение, понимание	3210123	Группировки конфликтуют между собой
4	Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	3210123	Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание. Искреннее участие всех членов группы.	3210123	Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	С уважением относятся к мнению других	3210123	Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи группы переживаются как собственные	3210123	Достижения и неудачи группы не находят отклика у её членов
8	В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение, «один за всех и все за одного»	3210123	В трудные дни группа «раскисает»: растерянность, ссоры, взаимные обвинения
9	Чувство гордости за группу, если её отмечает руководство	3210123	К похвалам и поощрениям группы относятся равнодушно
10	Группа активна, полна энергии	3210123	Группа инертна, пассивна
11	Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе	3210123	Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту	3210123	Группа заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», пренебрежительное отношение к слабым
13	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	3210123	Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах

Мудрая притча про Ад и Рай

Однажды человеку посчастливилось увидеть Бога. Пытаясь узнать самое важное, человек попросил:

– Господи, я бы хотел увидеть Рай и Ад.

Господь взял человека за руку и подвел его к двум дверям. Открыв одну, они увидели большой круглый стол с огромной чашей в центре. Чаша была наполнена пищей, которая пахла настолько аппетитно, что заставляла рот наполняться слюной.

Вокруг стола сидели люди – казалось, что они были обессилены, больны или умирали от голода. У каждого к руке была прикреплена ложка с длинной-предлинной ручкой. Они легко могли достать еду, но не могли поднести ложку ко рту. Вид их несчастья просто поражал.

– Только что ты видел Ад, – сказал Господь.

Они подошли ко второй двери. Открыв её, они увидели такой же круглый огромный стол, такую же большую чашу, наполненную вкусной едой. И даже у людей вокруг стола были точно такие же ложки. Но все выглядели довольными, сытыми и счастливыми.

– Я не понимаю, – сказал человек.

– Это просто, – ответил Господь. – Эти научились кормить друг друга. Те же думают только о себе.

Мораль: Ад и Рай устроены одинаково. Разница – внутри нас.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Аттракция - механизм восприятия другого человека, возникающий на основе устойчивого положительного чувства, которое способствует формированию привязанности, дружеских чувств, симпатии или любви.

Взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия объектов и субъектов друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь.

Взаимопонимание - способ отношений между отдельными людьми, социальными группами, коллективами, организациями, странами, при котором максимально осмысливаются и учитываются на практике точки зрения, позиции, интересы общающихся сторон.

Коммуникативная компетентность – это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии. (Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение)

Коммуникативная компетентность– система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций личного взаимодействия. (Петровская Л.А.)

Конфликтная компетентность –это уровень развития осведомленности о диапазоне возможных стратегий поведения в конфликте и умений реализовать эти стратегии в конкретной жизненной ситуации.

Конфликтная компетентность - интегративное качество личности, характеризующееся наличием в своей структуре когнитивного, мотивационного, регулятивного компонента.

Конфликтная ситуация - ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт. Конфликтной легко становится любая трудная жизненная ситуация.

«Конфликтная ситуация –это ситуация, в которой участники (оппоненты) отстаивают свои, не совпадающие с другими, цели и интересы, касающиеся объекта конфликта».

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Толерантность – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением.

Социально-психологический тренинг - форма активного обучения, позволяющая человеку сформировать навыки построения продуктивных социальных межличностных отношений, анализа социально-психологических ситуаций со своей точки зрения и позиции партнера, а также развивать в себе способности познания себя и других в процессе общения.

Психологический тренинг— это средство воздействия, направленное на расширение знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения. Предполагается обучение знаниям, умениям, навыкам в совершенствовании межличностных отношений. Особенность этой формы обучения в том, что обучающийся занимает в ней активную позицию, а приобретение навыков происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, чувствования, делания. (Петровская Л.А.)

Шесть столпов самооценки

Ваша самооценка родом из детства, но в течение всей жизни складывается из ваших ежедневных маленьких и больших выборов, она в буквальном смысле зависит от всего, что происходит! Психолог Натаниэль Брандес в книге «Шесть Столпов Самооценки» описал шесть принципов, от которых она зависит и превратил их в настоящие девизы:

- 👉 Отдавай себе отчет в своих поступках. Почаще задавай себе вопрос «это действие ведет меня к цели?»
 - 👉 Принимай себя. Разве вы ненавидите или вините друзей, когда они устали или запутались? Нет, вы поддерживаете их и подсказываете лучшее решение. А верите, что ваш друг может научиться новому, стать еще круче? Верите!
 - 👉 Отвечай за себя. Берите ответственность за свои действия и последствия своих действий.
 - 👉 Умей постоять за себя. Это про самостоятельный выбор. Вы можете соглашаться на то, что от вас ожидают только тогда, когда истинно этого хотите, и вы МОЖЕТЕ отказаться от выполнения чужих капризов, не испытывая чувства вины!
 - 👉 Живи целеустремленно. Строй цели и двигайся к ним!
 - 👉 Будь честным с самим собой. Не прикрываясь благородными мотивами «я это делаю для других», развивайте в себе понимание, что на самом деле это для вас. И самое главное, что доктор Бранден вынес за свой сорокалетний труд: «высокая самооценка — это то, чего вы можете ДОБИТЬСЯ».
- Эти принципы — не абстрактный идеал, а способ мыслить, доступный каждый день. Это направления для вашего движения. И чем чаще вы соблюдаете их, тем выше становится ваша самооценка, тем лучше становится качество ваших отношений с собой и окружающими, тем проще вам контролировать ваши слабости и выращивать ментальную и физическую силу.

В остальных случаях вы растите свою слабость!

Практика:

- 👉 Сделайте вывод про свое мышление по каждому из пунктов (какие из столпов отстают?)
- 👉 Выберите один из пунктов для осознанного наблюдения (когда я пренебрегаю этим? Почему? Как бы мне хотелось поступать?)
- 👉 Сделайте его своим девизом хотя бы на ближайшую неделю (вам понравится).
- 👉 найдите внутри себя ответ на вопросы: «а как это...любить себя?», «как я пойму, что принимаю себя?». Важно понимать как это будет выражаться! И уже сейчас относитесь к себе как к лучшему другу каждую секунду!

(автор Кужильная Евгения, интернет ресурс)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

Зачем нам границы?

На физиологическом уровне мудрость нашего тела ясно понимает необходимость ограничений. У каждой клетки есть стенки, отделяющие ее от мира.

Любая клетка, теряющая контроль, очень быстро погибает. Клеточные стенки устанавливают границы, которые позволяют происходить внутренним процессам клетки. Они также удерживают вне клетки таких токсичных захватчиков, как вирусы, бактерии и других биохимических демонов.

В чем здесь смысл?

В том, что без границ нет жизни.

Однако в клеточных стенках есть также небольшие окна в окружающий мир.

Это охраняемые двери, но если клетка чувствует, что посетитель принесет ей пользу, она их открывает.

Если же посетитель опасен – дверь останется закрытой. К полезным посетителям относятся кислород и питательные вещества, без которых клетка просто умрет.

Можно сказать, что на клеточном уровне наше тело обладает интуитивной мудростью определять, что для нас вредно, а что улучшает жизнь и устанавливает границы в связи с полезностью/вредом для нашего организма.

В области психологии верны те же принципы.

Одни ситуации и люди улучшают нашу жизнь, а другие вредны.

Важной задачей для поддержания ментального и духовного здоровья является различение между теми людьми, которые вредны для нас и теми, что здоровы.

К сожалению, в то время как наше тело естественно создает здоровые границы, мы вынуждены учиться, каким образом создавать ментальные и эмоциональные границы между собой и окружающим миром.

Многие из нас, уже став взрослыми так и не научились навыкам постановки «правильных» границ.

Естественно, что без нормально функционирующих границ люди испытывают значительные проблемы в повседневной жизни, в отношениях с родными и близкими, коллегами по работе и пр.

Что такое границы личности?

Это то, что отделяет нас от окружающих.

Эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить.

По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше.

Границы нашей личности начинают формироваться в младенчестве.

Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо.

Конечно, отдельные аспекты нашей личности формируются в разное время и, если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ.

Если же ребенок формирует свою личность в деструктивной семье, то формирование границ личности может нарушаться глобально.

Человек себя в мире чувствует комфортно, когда границы нормальные и здоровые. Он легко общается, вступает в отношения, поддерживает их и разрывает, переезжает с места на место, находит новую работу... и еще много всяких комфортных действий в жизни.

Здоровые границы гибкие.

Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так.

Выделяют несколько типов личных границ:

- Мягкие – тут же сливаются с другими людьми;
- Губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе;
- Жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но неумение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- Гибкие – те что могут меняться в зависимости от ситуации.

Как нарушаются наши границы?

Люди могут взламывать границы других, проецируя свою личность на оппонента. - обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)

- контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- дают непрошенные советы о том каким следует быть (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)
- дают установки, какие события как расценивать (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник(ца); не красавиц(а) и т.д.)

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции. Самые настойчивые атакующие – нарциссы. У них границы практически не сформированы, и со многими близкими они ощущают себя одним целым (как в примере нарциссической матери).

Признаки нарушения слабости границ.

Такие люди:

1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим. Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
2. Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
3. С трудом говорят другим нет.
4. Полагают, что их счастье и другие чувства зависит от других.
5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.
6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
7. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
8. Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются.
9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.

12. Подчиняются желанию друзей/коллег.
13. Застенчивы.
14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
15. Им трудно быть с самим собой наедине.
16. Чувствительны к критике.
17. Не могут хранить секреты.
18. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
19. Часто испытывают гнев.
20. Не могут определить свои истинные желания.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то что мы хотим, во что верим.
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
3. При помощи последовательности (сказал – сделал).
4. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
5. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

В заключении хочу дать вам одну весьма действенную технику, которая поможет вам отстоять ваши границы перед нарушителем.

Она называется «Молитва гештальтиста».

Я - это я, а ты - это ты. Я пришел(ла) в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты не для того чтобы соответствовать моим. Я делаю свое дело, а ты делаешь свое. И если нам удалось встретиться, то это большая удача. А если нет, то этому нельзя помочь...

Притча: ТРИ СИТА СОКРАТА

Один человек спросил у Сократа:

— Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

— Подожди, — остановил его Сократ,

— Просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

— Три сита?

— Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?

— Нет, я просто слышал это.

— Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

— Нет, напротив.

— Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито — сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

— Нет, в этом нет необходимости.

— Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить? (<https://elims.org.ua/pritchi/pritcha-tri-sita>)

Притча «Эхо» Отец с сыном шли через горы. Мальчик споткнулся о камень, упал, больно ударился и закричал:

– А-а-а-й!!!

И тут же услышал откуда-то из-за горы голос, который повторил за ним:

– А-а-а-й!!!

Любопытство одержало верх над страхом, и мальчик прокричал:

– Кто тут?

И получил ответ:

– Кто тут?

Рассерженный, он закричал:

– Трус!

И услышал:

– Трус!

Мальчик посмотрел на отца и спросил:

– Папа, что это?

Мужчина, улыбаясь, сказал:

– Сын мой, будь внимателен, – и крикнул в горы:

– Я тебя обожаю! И голос ответил:

– Я тебя обожаю! Мужчина крикнул:

– Ты – лучший! И голос ответил:

– Ты – лучший!

Ребенок был удивлен и ничего не понимал. Тогда отец объяснил ему:

– Люди называют это эхом, но в действительности это как жизнь. Возвращает тебе все, что ты говоришь и делаешь.

Наша жизнь – это отражение наших действий. Если хочешь больше любви от мира, отдавай больше любви окружающим. Желаешь счастья – дай счастье тем, кто вокруг тебя. Хочешь улыбки от души – улыбнись тем, кого знаешь. Жизнь возвращает нам все, что мы ей дали. Наша жизнь – не совпадения, а отражение нас самих.

10 ключевых компетенций переговорщика.

1. Слушание

Современный мир наполнен огромным количеством информационного мусора, при этом люди находятся в информационном голоде. Почему? Возможно, потому что люди любят больше всего себя и говорить. Более подробно об этом “феномене” рассказывает Селеста Хэдли в своем выступлении на TED С точки зрения межличностных коммуникаций, для переговорщика критически важно знать мотивы другой стороны. Понимание этого можно сравнить с игрой в покер, когда вы знаете карты оппонента.

2. Планирование

Переговоры – это комплексный процесс. Временами в переговоры вовлечены большое количество людей и ресурсов. Переговоры могут изменять процессы в организациях. Поэтому, критически важно до вступления в переговоры уметь планировать возможные сценарии и последствия заключенных сделок. Кроме того, планирование очень помогает на этапе внедрения договоренностей в жизнь.

3. Способность направлять других

Как правило, сложные переговоры ведут командой. Более того, в подготовку к переговорам могут быть вовлечены десятки людей. Чтобы избежать разногласий в команде и использовать потенциал команды по максимуму, необходимо умение вовлекать, мотивировать и направлять сотрудников в нужное русло. Эта же компетенция поможет во внедрении достигнутых договоренностей за столом переговоров в жизнь. О том, как искать решения в группе, рассказывают эксперты в области поведенческой экономики и психологии влияния – Мариано Сигман и Дэн Ариели в своем TED видео.

4. Решение проблем

Переговоры- это и есть процесс решения проблем и разногласий между сторонами. Но это еще и творческий процесс, требующий от команды умения работать в неопределенных ситуациях, выходить “за рамки”, искать возможности решить ту или иную проблему. Часто, деловитые люди – так мы называем людей, которые проактивно решают сложные задачи, также и хорошие переговорщики.

5. Самообладание

В английском языке слово “переговоры” звучит как Negotiation, где корень Neg в переводе с латыни означает – давать отрицательный ответ, отказывать в чем-либо. В переговорах отказы – частое дело. Естественно, когда нам отказывают, это вызывает стресс и дискомфорт. Умение в данной ситуации сохранить самообладание, позволяет нам контролировать ход переговоров. Именно самообладание помогает нам отказываться от сделок, которые нам навязывают манипуляторы или принять взвешенное решение в тот момент, когда другая сторона давит на вас.

6. Навыки презентации

Для хорошего продавца переговоры – это дополнительные затраты. Если покупатель начинает требовать скидок или иных уступок, тому есть два объяснения: а. он не до конца понял ваше предложение; б. он хочет использовать переговоры для получения лучших условий. Во втором случае вам поможет только тот самый навык ведения переговоров. Ну а в первом случае – качественно подготовленная презентация продукта и услуги. Иными словами, умение зажигательно презентовать экономит время, деньги и нервы продавцов.

7. Своевременное принятие решений

“Хороша ложка к обеду” – гласит русская поговорка. Так и в переговорах, своевременно принятое решение может оградить вас от последующих сожалений того, что в стремлении получить лучшие условия или наоборот, в желании как можно быстрее завершить переговоры, вы упустите выгодную сделку.

8. Честность и доверие

Доверие- ключ к решению большинства проблем в межличностных коммуникациях. Но, к сожалению, люди не доверяют друг другу. Подробнее об этом социальном феномене вы можете узнать из игры “Почему люди не доверяют друг другу.”

9.Этика и моральные ценности

Это то, что представляет вас как личность в обществе. Это ваше социальное лицо. Когда вы ведете переговоры, сохраняйте лицо и позволяйте сохранить лицо вашему оппоненту. Так вы сможете добиться доверия у чужого человека и совместно выработать решения, которые приведут к росту общей выгоды сторон.

10.Самосовершенствование

Умение развивать себя через качественное осознание своих сильных сторон и возможностей к улучшения существенно повышает эффективность. Хорошие переговорщики постоянно совершенствуют свои знания и навыки, через изучение теории, наблюдения за другими и постоянную практику.

Автор: Максим Левчук.

Техника «Вода, земля, огонь и воздух» для снятия тревожности и эмоционального напряжения. Возьмите себе за правило каждый день подвергать себя действию каждой из четырёх стихий: воды, земли, огня и воздуха. Понятно, что мы и так каждый день имеем дело с водой, ходим по земле и т.д. Секрет техники в том, чтобы погружать себя на некоторое время в состояние концентрированного восприятия одной из стихий. Желательно, разумеется, всячески разнообразить эти ситуации. Что мы можем сделать в городских условиях?

Вода. Принять ванну. Искупаться в бассейне. Пройтись в одной футболке под дождем. Зимой натереться снегом. Сходить на пляж летом. Посетить городской фонтан. Смотреть на декоративный фонтанчик. Закутаться в мокрую простынь (это не шутка). Пройтись по луже. И так далее, и тому подобное...

Земля. Ухаживать за комнатными растениями. Пройтись в парке. Измазаться землей. Полежать на голой земле голым телом (на даче или еще где). Разбить клумбу во дворе. И так далее, и тому подобное...

Огонь. Смотреть на свечу. Смотреть на огонь в камине. Читать книгу при свече. Просто зажечь спичку и посмотреть на нее. Смотреть на огонь газовой конфорки. Выбраться на шашлыки. Просто разжечь костер там, где это можно. Может быть, ваша фантазия ещё что-то подскажет...

Воздух. После душа, где смыли с себя грязь и пот, выйти на балкон голышом. В грозу открыть все окна и наслаждаться запахом озона. Пожечь ароматные палочки. Включить вентилятор. Выйти на улицу в ветреную погоду в легкой одежде (помните, что можно и простудиться). Выйти на улицу рано утром, часов в 5-6, когда автомобили ещё не успели загадить окружающий воздух. Важное значение имеет ваша сосредоточенность на ощущениях. Постарайтесь все ваше внимание сосредоточить на стихии. Разглядывайте в ней романтическую сущность. Представьте как стихия наполняет вас энергией. Полюбите стихию и попробуйте подружиться с ней. Старайтесь каждый день хотя бы понемногу "общаться" с каждой из четырёх стихий.

