

# ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

## ТОМ I НАВСТРЕЧУ СЕБЕ



Здоровье и Развитие

Фонд содействия национальным проектам в области общественного здравоохранения

Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие».

В программе «Всё, что тебя касается» рассматриваются различные аспекты здоровья подростков: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимовлиянии.

Все программные материалы проходили тестирование в целевой группе на различных этапах разработки, получили высокую оценку специалистов, работающих с молодежью.

Программа «Всё, что тебя касается» поддержана Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Программа поддержана ведущими профильными ведомствами – региональными Департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ГУФСИН.

#### **Независимые эксперты:**

- Гусев Б.Б. директор Департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
- Мелешко Т.А. кандидат филологических наук

#### **Рецензенты:**

- Смакотина Н.Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова
- Плохова Е.В. ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Сахалинской области
- Белова Н.А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров
- Соколов А.В. директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

#### **От Фонда «Здоровье и Развитие»**

- Дмитриева Е.В. директор фонда “Здоровье и Развитие”, д.с.н., профессор кафедры ММСИ социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова
- Фролов С.А. директор программ фонда “Здоровье и Развитие”, преподаватель кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова
- Рюмина И.И. медицинский консультант фонда «Здоровье и Развитие», д.м.н., руководитель отделения патологии новорожденных ФГУ “Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»
- Кондратьева И.А. руководитель молодежных программ фонда «Здоровье и Развитие»
- Бернова Ю.Е. кандидат филологических наук
- Фомина Е.В. педагог

*Фонд «Здоровье и Развитие», 2010*

*Тираж материалов осуществлен при финансовой поддержке  
Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации*

# Оглавление

Введение в программу .....	5
Первое занятие: давайте знакомиться.....	25
Искусство общения .....	41
Жизненные ценности .....	63
Эмоции .....	81
Мужчина и женщина .....	95
Разрешаем конфликты.....	113





# Введение в программу

## Кому адресовано это пособие?

Если вы держите в руках нашу книгу, значит, вы хотите стать тренером или уже им являетесь. Вы – тот, кто решил помочь молодому поколению сделать правильный выбор – стать свободным и самодостаточным, здоровым и успешным. Некоторые учатся на своих ошибках, другие – на чужих. Мы учим предвидеть эти ошибки и предотвращать их. Именно этому посвящена наша программа. Пособие адресовано волонтерам (молодым людям, которые будут участвовать в проведении программы) и специалистам (тренерам-психологам, педагогам, руководителям молодежных организаций). Мы рады, что теперь вы – с нами!

## Для кого будут проводиться тренинги?

Участники наших занятий – молодые люди 14-17 лет. Подростковый возраст и рискованное поведение – почти синонимы. Стремление испытать себя, комплекс неполноценности и жажда самоутверждения – все это закономерности полового созревания. Подростковый период – время потенциальных опасностей (зависимости, опасность заражения ИППП<sup>1</sup> и ВИЧ). С другой стороны, подростковый период – время активного освоения новой информации, эмоциональной открытости и огромного интереса к этим вопросам. Все это говорит том, что наши занятия будут актуальны именно для подростков.

## Концепция программы

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 14-17 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, что бы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить!

<sup>1</sup> ИППП – инфекции, передающиеся половым путем

## Основные принципы программы

### Принцип актуальности

Наша программа основана на ценностях, актуальных для человека 14-17 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? С кем я? Как меня воспринимают? Почему я так поступаю? Почему так поступают со мной? Кем и каким я буду? Именно на эти вопросы участники (самостоятельно!) должны найти ответы в процессе наших занятий.

### Принцип позитивности

Одна из задач нашей программы - показать подростку, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения.

Многие профилактические программы рассказывают, как делать нельзя, но редко говорят, что же делать вместо этого. Они не учат подростка пользоваться своими ресурсами так, чтобы его кипучая энергия была направлена в мирное русло.

Иными словами, взрослый человек, который позитивно решил задачи подросткового возраста, в ситуации, когда ему понадобятся деньги, будет искать способ заработать их, ему и в голову не придет грабить банк или пользоваться другими деструктивными способами добычи денег. Точно так же, если он попадет в сложную жизненную ситуацию, он будет стремиться найти позитивный выход из нее, а не прибегнет к алкоголю или наркотикам. Следует отметить, что способ подобного мышления формируется именно в подростковом возрасте. И данная программа помогает подростку в этом.

### Принцип активности

Этот принцип, в основном, базируется на мастерстве ведущего и его способности реагировать и изменять занятие в соответствии с требованиями аудитории. Тогда информация, которую он предоставляет, будет всегда актуальна, интересна и востребована. Кроме того, очень важен и принцип активного участия группы. Древнее высказывание гласит: «Скажи мне - я забуду, покажи мне - я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму». Занятия строятся с максимальным вовлечением участников в работу с помощью интерактивных методик: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр.

Принцип активного участия «работает» и на самого ведущего-волонтера. Именно он получает «главный приз» - развитие лидерских качеств и свободное владение актуальной информацией. Действительно, «хочешь понять сам – попробуй объяснить другому».

## Цели и задачи программы

*Основная цель нашей программы – способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.*

Для достижения этой цели мы должны решить следующие задачи, которые можно разделить на три группы:

- 1. Сообщение новой информации.** Участники должны узнать, что такое репродуктивное здоровье, безопасное сексуальное поведение, кризисные ситуации, конфликт и его типы, зависимость (никотиновая, алкогольная и наркотическая), ВИЧ/СПИД и т.д.
- 2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.** Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам рискованного поведения и конструктивным способам решения проблем; понять, что их здоровье - в их руках.
- 3. Формирование поведенческих навыков** ответственного отношения к своему здоровью.

## Описание программы

Данная программа состоит из двух частей:

1. Основная программа: курс тренинговых занятий.
2. Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу

### Курс тренинговых занятий

Тренинговый курс состоит из 17 тематических занятий, а также вводного и заключительного занятий.



### **Темы занятий:**

1. Искусство общения.
2. Жизненные ценности.
3. Эмоции.
4. Мужчина и женщина.
5. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).
6. Критическое мышление.
7. Скажи курению НЕТ
8. Сопrotивление давлению.
9. Наркотики: не влезай – убьет!
10. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.
11. Развитие характера (уверенное поведение).
12. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).
13. Кризис: выход есть.
14. Алкоголь: мифы и реальность.
15. Мое мнение.
16. Толерантность.
17. Мое будущее. Стратегии успеха.

Каждая из тем, приведенных выше, занимает одно тренинговое занятие, продолжительность которого составляет 1,5 -2 часа.

### **Организация досуга: дополнение к тренинговому курсу.**

Эта часть программы включает в себя:

- тренинги по командообразованию;
- спортивные фестивали и акции;
- проведение уличных акций и флеш-мобов;
- проектно-исследовательскую деятельность;
- просмотр и обсуждение обучающих, музыкальных фильмов.

### **Как стать ведущим?**

Основными ведущими программы могут стать школьные психологи, педагоги, воспитатели, руководители молодежных организаций. Но нам бы хотелось, чтобы и сами ребята активно участвовали в работе. Наиболее активных и заинтересованных молодых людей, которые сами прошли тренинговый курс как участники, целесообразно постепенно привлекать к ведению тренингов с другими группами (оптимально, если

ведущий-волонтер будет на 2-3 года старше участников). Сначала ведущий-волонтер работает как ассистент тренера, помогает ему с реквизитом, проводит разминочные упражнения. Когда волонтер достаточно подготовлен, тренер может доверить ему проведение целого занятия.

Чтобы стать ведущим-волонтером необходимо:

Раз – захотеть этого;

Два - познакомиться с программой как можно лучше.

Что для этого нужно сделать будущему волонтеру?

- Пройти программу в качестве участника.
  - Внимательно прочитать это пособие.
  - Провести весь курс занятий вместе с тренером в качестве ассистента, наблюдая за ним, помогая ему и пробуя провести что-то самостоятельно под его контролем.
  - Найти себе со-ведущего. Вести данную программу лучше в паре. Во-первых, вдвоем всегда веселее. Во-вторых, это позволит:
    - лучше узнать участников, наблюдая за их реакциями;
    - разделить обязанности: кто-то проводит упражнение, а кто-то помогает раздать реквизит, уточняет инструкцию и т.д.
    - после окончания занятия обсудить все плюсы и минусы в его проведении и с учетом этого подготовиться к следующему занятию.
  - Перед занятием ведущие должны прочитать текст занятия как минимум 4 раза. Это нужно для того, чтобы
1. **Познакомиться с занятием;**
  2. **Разобраться в каждом упражнении и почувствовать его** (необходимо представить, как это упражнение вы будете проводить в вашей конкретной группе, как отреагируют на него участники, подготовиться к возможным сложностям). **Лучше понять теорию** (необходимо представить, как вы будете ее рассказывать, решить, что лучше вообще убрать, а на чем сделать акцент, какую форму изложения материала выбрать). Возможно, для этого вы захотите что-то дополнительно прочитать, обратитесь к знакомым специалистам или поищите информацию в Интернете. Для того чтобы не растеряться во время занятия, можно сделать себе специальные карточки-шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами или инструкциями по проведению упражнений и игр. Если вы ве-

дете занятие в паре нужно заранее распределить обязанности, кто какое упражнение ведет и за что отвечает.

### 3. Подготовить реквизит к занятию;

### 4. Непосредственно перед занятием **освежить в памяти материал**

- Быть хотя бы чуть-чуть психологом. Нужно прислушиваться к эмоциям участников. Ваша задача - сделать так, чтобы на ваших занятиях было комфортно всем.
- Знать специальные приемы и техники. В этом пособии вы найдете описание многих из них.

В основе всех методов работы ведущих-волонтеров лежат два главных принципа: принцип «равный - равному» и принцип активного участия.

Принцип «равный - равному» означает, что волонтер проводит занятия со своими сверстниками не свысока, не как учитель, а на равных. Они доверяют друг другу и могут говорить на одном языке, искренне и свободно. Принцип «равный - равному» можно разбить на восемь маленьких частей.

## Основные Принципы Общения Равных

**Доброжелательность:** Волонтер не выказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.

**Уважение:** Волонтер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.

**Терпимость:** Волонтер принимает людей такими, какие они есть, даже если их образ жизни, манера одеваться, национальность, взгляды, интересы отличаются от его собственных.

**Внимательность:** Волонтер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его. Иногда улыбка, жест, взгляд могут сказать больше, чем слова.



**Точность:** Волонтер всегда предоставляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесет вреда участникам.

**Искренность:** Волонтер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что - нет. Неполная правда гораздо лучше, чем заведомая ложь.

**Честность:** Волонтер честно признается в том, что у него нет готового ответа на вопрос или решения проблемы. Он имеет право сказать: «В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но постараюсь ответ найти».

**Открытость:** Волонтер открыто рассказывает о целях и методах мероприятий, которые он проводит. Подростки участвуют в мероприятиях добровольно и имеют право знать о них все, прежде чем решат, принимать участие или нет.

## ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

Прежде чем приступить к самим занятиям, необходимо прочитать этот раздел. Здесь мы будем говорить о том, что нужно учитывать при проведении любого тренинга из нашего курса.

Каждый наш тренинг строится по следующей схеме:

- Приветственное слово ведущего;
- Разминка;
- Блок «Вспомним все»;
- Основная часть занятия;
- Рефлексия всего занятия;
- Итоговый вывод;
- Традиционное прощание «Мы вместе».

В начале каждого тренинга будет дан следующий план:

**План занятия**

**Время**

**Примечания**

Приветственные слова.

**Разминка**

---

---

## Блок «Вспомним все»

---

Что было на предыдущем занятии?

### Основная часть занятия

---

### Рефлексия всего занятия

---

Что запомнилось на занятии?

Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

### Итоговый вывод

## Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Распечатайте его и возьмите с собой на тренинг, по нему вы легко сможете ориентироваться в занятии и не забудете, какое упражнение должно быть следующим.

### ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ВЕДУЩЕГО

От того, каким будет приветственное слово, зависит само занятие и настрой участников. Очень важно, пока участники собираются или только-только собрались, поговорить с ними не на тему занятия, а просто «по душам». Задать им вопросы, которые им обычно задают друзья. Установить контакт. Это можно сделать с помощью самых простых вопросов:

- *Как настроение? (варианты: Какого цвета ваше настроение? или На какую погоду (природное явление, стихию, время года и т.д.) похоже ваше настроение?)*
- *О чём вы думали по пути сюда?*
- *Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*
- *Какое самое яркое событие произошло с вами за прошедшую неделю?*

- *Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?*
- *Что вы чувствуете – здесь и сейчас?*

Это может быть не вопрос, а предложение:

- *Опишите одним словом ваше состояние на данный момент. Это может быть как непосредственное определение состояния, так и некая метафора. Например, можно сказать: «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии».*

Самому ведущему также необходимо отвечать на эти вопросы или предложения наравне с участниками.

Существуют и другие варианты приветственного слова.

### **Динамичное приветствие.**

*Пример: Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, чем обычно.*

*Покажите на того, у кого самые рыжие волосы.*

*Покажите на того, кто был самым активным на прошлом занятии.*

*Покажите на человека, чьего участия в группе вам хотелось бы видеть несколько больше. (Вариантов может быть великое множество. Все зависит от того, что именно необходимо узнать ведущему для оценки состояния группы).*

### **Тематическое приветствие.**

*Пример: Всем привет! Очень рад (или рада) вас всех видеть! Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о конфликтах. С конфликтами мы сталкиваемся в разных сферах нашей жизни. Это случается очень часто, ведь мы живем в мире людей, и наши желания, интересы не всегда совпадают. Так что сегодня мы поговорим о том, как можно разрешить конфликт и что нам дают конфликты. Но давайте начнем с разминки, которая плавно введет нас в тему сегодняшнего занятия.*

В приветственном слове вам необходимо: поздороваться друг с другом, найти контакт с участниками, настроить их на работу в группе и напомнить об основных правилах (например, выключить звук мобильного телефона).

## РАЗМИНКА

Любой тренинг начинается с разминочного упражнения. Это позволяет ребятам «разогреться», забыть о мыслях, которые их тревожили вне группы и настроиться на работу. Мы старались, чтобы в нашем курсе разминка была тематической, то есть каким-то образом соответствовала теме тренинга. Но не обязательно так должно быть всегда. Скорее, наоборот. Разминочное упражнение должно «заводить» ребят и плавно вводить в тренинговую работу. Очень часто разминка - это несерьезная, веселая, подвижная игра. В разминке ведущий должен принимать непосредственное участие и «заводить» всю группу.

**Помните**, что участники только-только пришли на тренинг, помогите им втянуться в него, и отдачу получите в виде их продуктивной работы на всем занятии. Несмотря на то, что в каждом занятии приведены свои разминочные упражнения, лучше знать их больше и заранее познакомиться с еще несколькими.

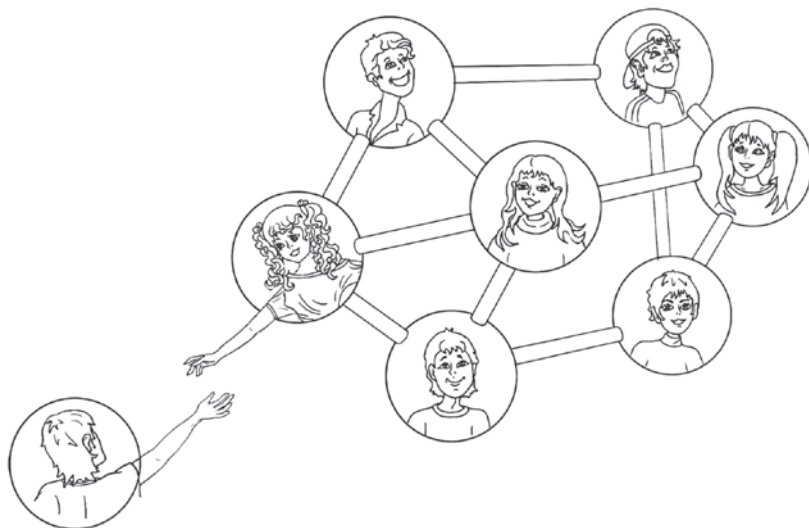
### «С миру по нитке»

Один из участников начинает рассказ, предлагая одно предложение, затем следующий по кругу добавляет к нему свое предложение, следующий – свое, и так до тех пор, пока очередь не дойдет до начавшего. Затем кому-нибудь из группы предлагается вспомнить и рассказать все получившееся целиком. Остальные могут дополнять или поправлять рассказывающего.

### «Тишина»

Группа делится на пары, одному из участников пары дается бумажка, на которой написано нетрудное задание. Пользуясь только жестами, не говоря ни слова, он должен объяснить своему напарнику, что написано на бумажке, и добиться того, чтобы он это выполнил.

## «Атомы и молекулы»



Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п. Если последним числом атомов в молекуле будет 2, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.



### «Старичок-профессор»

Выбирается один доброволец – он будет «старым профессором», который выходит за дверь и обещает не подслушивать.

После того, как «старый профессор» вышел за дверь, ведущий рассказывает суть упражнения.

*«Сейчас мы с вами выберем еще одного человека, он будет «руками профессора». А также выберем тему лекции, которую должен будет прочитать «старый профессор». Когда старый профессор войдет, он спрячет руки за спину, а «человек-руки» встанет сзади профессора и выставит свои руки вперед, как бы заменяя его собственные. Теперь это руки профессора. «Старый профессор» забывает все подряд, поэтому и тему лекции, которую он будет читать студентам, он не помнит. Однако руки его чудом помнят нужную тему и помогают «профессору» прочитать свою лекцию. «Человек-руки» пытается показать профессору, что он должен говорить (напомним, что профессор не знает темы лекции - в отличие от всех остальных), а профессор должен сориентироваться по рукам и попытаться прочитать свою лекцию. «Профессор» должен читать лекцию независимо от того, угадал он тему или нет, т.е. начать с самого начала и говорить до тех пор, пока не угадает. «Студенты», т.е. вы, все остальные, которые знают тему лекции, могут помогать или сбивать «профессора» с толку своими вопросами или репликами. Упражнение заканчивается, когда «профессор» по «рукам» угадывает тему лекции».*

\* Ведущий тоже участвует в упражнении, например, в роли «студента» и вместе с остальными задает вопросы «профессору».

### «Людмила Прокофьевна»

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем - обратно. После этого дается задание пройти следующим образом:

- задрать голову вверх,
- низко опустив ее,
- вытянув шею,
- втянув голову в плечи,
- размахивая руками,

- прижав их к телу,
- согнувшись пополам,
- прогнувшись назад,
- виляя бедрами,
- не сгибая колени,
- высоко поднимая колени,
- широким шагом,
- приставляя пятку одной ноги к мыску другой,
- как можно быстрее,
- как можно медленнее.

Затем нужно снова пройти своей привычной походкой и почувствовать произошедшие изменения.

Если участники устали, можно давать не все из предложенных заданий.

### БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЁ»

В этом блоке участники вспоминают всё, что было на предыдущем занятии. Это не должно занимать у вас много времени: всего 5-7 минут. Этот блок необходим, чтобы все тренинги у участников воспринимались как целостный курс, а каждое занятие было продолжением предыдущего.

Обсуждение предыдущего занятия в этом блоке желательно вести в произвольной форме, давая участникам возможность высказать все мысли и эмоции, накопившиеся в ходе предыдущего занятия. Можно также структурировать общение серией вопросов.

Например:

- Какова была тема предыдущего занятия?
  - Что нового вы узнали?
  - Что больше всего понравилось?
  - Что больше всего запомнилось?
  - Чему вы научились?
  - Что было для вас неожиданным на предыдущем занятии?
  - Как вы думаете, повлияет ли то, что вы узнали и чему научились на прошлом занятии, на вашу последующую жизнь?
- и др.

Лучше дать участникам возможность высказываться в произвольном порядке, а не по кругу, поскольку некоторым участникам может быть нечего ответить по тому или иному вопросу.

По окончании блока ведущий должен связать тему прошлого занятия с темой нынешнего занятия.

Например: *На прошлом занятии, тема которого была «Наркотики: не влезай – убьет!», мы обсудили с вами различные вопросы наркотической зависимости и ее последствия. Все эти последствия бывают одинаково страшными, независимо от того, по какой причине человек «втянулся». Сегодня нам предстоит более подробно разобраться в одном из самых тяжелых из возможных последствий употребления наркотиков – заражением ВИЧ. Итак, тема нашего сегодняшнего занятия – «ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить».*

Или так: *Итак, тема нашего прошлого занятия - «Кризис: выход есть!». Мы с вами узнали, что бывают ситуации, в которых мы виноваты сами. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. В тупик нас может загнать наше рискованное поведение. Один из главных видов рискованного поведения – это употребление алкоголя. Вот этому и будет посвящено сегодняшнее занятие.*

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Основная часть занятия – это собственно тренинг. Ход каждого занятия подробно описан в этом пособии. Здесь мы остановимся лишь на нескольких общих особенностях.

### **Деление участников тренинга на группы**

На каждом занятии вы можете столкнуться с необходимостью поделить участников тренинга на пары или группы. Существует несколько способов, которыми вы можете воспользоваться:

- **«На первый-второй рассчитайся!»**

С этим способом все понятно. Первые номера образуют одну группу, вторые – вторую группу, третьи номера – третью и т.д.

- **«Я хочу!»**  
Выбираются добровольцы, которые сами набирают себе группы. Если надо 3 группы, выбираются 3 добровольца, которые набирают себе команды по одному человеку поочередно (сначала один, потом второй, потом третий, потом опять первый, второй и т.д.).
- **«От сих до сих...»**  
Принудительный способ. Если все участники сидят в кругу, ведущий делит круг пополам, одна половина которого составляет одну группу, а вторая – вторую. Точно так же можно поделить группу и на три, и на четыре подгруппы.
- **«Атомы и молекулы»**  
См. описание этого способа в разделе «Разминка».
- **Деление по признаку**  
Деление на команды по полу, длине волос, цвету глаз, цвету одежды и т.д.
- **По дате рождения**  
Все, кто родился с января по конец июня – в одной команде, остальные – во второй команде. Так же можно поделить по сезонам: кто родился зимой и весной – одна команда, а летом и осенью – другая команда. Можно делить по принадлежности к знаку Зодиака или зодиакальным стихиям (земля, вода, огонь, воздух).
- **Жребий**  
Необходимо заранее подготовить бумажки с номерами или разного цвета. Для деления на две команды подойдут шахматы.

### **Использование специального реквизита**

Для некоторых упражнений нужен специальный реквизит. Его необходимо заготовить заранее, поэтому, готовясь к занятию, обратите на это внимание. Следует отметить, что необычный реквизит очень оживляет занятие, поэтому не ленитесь его найти и приготовить. Результат, поверьте, не заставит себя долго ждать.

В любом случае, чаще используйте доску и записывайте выводы, которые вы сделали с группой, рисуйте схемы. Наглядность очень важна для понимания и усвоения материала.

### **Перерыв**

Каждое занятие длится 1,5-2 часа, поэтому целесообразно где-то в середине занятия сделать небольшой перерыв (5 минут). Однако его

можно и не делать, если группа заинтересована и не хочет прерываться, или если вы посчитаете, что это нарушит процесс.

### **Упражнения: делать или нет.**

В каждом занятии мы указали время, необходимое для каждого упражнения, но это приблизительное время. Упражнение может затянуться или, наоборот, пройти быстрее. Это зависит и от каждой конкретной группы, и от конкретного ведущего. Часто вам придется самим решать, от какого упражнения нужно отказаться из-за банальной нехватки времени. Лучше подумать об этом заранее, когда вы будете готовиться к тренингу. Иногда в описании занятия мы сами указываем, от какого упражнения можно отказаться, но решать все равно вам!

## РЕФЛЕКСИЯ ВСЕГО ЗАНЯТИЯ

Рефлексия учит наблюдать за собой, фиксировать свои мысли, которые возникли на тренинге, понимать, что нового участники узнали, а что знали и так. Главное – научить участников осознавать, как менялись их чувства в процессе занятия, что они чувствуют сейчас. На первых занятиях участникам, скорее всего, это покажется сложным: они не будут знать, что говорить, и ограничатся традиционным: «Мне понравилось». Задача ведущего – научить их самонаблюдению. Ведь этот навык им очень пригодится и в жизни. Ведущий может научить их навыку самонаблюдения при помощи двух способов:

### ● **При помощи вопросов**

В конце занятия сядьте в круг и попросите каждого по кругу высказаться по поводу сегодняшнего занятия. Помогите ребятам своими вопросами:

- Что на сегодняшнем занятии вам показалось особенно интересным?
- Какие чувства вы сейчас испытываете по поводу прошедшего занятия?
  - Удовлетворенность/неудовлетворенность?
  - Пустоту/переполненность эмоциями?
  - Радость/грусть? и т.д.
- Что вам не понравилось на тренинге?
- А что понравилось?

- Узнали ли вы что-то новое? Что именно?
- Какая информация была вам уже знакома?
- Вы чему-то научились сегодня? Чему?
- Что бы вы изменили в сегодняшнем занятии, если могли бы?
- Чего ждете от следующего тренинга?

### ● При помощи наглядного метода

Для этого используйте таблицу смайликов из тренинга «Эмоции и чувства» (см. Приложение 1).

Нужно заготовить 12 карточек с рожицами без названий чувств из этой таблицы. Пусть участники расскажут о своих чувствах не словами, если им это трудно сделать, а при помощи этих карточек. Для этого они должны показать карточку, которая соответствует их эмоциональному состоянию на данный момент. Можно провести такую «диагностику» в начале и в конце тренинга.

После того, как все покажут карточки, вы должны озвучить словами то чувство, которому соответствует каждая карточка.

Существует также **экспресс-метод** проведения рефлексии занятия. Им можно воспользоваться, если у вас будет очень мало времени. Однако постарайтесь планировать свое время так, чтобы была возможность провести рефлексию в полном объеме.

Этот метод заключается в том, что вы просите сразу всех при помощи большого пальца руки (большой палец указывает вверх/вбок/вниз) показать:

- насколько им понравилось занятие:  
понравилось/так себе/не понравилось;
- узнали они что-то новое:  
да/50х50/ нет;



- изменилось ли их эмоциональное состояние в процессе тренинга: улучшилось/не изменилось/ухудшилось.

### ИТОГОВЫЙ ВЫВОД

Итоговый вывод так же важен, как и приветственное слово. Что вы произнесете последним, то и запомнят участники тренинга. Итак, постарайтесь грамотно резюмировать все занятие и выразить свое отношение к нему. Примеры итогового вывода приведены в тексте каждого тренинга. Но это только примерные слова. Вы можете (и мы это настоятельно рекомендуем!) их дополнить - и своими эмоциями от тренинга, и своими мыслями по поводу темы занятия.

### ТРАДИЦИОННОЕ ПРОЩАНИЕ «МЫ ВМЕСТЕ!»

У каждой группы в процессе ее существования появляются свои традиции и ритуалы. Это способствует объединению незнакомых и мало знакомых людей в единое целое. Возникает чувство принадлежности к чему-то очень важному, а это очень важно для подростков. Именно поэтому психологи на первом занятии часто сами подталкивают группу к придумыванию собственных ритуалов и символов.

Очень хорошо, если у группы будет:

- **Свой талисман** - некий предмет, который они будут передавать, когда захотят высказаться. Это может быть мягкая игрушка, мячик, какой-то необычный предмет округлых форм и приятный на ощупь.
- **Ритуал приветствия/прощания.** В качестве ритуального приветствия группа может сесть в круг, взяться за руки и пожать их друг другу. А в конце занятия участники могут прощаться до следующего раза, аплодируя друг другу. Или складывать руки вместе, как делали мушкетеры, и кричать: «Мы вместе!» или «Один за всех, и все за одного!». Это может быть любой девиз, который придумает сама группа.







Первое занятие:  
**ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!**

### Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с процессом и техниками общения;
- 2) Сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;
- 3) Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

### Необходимый материал:

1. Крепкие стулья по количеству участников.
2. Динамичная музыка.
3. Плакат на ватмане с вопросами (см. Введение в программу).
4. Чистые листы А4 (количество см. в упр. «Блюдо»).
5. Доска.
6. Ручки по количеству участников.
7. Цветные карандаши или фломастеры (количество см. в упр. «Блюдо»).

План занятия	Время	Примечания
Приветственное слово	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Те, кто»	10 мин	
Основная часть занятия		
Упр. «Снежный ком»	5 мин	
Обсуждение правил группы	5 мин	Доска или ватман
Упр. «Исчезающие стулья»	10 мин	
Упр. «Знакомство в парах»	30 мин	Желательно заранее приготовить плакат с вопросами
<b>Перерыв</b>		

Упр. «Цветочек-трансформер»	10 мин	
Введение в программу	10 мин	Плакат с вопросами
Упр. «Блюдо»	15 мин	
<b>Рефлексия всего занятия</b>		
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
<b>Итоговый вывод</b>		

### **Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»**

Прежде всего, ведущему (-щим) необходимо представиться. Желательно, чтобы вы не ограничивались фразой «Меня зовут...». Несколько слов о себе будут вполне уместными.

*Я рад(-а) приветствовать вас на наших тренингах! Надеюсь, что они окажутся для вас интересными и полезными. Я хочу, чтобы на сегодняшнем занятии вы получили представление о том, каким будет наш курс, как будут строиться наши занятия и какие темы в него войдут. А еще нам всем обязательно нужно познакомиться. Я думаю, скучать мы сегодня не будем!*

*Любой тренинг начинается с разминки. Это необходимо, чтобы мы раскрепостились, забыли о своих проблемах и приготовились узнать что-то новое - интересное и одновременно полезное для себя. Итак, давайте разомнемся.*

**Пояснение:** Выбирается один доброволец. Остальные садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, который стоит в центре. Для него стула нет.

**Инструкция:** Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто пришел сегодня в джинсах». Те ребята, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока те будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной. Ну что, все понятно? Тогда начнем.

### Комментарий:

- 1) Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.
- 2) Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий увидит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства – то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряжение» и т.д.
- 3) Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать: «Посмотри на нас, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.

- 4) Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи» эта игра становится азартной и интересной для участников. Нужно, чтобы они «побежали» и «подрались» за стулья. Особенно это важно на первом занятии. После такой разминки все чувствуют себя уже знакомыми.
- 5) Даже если это упражнение известно кому-то из группы, оно все равно вызывает интерес. В дальнейшем на занятиях или в паузах перед занятиями вы можете провести его еще несколько раз. Но! Не слишком часто, т.к. важно, чтобы были и другие динамичные игры-разминки.

**Анализ упражнения:** *Это разминочное упражнение, поэтому анализа не требует. В крайнем случае, можно произнести что-то вроде этого:*

*Ну, как? Вам понравилось упражнение? Выслушайте отдельные ответы участников.*

*По-моему, было весело! Вы молодцы! У нас сегодня будет еще много интересных заданий.*

*Далее можно перейти к следующему упражнению.*

*Но сначала давайте все-таки познакомимся друг с другом...*

### Упражнение «Снежный ком»

**Пояснение:** Эта психологическая игра стара, как мир, но от этого она не теряет своей актуальности. Кроме того, после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому.

**Инструкция:** *Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое, его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в гла-*

за и только потом назвать его имя. И еще очень важно – сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например). Задание понятно? Давайте попробуем. Не переживайте, если вы не сможете вспомнить имя кого-либо из присутствующих. Мы все вам поможем. У нас ведь нет задачи - проверить вашу память!

Когда круг замкнется, спросите: «Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?» Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен.

Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам.

Ну, что? Есть у вас ощущение, что вы уже знаете имена друг друга? По-моему, это очень действенное упражнение. Мы еще успеем познакомиться с вами поближе, а пока хотелось бы рассказать вам о том, куда вы попали. В общем, вы – ПОПАЛИ!!! 😊

## Обсуждение правил группы

Давайте узнаем, что такое тренинг:

- Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны.
- Я уважаю ваше мнение, а вы - мое и друг друга.
- На тренинге основная форма работы – это интерактивные упражнения. Мы здесь получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово «тренинг» - родственное слову «тренировка». Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы.

Кроме того, тренинг – это интересно. Можно даже смело сказать, что все школьные уроки должны проводиться в этой форме. На тренинге можно многое, чего нельзя на обычном уроке в школе, но и здесь есть свои правила: (по ходу обсуждения правила записываются на доске или ватмане)

1. Не опаздывать.
2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.
3. Не перебивать друг друга, уважать мнения других.
4. Быть активными, стараться проявлять себя.
5. Говорить только от своего имени.
6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.
7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.

Попросите участников дополнить этот список своими правилами, если они захотят. После того, как все правила записаны на доске или ватмане, ребята в знак того, что они с ними согласны, под ними поставят свои подписи.

### Упражнение «Исчезающие стулья»

**Пояснение:** По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии.

Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

**Инструкция:** *Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним.*

Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку.

Когда участники начнут движение, спросите: *Куда вы идете?* Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес».



*Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помочь друг другу и достичь-таки своей цели.*

После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! **Важно следить за техникой безопасности!** Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение.

*Ваша основная задача сейчас – не упасть! Тогда вы победите! Помогите друг другу! Поддерживайте, подавайте руку.*

Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите: *Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили!*

Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: *Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он.*

Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- *Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?*
- *Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?*
- *О чем это упражнение, как вам кажется?*

*Мы с вами теперь - одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы – команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек – проигрывает вся группа. Помните об этом.*



Но мы еще плохо знаем друг друга. Пришло время познакомиться поближе.

### Упражнение «Знакомство в парах»

**Пояснение:** Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое.

Участники делятся на пары - кто с кем хочет. Тем не менее, скажите всем, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.



**Инструкция-1:** Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д. В общем, все, что придет на ум. (Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана). После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о себе 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди – в диалоге, и пусть это займет тоже 10мин. Выбирайте сами, но когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

После того, как работа в парах закончилась, скажите:

**Инструкция-2:** Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Делать это вы будете следующим образом:

- поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;
- выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;
- теперь тот, кто стоит за спиной своего партнера, будет рассказывать о нем от его имени.

Например, если Сергей и Маша были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Маши, должен рассказать о ней так:

Говорит Сергей: «Меня зовут Маша. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д.

Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о себе?

После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает от имени сидящего на стуле. Например, Сергей рассказывает от лица Маши, поэтому ребята в круге задают вопросы якобы Маше, но отвечать на них должен Сергей.

Например, вопрос задается Маше: «Маша, а какое у тебя хобби?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Маша об этом не говорили, когда общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Маша при этом должна сидеть молча и не подсказывать. После всех вопросов одному из участников пары проводится анализ упражнения.

**Анализ упражнения:** проводится после каждого представления человека

Вопросы тому, **кого** представляли:

- Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?
- Все ли верно отвечал твой партнер?
- Хочешь что-то добавить или рассказать?

Вопросы тому, **кто** представлял:

- Сложно ли было «быть другим человеком»?
- Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него на вопросы?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить человека?

После того как один участник пары все рассказал про сидящего и анализ упражнения проведен, участники в паре меняются местами, и все повторяется.

Мне кажется, что после этого упражнения мы уже знаем друг друга не только по именам. Чем лучше мы будем друг друга знать, тем эффективнее будет работа в нашей группе. Но наше знакомство только началось, и оно будет продолжаться на следующих наших занятиях.

*А сейчас, мне кажется, мы немного засиделись. Давайте встанем и отодвинем стулья.*

### Упражнение «Цветочек-трансформер»

**Пояснение:** Это упражнение-пантомима. Оно способствует тому, чтобы участники «настроились» друг на друга и сосредоточились на том, что происходит в группе. Также оно позволяет плавно перейти к обсуждению всего курса.

**Инструкция:** *Сейчас давайте все встанем в круг и будем по кругу передавать воображаемые предметы. Начнем. Вот цветок. Это роза.*

Ведущий как будто срывает цветок, любуется им, нюхает, потом случайно укололся о шипы, полизал, например, уколотый палец, потрогал бутон и т.д. и передает «розу» дальше по кругу.

Вы должны представить, что вам передали цветок, и вести себя соответственно тому, что вам передали. Например, полюбоваться или сделать с ним то, что захотите, и передать дальше по кругу. Главное - чтобы вы обыграли это. Говорить, что вы делаете, не надо, только показывайте с помощью пантомимы. Представьте, что вы делаете подарок тому, кто рядом с вами. Я дарю цветок, а вы - что-то свое. Обыграете сначала то, что вам подарили, а после этого «создайте» свой подарок, обыграйте его и подарите следующему участнику, который стоит рядом. Например, вам подарили очки, вы их примите и примерьте, а потом, например, поймайте и погладьте котенка, чтобы передать его дальше. Или фотоаппарат, или шляпу, или тяжелый чемодан с одеждой, который все время открывается. Ну, я думаю, понятно. Итак, поехали!

**Комментарий:** Даже если ребята будут дурачиться и обрывать, например, у цветка лепестки, топтать его, позвольте им это сделать. Просто прокомментируйте:

*«Бедненький цветочек! Недолгая жизнь у него была!!!»*

Когда группа сделала 3-4 круга, скажите:

*А сейчас мы будем передавать нечто особо ценное – доверие. Представьте, что оно заключено в стеклянном шаре. Давайте передадим этот хрупкий шар через весь круг. Ведущий должен изобразить, что держит стеклянный шар. Погладьте его, прижмите и бережно передайте дальше.*

*Молодцы! У вас хорошо получилось передавать различные предметы. Все вы по-разному это делали. Вспомните, как вы передавали шар «Доверие». То, как вы его передавали, может сказать о многом не только мне, но и, главное, вам самим. Доверяете вы мне и группе или еще нет? Готовы вы поделиться своим опытом и бережно отнестись к рассказам других? Есть о чем задуматься!*

*Теперь самое время поговорить о том, чему же будет посвящен наш курс.*

### Введение в программу

*Итак, зачем мы здесь все-таки собрались? Чему будут посвящены наши тренинги?*

*Знаете, возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше. Какой я на самом деле и каким меня видят окружающие? Как я поступлю в сложной ситуации? Именно об этом – наши тренинги.*

*Сейчас на плакате вы увидите список вопросов. (Плакат нужно подготовить заранее). Эти вопросы очень разные. Я прошу вас внимательно прочитать вопросы, а затем подойти к плакату и отметить «плюсами» те их них, на которые вы хотели бы получить ответы.*

## Мне было бы интересно узнать ответы на эти вопросы:

- Что юношам нравится в девушках, а девушкам – в юношах?
- Как сделать, чтобы тобой не манипулировали?
- Как выйти из конфликтной ситуации победителем?
- Что такое безопасное сексуальное поведение?
- Что такое толерантность, и при чем здесь я?
- Как остаться спокойным, когда тебя разрывает от злости?
- Как научиться определять, правду тебе говорят или «вешают лапшу на уши»?
- Как сэкономить 33 тысячи рублей в год?
- Под какие вещи могут быть замаскированы наркотики?
- Что такое кризис и можно ли с ним справиться?
- Как сказать «Нет!», когда на тебя давят.
- Как научиться понимать, что именно я чувствую?
- Правда ли, что если сейчас спланировать будущее, то оно таким и будет?

*Спасибо! Мы видим, что есть вопросы – рекордсмены, а есть те, которые заинтересовали только нескольких из вас.*

*Вы уже, наверное, догадались, что ответы на эти вопросы мы с вами получим на разных тренингах нашей программы. Нет, я не буду читать вам нудные лекции о том, что пить и курить - плохо, а заниматься спортом - хорошо. Мы вместе будем играть в ролевые игры, проводить мозговые штурмы и другие упражнения. Все это нам поможет разобраться в себе и в окружающих. Поможет нам стать увереннее, самостоятельнее и свободнее. А все решения каждый будет принимать сам. Все как в жизни.*

*Давайте сделаем последнее на сегодняшнем занятии упражнение.*

### Упражнение «Блюдо»

**Пояснение:** Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под разными словами, в том числе и под словом «здоровье». Эта информация также полезна и для ведущего.

Разделите группу на 3 подгруппы и раздайте каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, возможно,

цветные карандаши или фломастеры).

**Инструкция:** Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя поварами и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять рецепт **дружбы**, вторая – рецепт **успеха**, третья – рецепт **здоровья**. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут.

Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочитаю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль:

**Рецепт любви:** 500 гр. страсти, 300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оставить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим!

После того, как рецепты написаны, каждая группа представляет свой рецепт.



**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «Дружба»? Почему?
- А в блюде «Успех»? Почему?
- А в блюде «Здоровье»? Почему?
- Какой рецепт, как вы думаете, было составлять труднее всего? Почему?
- Чей рецепт вам понравился больше всего?

Выслушайте ответы участников.  
После обсуждения поаплодируйте друг другу.

**Выводы:** *Главный принцип нашей программы, мне кажется, вы уже отлично освоили. Это принцип активного участия. На наших тренингах мы будем многому учиться. И вы, и я. Ученые давно заметили, что новую информацию мы усваиваем по-разному:*

<b>10%</b>	<b>20%</b>	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>80%</b>	<b>90%</b>
- когда	- когда	- когда	- когда	- когда	- когда
читаем,	слушаем,	видим,	видим и слышим,	говорим,	говорим и делаем.

Давайте на наших занятиях смотреть и слушать, но главное – говорить и делать!

*Полный курс нашей программы состоит из 17 занятий. Плюс первое (сегодня) и последнее (заключительное) занятия. Продолжительность каждого занятия – около двух часов.*

### **Завершите занятие традиционными блоками:**

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?  
Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Сегодня было очень важное занятие: ведь оно ПЕРВОЕ! Мы познакомились, многое узнали друг о друге и о том, чем мы будем заниматься дальше и каким образом. Хочу сказать, что мне сегодня было очень интересно, я давно не встречал(а) такого количества ярких личностей, собравшихся в одной месте. С сегодняшнего дня мы с вами - одна команда. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та.*

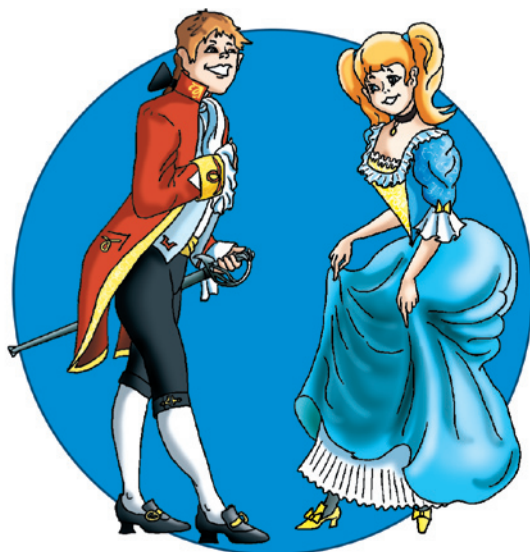
*Будьте здоровы и приходите на следующее занятие! Вас ждет первая тема нашего курса. Какая? Приходите - узнаете!*

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!**

**ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**





**ИСКУССТВО  
ОБЩЕНИЯ**

### Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с процессом и техниками общения.
- 2) Показать, что может дать им успешное освоение техник общения.
- 3) Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.).

### Необходимый материал:

1. Карандаши или ручки каждому в группе.
2. Листочки маленькие, например, 9x9 см по количеству участников.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Гляделки»	5 мин	Можно провести одно из этих упражнений на выбор.
Упр. «Счет до 10»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Теория «Барьеры общения»	5 мин	Распечатать из Приложения текст «Марфуша»
Упражнение «Слухи»	15 мин.	
Теория «Барьеры общения» (продолжение)	15 мин	
С чего начать общение, или первые 15 секунд	10 мин	
Упр. «3 плюса»	10 мин	
Теория: вербальное и невербальное общение	5 мин	
Упр. «3 обезьянки»	15 мин	
<b>Перерыв</b>		
Теория «Виды слушания»	10 мин	

Упр. «Дискуссия», или «Я тебя слушаю»	15 мин	Если не укладываетесь во времени, от этого упражнения можно отказаться
Упр. «Я люблю весну»	15 мин	Подготовить чистые листочки

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	------------	---

### Итоговый вывод:

#### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Всем привет! Очень рад (рада) всех вас видеть! Сегодня у нас будет очень важное и интересное занятие: мы будем говорить об общении. Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека. Этому-то мы и будем сегодня учиться. Но для начала давайте настроимся на работу и сделаем упражнение.*

#### Разминка «Гляделки»

**Пояснение:** Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга.

**Инструкция:** Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих сту-

льев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

### Анализ упражнения:

- У кого получилось договариваться взглядом?
- А поменяться местами, встав одновременно?
- Сложно ли это было?

Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза – все становится возможным. Давайте на примере следующего упражнения еще раз потренируемся понимать друг друга без слов.

### Разминка «Счет до 10»

**Пояснение:** Группа остается сидеть в кругу.

**Инструкция:** Сейчас по сигналу “начали” вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет “один”, другой человек скажет “два”, третий скажет “три” и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут, к примеру “два” или “четыре”, счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Задание понятно? Тогда начали.

### Анализ упражнения:

- Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему?



- Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

**Комментарий:** Если у группы долго не получается выполнить это упражнение, смягчите условия: попросите их сосчитать только до 5, пусть они достигнут хоть какого-то результата. Но потом необходимо подробно обсудить это упражнение: почему не удалось достигнуть первоначальной цели и сосчитать до 10? Если ребята захотят-таки сделать это упражнение, проведите его на следующем занятии.

*Это упражнение во многом направлено на командное взаимодействие. На умение слушать друг друга, уступать, двигаться к общей цели, быть терпимыми. Также оно было направлено на то, чтобы вы посмотрели, как вы можете чувствовать и понимать друг друга без слов. Безусловно, это очень трудно. И на сегодняшнем занятии мы с вами многое узнаем о процессе общения и освоим некоторые очень полезные техники.*

*А пока...*

### Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.*

### Теория «Барьеры общения»

Этот блок информации необходимо рассказать ребятам полностью в интерактивном режиме. Сначала ведущий должен замотивировать ребят при помощи так называемого аукциона (см. ниже). На доске ведущий рисует следующую картинку:



Задается вопрос: *Как вам кажется, при обычном общении двух людей, когда один человек хочет передать другому какую-то информацию, сколько процентов этой информации в итоге дойдет до его собеседника?*

Здесь можно устроить **аукцион**:

*Кому сколько кажется? Потом мы посмотрим, кто был ближе...*

Обязательно записывайте все ответы ребят на доске.

**Комментарий:** Если будут ответы: «У всех по-разному», «Это зависит от многого». Подтверждайте: «Действительно, это зависит от многого, но при среднестатистическом общении сколько процентов информации дойдет до другого человека?».

Когда все выскажут свои варианты ответов, объявите, что правильный вариант все узнают после выполнения следующего упражнения.

### Упражнение «Слухи»

**Пояснение:** Количество участников игры - от 5 до 12 (оптимальное количество – 1-12). Остальным участникам группы (если группа более 12 человек) предлагается роль пассивных наблюдателей. Участникам игры проговаривается инструкция следующего содержания: «Сейчас мы проведем одну игру. В ее ходе разрешено все, что не запрещено. Запрещать буду я. *Сейчас мне нужен один доброволец; остальных я прошу выйти за дверь*». После того, как участники выйдут (следует также принять меры, чтобы вышедшие не знали, что происходит в помещении), оставшемуся проговаривается инструкция: «*Выслушай внимательно небольшую историю. Твоя задача - как можно ближе к услышанному, желательно дословно, пересказать эту историю тому, кто войдет*». Ведущий **устно** проговаривает заранее выученный (наизусть и дословно) текст (см. в Приложении текст «Марфуша»), после чего спрашивает, может ли он приглашать следующего участника. Вошедший усаживается рядом с предшественником; ведущий слово в слово повторяет ему инструкцию. После пересказа истории предшественником ведущий спрашивает у «новичка», можно ли приглашать следующего участника. И так далее. То есть каждый вновь вошедший слышит

историю в том варианте, который ему представляет вошедший перед ним. Для последнего участника инструкция несколько иная: она заканчивается словами: «...дословно повторить эту историю для всех». Последний вариант желательно записать; он сравнивается с исходным текстом, который – для большей наглядности - воспроизводится ведущим.

### Примечания:

1. при заминке, колебании участника после вопроса, можно ли приглашать следующего, ведущий без каких-либо подсказок и пояснений ждет, пока участник не позволит пригласить следующего. Если пауза затягивается, следует повторить вопрос;
2. в случае если слушающий просит повторить историю, ее следует (обязательно дословно) повторить. Разрешается также записывать историю (но только если участник инициативно спрашивает разрешения на это). Позднее, при анализе игры, это можно будет обыграть как пример продуктивного подхода к движению информации;
3. не следует также запрещать какие-либо инициативные действия (подсказки, эмоциональные высказывания и пр.) тех, кто уже выслушал и пересказал историю. Как правило, эти действия еще больше искажают информацию и сбивают с толку; при анализе игры этот факт можно обсудить как пример непродуктивного подхода к движению информации;
4. особое внимание – участникам группы, не принимающим участия в игре. Следует пресекать любые попытки информационного вмешательства в ход игры (подсказки, комментарии...) и поощрять эмоциональную реакцию на нее.

### Анализ упражнения:

Обратите внимание участников на то, что с каждым пересказом текст становится все более коротким и менее точным: информация и ее детали искажаются, устраниаются цифры, добавляется что-то, чего не было в исходном тексте, и т. д. Обсудите все примеры искажения и потери информации.

*Итак, правильный вариант ответа на вопрос: сколько процентов информации из 100 дойдет до собеседника – только около 10%! А в*

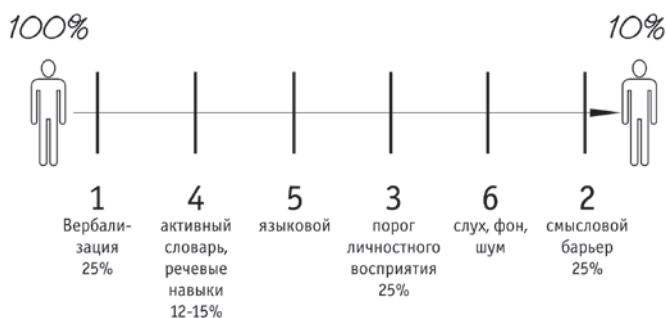
нашем упражнении было не 2 собеседника, а много, т.е. информация искажалась еще сильнее!

Подождите, пока участники эмоциональноотреагируют на ваш ответ, поймут, кто был ближе всего.

Давайте разберемся, где и как теряется информация?

Далее ведущий последовательно - по одному - рисует барьеры общения (порядок см. на рисунке) и рассказывает про каждый барьер. Т.е. сначала рисует линию 1 и рассказывает про линию 1, потом рисует линию 2 и рассказывает про линию 2 и т.д.

Ведущий должен в итоге нарисовать следующую картинку:



По поводу каждого барьера давайте следующие пояснения:

**1) Вербализация:** перевод мыслей в слова (на этом барьере теряется около 25% информации). Человеку бывает очень тяжело перевести свои мысли в слова; при этом, как правило, мы отбрасываем то, что кажется нам несущественным.

Пример: Вспомните, когда вы посмотрели интересный фильм, который вас впечатлил, и захотели пересказать его своему другу. Наверняка, удалось передать только сюжет, вы не пересказали массу деталей, и своим пересказом вы не смогли дать вашему другу ПОЛНОЕ представление о фильме и вызвать у него те эмоции, которые этот фильм вызвал у вас. Ваш собеседник сможет до конца прочувствовать этот фильм только тогда, когда сам его посмотрит.



**2) Смысловый барьер:** перевод слов в мысли (теряется тоже около 25% информации). Здесь обратный процесс. Ваш слушатель переводит ваши слова в свои мысли. Он пытается вас понять. Но, как известно, разные люди мыслят по-разному, и, как правило, под одними и теми же словами каждый понимает что-то свое.

Пример: Если я попрошу вас представить дерево, то каждый представит что-то свое: кто-то березу, кто-то елку, кто-то свое любимое дерево, а кто-то просто абстрактное схематичное дерево. Кто-то выглянет в окно и увидит там дерево, его и представит. Видите, сколько вариантов возникает для одного слова «дерево». Этот барьер часто порождает слухи: один сказал, другой понял что-то свое, третий – свое.

**3) Порог личностного восприятия** (теряется около 25% информации). Этот барьер говорит о том, что в общении всегда присутствуют эмоции и настроение.

Пример: Если у вас болит живот, то вы, скорее всего, не сможете полностью быть сконцентрированы на общении. У нашего собеседника также может болеть живот или голова, быть плохое настроение или он просто не очень хорошо к нам относится, или, наоборот, у него такое отличное настроение, что это мешает воспринимать информацию. Он начинает думать о чем-то своем, и часть информации теряется.

**4) Активный словарь, наши речевые навыки** (теряется 12-15% информации). Процент потерянной здесь информации зависит от того, насколько богат наш словарный запас, и от того, есть ли в нашей речи слова-паразиты, шепелявим ли мы или, быть может, заикаемся.

Примеры:

1. Если мы не знаем слова «деструкция» (разрушение), а в получаемой нами информации оно присутствует, мы это слово, скорее всего, просто выбросим.
2. Вспомните, в фильме «По семейным обстоятельствам» логопед, который лечил девочку, пытался объяснить, где находится его кабинет:

Он шепелявил и от этого диалог становился комичным:

- Мой кабинет находится на улице кой-кого.
- Это что, какой-то подпольный кабинет?
- Нет. Он находится на улице Максима Койкого (имелась в виду улица Горького).

Это основные барьеры, но есть еще два, которые в процентной потере не участвуют, т.к. могут быть, а могут и не быть.

- 5) Языковой барьер.** По-другому, это сленг. Причем, это не обязательно подростковый сленг, это может быть также научный, или профессиональный сленг, или интернетовский. В любом круге общения есть свой язык, и если вы его переносите в другой круг общения, то ваша коммуникация начинает страдать.
- 6) Шум.** Если в помещении шумно, то информации теряется, естественно, больше.

Давайте снова обратимся к упражнению «Слухи».

Мы уже с вами приводили примеры того, как информация о Марфуше терялась и искажалась. Давайте теперь подумаем, благодаря каким барьерам это происходило.

- Какие примеры можно отнести к 1-му и 2-му барьерам (вы услышали рассказ, представили его в образах, перевели (мысленно) в слова и озвучили их)?
- Какие примеры искажения информации связаны с эмоциями рассказчиков и слушателей (3-й барьер)?
- Можете ли вы вспомнить примеры, связанные с четвертым барьером? На каком рассказчике «исчезло» слово «катарсис»?
- Возникли ли во время игры 5-й и 6-й барьеры?

Общение – очень хрупкая вещь, поэтому надо быть очень внимательным к этому процессу. И есть специальные техники, которые позволяют нам сделать этот процесс более эффективным. Про них мы сегодня узнаем и потренируемся в их использовании.

С чего начать общение,  
или первые 15 секунд

*Каждый из нас не раз задумывался: как начать общение? Как произвести на собеседника хорошее впечатление?*

*Стояли ли перед вами когда-нибудь такие задачи? В каких ситуациях это нам необходимо? Что вы для этого делали?*

Выслушайте ответы участников.

*Психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. Так что наша задача - расположить к себе собеседника за столь короткое время. Как же этого добиться? Существует так называемое правило «трех плюсов». Этими тремя плюсами являются:*

- ✓ улыбка
- ✓ имя собеседника
- ✓ комплимент

*Давайте познакомимся поближе с этими «плюсами».*

*Для начала давайте улыбнемся друг другу. Улыбаясь, мы показываем человеку, что рады встрече с ним. Приятно, когда нам улыбаются. Но как сделать так, чтобы улыбка была искренней? Для этого можно представить себе что-то очень-очень приятное, такое, что заставит вас непроизвольно улыбнуться. Давайте попробуем сделать это. Пусть каждый из вас представит себе что-то, что заставит его улыбнуться.*

Участники представляют себе что-то приятное и улыбаются.

*Хорошо. У вас замечательно получается. Тогда перейдем ко второму плюсу – **имени**. Согласитесь, очень приятно, когда малознакомый человек называет вас по имени. Это означает, что вы чем-то были важны для него, если он вас запомнил. Когда человек называет ваше имя, он обращается именно к вам.*

*И, наконец, третий и самый сложный плюс – **комплимент**.*

Комплименты бывают двух видов:

### **I. Прямые комплименты.**

Комплименты, направленные непосредственно на самого человека. Например, «Ты сегодня прекрасно выглядишь».

### **II. Косвенные комплименты.**

1. *Обратите внимание на какую-нибудь вещь, принадлежащую человеку, которому вы делаете комплимент: «У тебя классная сумка, мне всегда нравились такие необычные вещи».*
2. *Сделайте комплимент человеку, с которым общается ваш собеседник. «Вчера общалась с твоей мамой, она - замечательная женщина: очень милая и добрая», или сравните человека с кем-нибудь очень дорогим для вас: «Как бы я хотела иметь такого брата, как ты!»*

*Но чтобы этот вид комплиментов был искренен, вы действительно должны были общаться с мамой собеседника, или ваш собеседник должен знать, что для вас иметь брата очень важно.*

3. *«Маленький минус, большой плюс». Этот вид комплимента довольно сложен, потому что мы сначала как бы ставим собеседнику небольшой минус, а затем перекрываем его большим плюсом, например: «Я не могу сказать, что ты хорошо выглядишь - ты сегодня выглядишь просто потрясающе!». Смысл этого комплимента заключается в «игре» на эмоциях: сначала мы шокируем собеседника, доставляя ему отрицательные эмоции, а потом даем большой заряд положительных эмоций.*

*Ну и, конечно, если человек подарил нам «плюсы», неплохо бы вернуть ему в ответ хотя бы часть.*

*Давайте сейчас потренируемся «производить приятное впечатление на собеседника».*

## Упражнение «3 плюса»

**Пояснение:** Участники делятся на две равные группы, одна образует внутренний круг, другая – внешний, лицом друг к другу.

**Инструкция:** Сейчас каждый из вас будет производить приятное впечатление на партнера. Начинают разговор участники внешнего круга, потом то же самое делают участники внутреннего круга. В ходе разговора следует улыбаться, называть друг друга по имени и говорить комплименты. По моему сигналу участники внешнего круга сдвигаются на одного человека, и упражнение продолжается с новым партнером.



### Анализ упражнения:

- Сложно ли было говорить комплименты? Что мешало?
- Кто из вас какие виды комплиментов использовал?
- Какой из видов комплиментов было придумать сложнее всего?
- Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?

Подведите итог упражнению: Для того чтобы произвести впечатление на человека, иногда достаточно грамотно начать разговор, и это заметит десяток внешних атрибутов.

Теория: вербальное и невербальное общение

*Мы рассмотрели, как лучше начинать общение. А теперь давайте поговорим о том, что такое общение вообще, из чего оно состоит и каким бывает?*

Общение имеет две составляющих - вербальную и невербальную. Нарисуйте следующую схему на доске:



Затем задайте вопрос:

- Как вам кажется, какой вид общения труднее всего контролировать? Почему?

Пусть участники выскажутся, а потом поделитесь своим мнением:

*Конечно же, невербальное общение контролировать труднее: слова мы можем обдумать; можем сказать свою мысль, а можем не сказать. Что же касается невербального общения, то мы не в состоянии постоянно контролировать каждое свое движение и реакцию, а также то впечатление, которое мы производим на окружающих. Иногда мы не можем подавить зевоту; замерзая, непроизвольно дрожим или покрываемся гусиной кожей, а смущаясь, краснеем... Да даже сейчас, если вы понаблюдаете за мной, то увидите, как я жестикулирую, хотя сам(а) этого не замечаю. Некоторые свои движения, правда, мы вполне в состоянии контролировать. Мы делаем это сознательно, а иногда и пользуемся ими. Протягиваем другу руку для рукопожатия, хлопаем в ладоши, показывая свое одобрение, или улыбаемся, и т.д.*

*Было выявлено, что сообщение, посланное на языке тела, воздействует на собеседника сильнее, чем вербальное. Например, если человек сквозь слезы будет убеждать друзей: «У меня все хорошо!», то они скорее поверят его слезам, чем словам. И таких примеров можно привести огромное множество.*

*Поза, мимика, жесты несут нашему собеседнику около 80% всей информации, а слова - всего лишь 20%*

*Таким образом, в психологии многие техники построены на умении управлять своей невербальной составляющей общения и понимать, «считывать» жесты и позы других людей. Так как психологи обращают большее внимание на невербальную составляющую общения, они лучше понимают людей, и поэтому про них говорят, что они «видят людей насквозь».*

А насколько важную роль играет в нашей жизни невербальное общение, пусть каждый сейчас ощутит на себе.

### Упражнение «3 обезьянки»

**Пояснение:** выбираются трое добровольцев. Остальные участники садятся полукругом так, чтобы трое оказались на импровизированной сцене.

**Инструкция:** У нас есть трое добровольцев. Один из участников будет играть роль “глухого-и-немого”: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, мимика; второй участник играет роль “глухого-и-паралитика”: он может говорить и видеть; третий “слепой-и-немой”: он способен только слышать и показывать. Вы все вместе между собой должны договориться о месте, времени и цели встречи. Для того чтобы каждый из добровольцев легче вошел в образ, можно использовать вспомогательные средства:

Глухому-и-немому – завязать уши и рот;

Глухому-и-паралитику – завязать уши и спрятать руки за спиной;

Слепому-и-немому – завязать глаза и рот.

### Анализ упражнения:

- Что было труднее всего, когда вы договаривались?
- Тяжело ли было быть в роли «инвалидов»?  
Спросите у участников:
- Как можно было бы договориться быстрее, что для этого нужно было сделать?

Да, донести информацию до собеседника непросто. Нужно уметь формулировать свои мысли, просто и понятно высказываться. Но, кроме того, общение – это двусторонний процесс, важно не только то, как мы говорим, но и то, как мы с нашим собеседником слушаем друг друга.

Давайте вспомним упражнение «Слухи». Вспомнили? Часть информации во время рассказа теряется. Часть передается неточно. Как слушать собеседника так, чтобы искажения и потери свелись к минимуму?

### Теория: виды слушания

Часто мы считаем, что внимательно слушать - значит просто молчать, но это не совсем так. Очень важно давать собеседнику понять, что мы его слушаем. Это делает разговор живым и более искренним. Существует несколько техник слушания.

Слушание бывает 2 видов:

1. пассивное
2. активное.

**Пассивное слушание** – это такое слушание, когда нет «обратной связи» с говорящим. Мы ничем не даем понять собеседнику, что слышим его. Это слушание НЕактивное.

**Активное слушание** предполагает «обратную связь» в каком бы то ни было виде. Обратная связь бывает следующих видов:

1. **Поддержка** – замечательный вид обратной связи! На сообщение собеседника мы невербально (киванием), вербально (словами «Угу», «Да», «Понимаю») сообщаем ему, что мы его слышим. Часто это применяется, когда наш собеседник очень эмоционален и не дает нам вставить ни слова.
2. **Вопросы** – самый простой вид обратной связи. Он показывает собеседнику, что вы его не просто слушаете, а слушаете с интересом. Причем, чем точнее ваши вопросы и чем больше они открывают новых тем, тем эффективнее ваше слушание!
3. **Парафраз** - это повторение мысли собеседника своими словами. Нужно быть очень внимательными при использовании этого приема. Перефразируйте собеседника только тогда, когда уверены,



*что правильно его поняли. Начать парафраз помогут фразы типа «Правильно ли я понимаю, что...», «Если я тебя верно понял...», «То есть ты хочешь сказать, что...», «То есть ты имеешь в виду, что...», «Насколько я понял, ...», «Ты, значит, считаешь, что...» и т.д. Если вы не уверены, что правильно поняли собеседника, то лучше его фразу своими словами не пересказывать. В этом случае необходимо задать уточняющие вопросы. Этот вид активного слушания очень эффективен. С его помощью вы не только узнаете, правильно ли вы поняли человека, но и уточняете, насколько верно вы поняли его чувства и эмоции.*

*Давайте потренируемся использовать активный вид слушания. Посмотрим и ощутим на себе, как это происходит в жизни.*

### Упражнение «Дискуссия» или «Я тебя слушаю»

**Пояснение:** Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например:

«Курить можно, если занимаешься спортом» или «Занятия спортом не защитят от вреда курения»,

«Пиво – это модно» или «Пиво – это вредно»,

«Чипсы и кола – хорошее решение для перекуса» или «Чипсы и кола не годятся для перекуса» и т.д.

**Инструкция:** Сейчас мы будем дискутировать на одну из тем, которую мы выбрали (обозначается та тема, которую вы выбрали для обсуждения). Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Вы обязательно должны поддерживать высказывания соперников и попытаться понять их аргументацию. Поэтому перед тем, как произнести свой аргумент, вы должны перепроверить, действительно ли вы правильно услышали аргумент противоположной команды. Перепроверьте высказывание при помощи парафраз. Свои аргументы вы можете высказывать только после того, как собеседник подтвердит, что вы поняли его правильно. Между вашими командами должен сложиться, например, следующий диалог (тема «О вреде и пользе компьютерных игр»):

- Я считаю, что компьютерные игры очень вредят психике человека, потому что вызывают зависимость.
- Ты хочешь сказать, что они вызывают зависимость в любом случае, и не важно, сколько лет этому человеку, какое количество времени он проводит за этими играми и в какие игры играет?
- Нет, я только против того, чтобы дети и подростки сидели несколько часов подряд за компьютером и резались в «стрелялки».
- Понятно. Я тоже так считаю и согласен с тобой. Но хочу сказать, что есть и развивающие компьютерные игры, например, стратегии. Они расширяют кругозор и развивают логическое мышление.
- Правильно ли я понимаю, что ты считаешь компьютерные игры полезными?
- Да, правильно, хотя и не все.
- Но ведь все без исключения компьютерные игры сужают круг общения, ограничивают контакты с живыми людьми...
- И т.д.

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не забывая говорить парафраз. Необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

**Анализ упражнения:** Подведите итог дискуссии, к какому выводу пришли участники в ходе дискуссии.

- В каких случаях с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиции участников «дискуссии»?
- Легко ли участникам было понимать друг друга?

Давайте теперь попробуем не просто уточнить информацию, которую дает нам собеседник, но ещё и понять, **почему** он сообщает нам именно эту информацию и что он при этом чувствует.

### Упражнение «Я люблю весну»

**Пояснение:** Цель упражнения: научиться понимать другого человека, чувствовать его. Участники делятся на пары. Если в группе нечетное

количество человек, ведущий также принимает участие в упражнении.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит интересный разговор. Рассчитайтесь на первые и вторые номера.

Пожалуйста, участники «Номер 1», сформулируйте высказывание, состоящее только из одного предложения «Я люблю... (что-то)». Например, «Я люблю весну». Сформулировали? Хорошо. Напишите его на листочке. А теперь на обратной стороне листочка напишите, пожалуйста, что вы под этим подразумеваете, что вам конкретно в этом нравится. То есть в моем примере я должен/должна на обратной стороне написать, что именно мне нравится в весне, почему я ее так люблю.

Теперь игрок «Номер 2» должен будет в ответ на это высказывание сформулировать три своих предположения, в которых он должен догадаться, за что или почему «Номер 1» это любит. За каждое из этих трех высказываний «Номер 1» должен поставить «Номеру 2» оценку от 1 до 10, где 1 – будет означать, что «Номер 2» вообще не понял, что имел в виду «Номер 1», а 10 – что он попал в самую точку.

Между вами должен состояться, например, следующий диалог:

1: Я люблю весну.

2: Наверное, у тебя весной день рождения.

1: Вообще-то у меня весной день рождения, но я не поэтому люблю весну. Ставлю тебе 5.

2: Возможно, тебе нравится ощущение новой жизни, которое возникает весной.

1: Да, ты очень близок. Ставлю 9.

2: Скорее всего, тебе нравится ощущение любви, которое охватывает тебя весной.

1: Да, это тоже про меня. Ставлю тебе опять 9.

Итого, «Номер 2» набрал  $5 + 9 + 9 = 23$  балла из 30 возможных. Т.е. он очень неплохо почувствовал и понял «Номера 1». Запомните свой суммированный балл понимания.

Потом участники меняются ролями, и упражнение повторяется.

В процессе упражнения «Номер 1» не должен раскрывать, почему он любит то-то или то-то до тех пор, пока «Номер 2» не совершит три свои попытки понять, почувствовать, догадаться. После трех

попыток «Номер 2» может посмотреть листочек и понять, почему «Номер1» так это любит.

### Анализ упражнения:

Пусть каждый выскажется по кругу:

- Сколько баллов заработал?
- Тяжело ли было понимать другого человека?
- Тех, кто набрал максимальное количество баллов, спросите: за счет чего, почему это удалось?
- Тех, кто набрал меньше 15 баллов, спросите: почему так получилось? Что препятствовало правильной догадке?

*Мы понимаем легче тех, кто нам близок по духу, чьи интересы нам близки. Именно поэтому чаще всего друзьями становятся из-за схожих интересов. Однако способность понимать другого человека, по-настоящему слышать и чувствовать его можно развивать и даже следует тренировать в себе.*

Завершите занятие традиционными блоками

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Ну что ж, я в завершение нашего занятия хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали.*

*Сегодня мы с вами рассмотрели только некоторые навыки общения, но вы уже сейчас можете их использовать. С другими техниками мы будем знакомиться в других темах.*

*А из этого занятия нам необходимо запомнить несколько вещей:*

- 1) Наше общение - очень хрупкая и сложная вещь. Однако можно и нужно тренироваться, чтобы наше общение стало более эффективным.*
- 2) Общение – это двусторонний процесс, поэтому он зависит не только от говорящего, но и от слушающего.*
- 3) Те навыки, о которых вы узнали сегодня, нужно тренировать. О них мало знать, их следует использовать и над ними надо работать.*

*Все остальные темы нашего курса, как и наша жизнь вообще, так или иначе связаны с общением. Поэтому давайте пожелаем друг другу удачи в овладении этим искусством – искусством общаться эффективно и конструктивно!*

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!  
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

## Приложение к упражнению «Слухи»

### МАРФУША

Марфуша училась в 10 «б» классе специализированной школы с гуманитарным уклоном и была примерной девочкой: ходила в магазин за продуктами, посещала все школьные мероприятия, а глазки строила только на уроках физики и только одному мальчику, с которым они ходили в кино только по воскресеньям на 8-часовой сеанс. Однажды она пошла погулять в парк и встретила там НЛО. С ней произошел катарсис<sup>1</sup>. После этого ее жизнь изменилась коренным образом: за продуктами она стала ходить на рынок, стала посещать дискотеки, глазки начала строить на всех уроках, а в кино стала ходить в какой угодно день на 4-х, 6-ти и 8-часовые сеансы.

---

<sup>1</sup> Катарсис – эмоциональное потрясение. Внимание: это информация только для ведущего. Значение слова объясняется участнику игры только в том случае, если он САМ об этом спросит.



# ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

**Задачи тренинга:**

- 1) Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей.
- 2) Сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.
- 3) Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.

**Необходимый материал:**

1. Музыка спокойная, под которую можно думать и писать.
2. Доска.
3. Листы А4 с изображением ромашки (как в Приложении) по количеству участников.
4. Фломастеры (6-12 цветов) – желательно каждому участнику.
5. Ножницы – желательно каждому участнику.
6. Карточки для упражнения «Конфликт ценностей»

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова	5-10 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Делимся по признаку»	10 мин.	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин.	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упр. «Ромашка»	30 мин.	Распечатать ромашки из Приложения



## Перерыв

---

Обсуждение ценностей.	10 мин.	
Здоровье как ценность.		
Упражнение «Клиника по пересадке органов»	20 мин.	
Упр. «Конфликт ценностей»	20 мин.	Заранее распечатать карточки

## Рефлексия всего занятия

---

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	------------	---

## Итоговый вывод:

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Всем привет! Рад(а) всех видеть вновь.*

*Как настроение? Всё ли в порядке? О чём думали по пути сюда?*

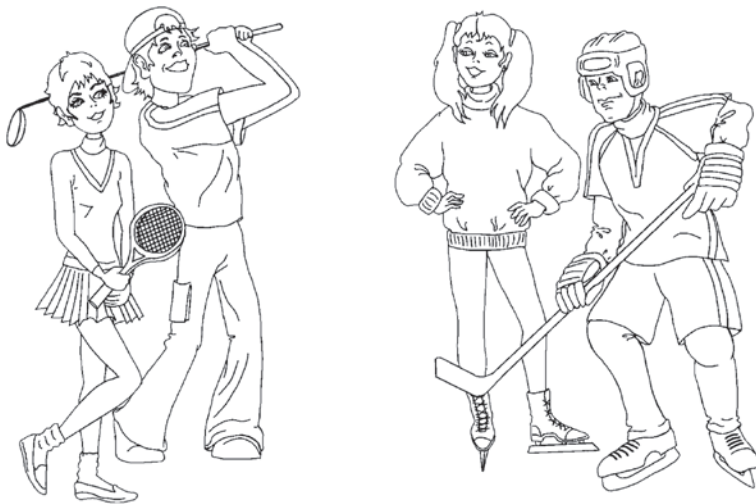
*Давайте каждый по кругу скажет, какие мысли приходили ему в голову, когда он сюда шёл.*

*Хорошо. А теперь давайте каждый скажет буквально по одному слову, характеризующему его состояние на данный момент. Это может быть и буквальное определение состояния, и некая метафора. Например, можно сказать «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии». (Все по кругу говорят). Спасибо.*

*Ну что ж начнем, пожалуй!*

### Упражнение на разогрев «Делимся по признаку»

**Пояснение:** Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.



**Инструкция:** Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдёт только тогда, когда мы его позовём. Кто хочет быть таким человеком? Отлично. (Участник-доброволец выходит)

**Инструкция группе:** Сейчас вы все должны будетеделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», или «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви - нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот, кто вышел, наш любимый доброволец, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились. При этом вы ему ни в коем случае не подсказываете. Запутывать можно. Все понятно? Отлично, тогда выберите признак и поделитесь.

**Инструкция добровольцу:** В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель – угадать этот признак и назвать его.

Далее можно повторить это упражнение с другим добровольцем.

### **Анализ упражнения:**

- Трудно ли было угадывать?
- Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

*Отлично! Ну что ж, вы хорошо справились с этим упражнением, с чем я вас и поздравляю! Мы еще раз потренировались в наблюдательности. Это очень важное качество! Дело в том, что вокруг много информации, которую мы просто не замечаем. Но если быть хоть чуточку наблюдательней, можно открыть много интересного вокруг себя. Наблюдайте за собой и другими, и вам легче будет избежать неприятных ситуаций.*

*А перед тем как приступить к основному занятию, мы обратимся к нашему традиционному блоку. Какому?*

*Правильно, это «Вспомним все». Так что давайте вспомним, что было у нас на прошлом занятии.*

### Блок «Вспомним все»

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

*А теперь давайте перейдем к нашему сегодняшнему занятию. Следующее упражнение позволит нам поближе познакомиться с темой сегодняшнего занятия – «Жизненные ценности»*

### Упражнение «Ромашка»

**Пояснение:** Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображе-



нием ромашки (см. Приложение), по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы.

**Комментарий:** Приложение можно распечатать на разной цветной бумаге и дать эти листы всей группе.

**Инструкция-1:** *Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка.* Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал. Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку.

**Комментарий:** Далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать.

*В центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». Подождите, пока участники это сделают.*

*Хорошо, пойдём дальше. Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков - столько и ответов):*

*Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.*

- «Без чего я не был бы я?»,
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»
- «Без чего я себя не представляю?».

*Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.*

Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль:

*На лепестках, например, могут быть написаны:*

- *какие-то важные вам люди: родители, друзья;*
- *важные чувства: любовь, понимание;*
- *ваше хобби, учеба;*
- *какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.*

*В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?*

Дайте на эту работу время около 5-7 мин. (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). А после того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы.

*А сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами.  
Готово? Отлично!*

**Инструкция-2:** *Давайте теперь сядем в круг.*

*Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Ведущий тоже должен быть со своей ромашкой.*

*Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».*

*Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга.*

Далее ведущий начинает и отрывает один лепесток от своей ромашки. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».

**Важно!** Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен **призывать к серьезности и просить слушать друг друга**. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках.

Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного

человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Однако известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются оторвать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

### Анализ упражнения:

- *Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?*
- *Что вы сейчас чувствуете?*
- *Как вам без всего того, что вам дорого?*
- *Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?*
- *Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.*

*Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь – наши ценности.*

**Комментарий:** Иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это значительно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, мы моделируем ситуацию потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции **в игре**. И таким образом, в жизни учиться беречь и ценить

то, что они могут потерять. И уж, конечно, в своей собственной жизни ни в коем случае не **«отрывать своими руками»** свои ценности как лепестки от ромашки. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.

Обсуждение ценностей.  
Здоровье как ценность.

Давайте выпишем те ценности, которые уже были вами написаны на лепестках ромашки.

Участники говорят, а ведущий записывает их на доске.

**Комментарий:** На доске ценности выписываются в обобщенном виде. Например, участники называют «мама», «папа», «брат», а вы записываете «семья». Если называются материальные предметы, например, мобильный телефон, то нужно сначала обсудить, почему он является ценностью. Возможно, он помогает общаться с друзьями (ценность – дружба), или телефон нужен для того, чтобы привлечь к себе внимание (ценность – признание), или человеку просто нравится закачивать мелодии и игры (ценность – развлечение, отдых) и т.д.

○ *Какие еще ценности есть у людей, но вы их не назвали?*

Выслушайте ответы ребят и запишите их на доске.

Если названы не все ценности, ведущий должен сам дополнить их список:

- *свобода (самостоятельность, независимость)*
- *любовь*
- *дружба*
- *здоровье*
- *семья*
- *материальная обеспеченность*
- *благополучие близких*
- *признание (уважение окружающих, популярность)*
- *интересная работа*
- *качественное образование*
- *развлечения, отдых, хобби*
- *творчество*

Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем сегодняшнем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности, т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем.

Если такая ценность, как здоровье, была упомянута в ромашках (что вряд ли), то ведущий просто переходит к обсуждению этой ценности, пропуская следующий абзац.

*Заметьте, пожалуйста, один очень важный момент: среди названных вами ценностей (в ваших ромашках) не было одной очень важной. Какой?*

*Участники думают, гадают.*

*Это здоровье. Как вам кажется, почему вы забыли про здоровье?*

*Выслушиваются ответы ребят.*

*Не потому ли что, когда оно есть, мы о нём даже не вспоминаем. Но стоит ему испортиться, как это сразу становится для нас значимо.*

*В самом деле, представьте, что у вас болит зуб, а вам нужно идти на важную встречу или сосредоточиться на выполнении какой-то контрольной работы. Вы же понимаете, что это либо очень сложно, либо вовсе невозможно сделать. Больной зуб напоминает вам о себе все время. И все наши мысли связаны исключительно с ним. И мы будем думать о нем до тех пор, пока не вылечим его. Но стоит только вылечить его, мы уже не думаем о зубах, и снова зарабатываем себе очередной кариес.*

*Таким образом, когда у нас что-то болит – мы только об этом и думаем. Если же всё в порядке – **о здоровье** мы напрочь забываем. И не просто забываем. Более того, мы ещё и с удовольствием вредим нашему здоровью.*

○ *Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?*



Ведущий записывает на доске вредные привычки, которые назовут участники, такие, например, как употребление большого количества сладкого, жирного, спиртного; курение; недосып и др. После участников ведущий может дополнить список, сказав: «А как вы думаете, а вот это...?» и тоже записать на доске:

*... употребление наркотиков*

*... незащищенный секс*

*... другие наиболее опасные для здоровья привычки.*

Давайте теперь проранжируем все наши привычки по степени значимости для здоровья, мысленно ответив на вопрос:

○ *Что может моментально нанести вред нашему здоровью?*

*Например, если вы объелись сладкого, то на здоровье это сразу же не скажется (если, конечно, это пирожное не с цианистым калием!). А вот если, например, вы напились до свинского состояния и/или занялись сексом без презерватива или «укололись», то последствия этого могут быть очень скорыми и очень плачевными.*

*Далее в уже написанном на доске списке вредных привычек нужно подчеркнуть самые быстродействующие и опасные для здоровья.*

*Известно, что в нашем обществе вредные привычки порицаются, то есть считаются ненормальными. Значит, в нашем обществе есть определенные нормы. Мы можем с ними соглашаться или не соглашаться, но они существуют, и мы обязаны с ними считаться, т.к. мы в этом обществе живем. Наиболее гармонично чувствует себя человек, который принимает эти нормы и делает их своими.*

*Давайте сейчас сделаем одно упражнение, после которого продолжим разговор о наших ценностях и о том, как они соотносятся с нормами общества.*

## Упражнение «Клиника по пересадке органов»

**Пояснение:** Упражнение может выполняться как в микрогруппах, если количество участников тренинга достаточно большое, так и в одной группе, если группа достаточно маленькая (до 15 человек). Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга.

**В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.**

**Инструкция:** *Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:*

- *старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;*
- *шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;*
- *мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;*
- *известный актёр.*

*Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 мин. решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортиться и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.*

*Важные правила:*

1. *Нельзя принимать решение голосованием;*
2. *С групповым решением должен согласиться каждый из участников;*
3. *Нельзя оставаться в стороне от обсуждения;*
4. *Каждый должен в ходе дискуссии высказать своё мнение.*

**Комментарий:** Возможно, кто-то останется при своем мнении, и к нему даже присоединятся другие участники. Тем самым, может стихийно образоваться вторая группа со своим мнением. Сначала ведущий, если есть время, должен попробовать сделать так, чтобы группы смогли найти общее решение, но если это не получается, то оставить, как есть: 2 группы со своими решениями.  
Понятно?

Можно добавить 1 мин., сказав об этом всей группе.

**Анализ упражнения:** Вопросы необходимо задавать постепенно, а не все сразу.

- *Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?*
- *Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?*
- *Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?*
- *Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?*

Скорее всего, вы столкнетесь с тем, что ребята в ответе на последний вопрос будут осуждать общество, скажут, что для него сейчас основной ценностью являются деньги и врачи отдали бы почку известному актеру или тому, кто больше заплатит. Не спешите их разубеждать. Просто уверенно и четко придерживайтесь своей точки зрения.

После того, как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

- *Вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.*
- *А не потому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.*

*Да, я вижу, что попотеть нам пришлось сильно, пребывая в роли хирургов и принимая судьбоносные решения. Главное, что мы узнали из этого упражнения - наши собственные ценности часто расходятся с общественными, а, точнее, общественные ценности вмешиваются в наши и тем самым создают внутри нас противоречия и конфликты.*

*Увы, с этим мы будем сталкиваться почти всю свою жизнь. А особенно часто это происходит в нашем возрасте, так как мы именно сейчас пытаемся примерить на себя общественные ценности, и некоторые из них нам не нравятся. И тут дилемма: если исходишь только из собственных ценностей – ты обречен на одиночество. Если хочешь быть с людьми - надо уважать их ценности, ведь общественные ценности складываются десятилетиями, а иногда и веками.*

*Давайте сделаем сейчас упражнение, которое поможет нам в кое в чем разобраться.*

### Упражнение

#### «Конфликт ценностей»

**Пояснение:** В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2-4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание - разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

**Инструкция:** Вы разбились на команды. Сейчас каждая команда получит задание.

Ваша задача - придумать и разыграть коротенькую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам даётся 5 минут, на подготовку сценки – 7 минут, а на её проигрывание - 3 минуты. Если вопросов больше нет, подходите ко мне за карточками (карточки нужно заранее распечатать). В каждой карточке есть описание конкретной ситуации.

Карточки для подгрупп:

### **Ситуация 1.**

Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, т.к. в следующем году ему поступать вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

### **Ситуация 2.**

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

### **Ситуация 3.**

Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

### **Ситуация 4.**

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

После показа сценки (какой бы она ни была), обязательно надо поблагодарить группу аплодисментами.

**Комментарий:** Если у вас мало времени для разыгрывания сенок, можно ограничиться просто обсуждением каждой ситуации.



**Анализ упражнения:** Обсуждение проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

- *Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?*
- *А какая – в основе поведения подростков?*

Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей (на доске).

- *В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?*

Вопрос подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):

- *Что вы хотели показать этой сценкой?*
- *Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?*
- *Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?*

Вопрос ко всем:

- *Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?*
- *Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.*

Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Отказаться от того, что для нас значимо – такой вариант нас не устраивает. Это ведь наша ценность (вспомните ромашку, которую мы делали в самом начале нашего занятия). Единственным выходом из подобного противоречия является поиск некоего третьего, нейтрального для обеих конфликтующих сторон варианта. Это может быть компромисс или решение, построенное на взаимоуважении ценностей друг друга. Подробнее о том, как преодолевать разного рода конфликты, мы поговорим на занятии «Разрешаем конфликты».

Завершите занятие традиционными блоками:

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. введение в программу)

### Итоговый вывод:

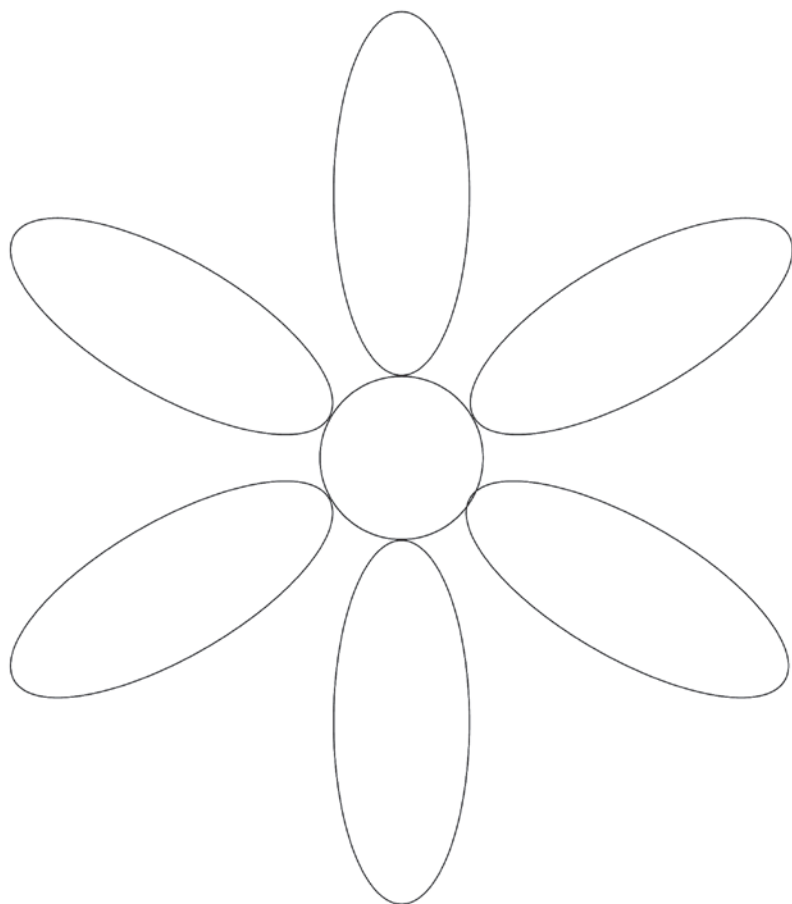
*Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность.*

*Как мы сегодня узнали, ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы бы с вами сегодня здесь не встретились и не размышляли бы о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить. Удачи!*

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!  
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение к упражнению «Ромашка»







ЭМОЦИИ

### Задачи тренинга:

- 1) Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.
- 2) Сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам».
- 3) Научить определять свое эмоциональное состояние.

### Необходимый материал:

1. Мячик (как для большого тенниса).
2. Карандаши – 5 шт.
3. Музыка динамичная, под которую можно бегать, длительностью до 10 мин.
4. Музыка медитативная, спокойная и красивая, длительностью не менее 30 мин.
5. Доска.
6. Приложение (распечатать, как указано в упражнении).
7. Рисунки (дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.)
8. Листы формата А4 – 5 шт.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова.	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Пожарные»	10 мин	
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упр. «Рассмеши» и ввод в тему. Обсуждение	20 мин	

Упр. «Изобрази эмоцию»	10 мин	
Теория «Эмоциональные состояния»	15 мин	Приложение распечатать всем участникам

### Перерыв

Упр. «Рисунки на спине»	15 мин	Заготовить заранее рисунки
Упр. «Коробочка»	10 мин	

### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
---	------------	--

### Итоговый вывод:

#### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Я рад(-а) всех приветствовать на нашем занятии! Как у вас настроение?*

*Давайте, пожалуй, начнем.*

*Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?*

Ответы участников.

*Начнем, как всегда, с разминки, поэтому давайте встанем и поставим стулья в круг спинками внутрь.*

#### Разминка «Пожарные»

**Пояснение:** Стулья расставляются по количеству участников в круг спинками внутрь (или больше на 2-3 стула). Участники встают каждый около какого-либо стула. Для упражнения потребуется динамичная музыка.

**Инструкция:** Пока будет звучать музыка, вы должны бегать по кругу. Когда музыка остановится, каждый из вас должен остановиться напротив какого-либо стула (стульев хватит всем) и снять одну свою вещь (это может быть какой-то аксессуар: часы, заколка, цепочка, или одежда: пиджак, шарф и т.д., или обувь). Только, дамы и господа, давайте вести себя в рамках приличия 😊. Затем я опять включаю музыку, и вы опять продолжаете бегать по кругу до прекращения музыки. После остановки вы снимаете вторую вещь и также оставляете ее на стуле, рядом с которым вы остановились. Там уже может лежать чужая вещь, вы ее не трогаете, а только рядом с ней кладете свою. Таких кругов будет несколько. И как только вы услышите слово: «ПОЖАР!!!», вы должны как можно быстрее собрать все свои вещи и надеть их на себя. После этого издать победный крик индейца. Кто сделал это первым, тот победил. Всем понятно? Побежали.

**Рекомендация ведущему:** инструкцию лучше всего давать дозированно: сначала сказать, что когда музыка звучит, все бегут, когда не звучит – встают напротив какого-либо стула. После начала упражнения и первой остановки - попросить снять одну вещь. Сколько вещей будет снято, решать вам, но обычно это 3-4 вещи, чтобы никому не было неловко и не пришлось раздеваться. Вы также должны следить, чтобы участники останавливались напротив разных стульев, может, даже диаметрально противоположных. Под конец упражнения, после последней остановки, вы рассказываете про сигнал «Пожар!» и включаете музыку в последний раз. Если группа стеснительная, ведущему лучше тоже участвовать.

### Блок «Вспомним все»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Чтобы лучше понять тему нашего сегодняшнего занятия, давайте сделаем сначала «смешное» - в буквальном смысле - упражнение.

## Упражнение «Рассмеши»

**Пояснение:** Отодвиньте стулья по краям помещения, чтобы центр был свободен.

**Инструкция:** *Итак, нужен один доброволец (выбирается доброволец). Все остальные сейчас у нас будут неподвижными, как статуи, или «замороженными». Вы должны замереть в какой-либо позе и ни на что не реагировать. Закрывать глаза нельзя. Доброволец постарается вызвать у*



*вас какие-нибудь эмоции, рассмешить или разговорить вас. Те, кого «рассмешили - разморозили», переходят в команду добровольца и помогают ему «рассмешить - разморозить» оставшихся. Трогать друг друга нельзя.*

Так можно поиграть несколько раз, выбирая всегда нового добровольца.

### Анализ упражнения:

- Сложно ли было «размораживать» людей?
- Кто оказался самым стойким? (можно поаплодировать ему в конце упражнения)
- А сложно ли было сдерживаться?
- Как вы думаете, почему одним было труднее сдерживаться и они «раскалывались» быстро, а кто-то держался намного дольше?

*Дело в том, что разные люди по-разному эмоциональны: кого-то можно быстро рассмешить, а кого-то очень трудно. То же относится и к другим нашим эмоциям. А все из-за того, что мы по-разному умеем контролировать наши эмоции. Вот об этом и будет наше сегодняшнее занятие.*

Есть такое утверждение: «Полнота жизни определяется по одному единственному критерию: сколько чувств в этой самой жизни».

- Вы согласны с ним? Выслушайте мнения участников.
- А вообще, как вы считаете, полезны или вредны эмоции? Обсудите разные позиции.

Эмоции отражают наше отношение к миру, к возникшей ситуации, к нашей роли в ней и другим людям.

- Почему возникают эмоции?

Выслушайте ответы и запишите их кратко на доске, подбодрите отвечающих, дополните своими ответами, которые также запишите на доске.

### Условия возникновения эмоций:

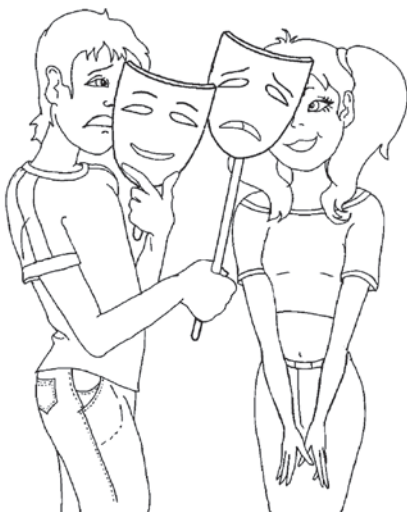
- Удовлетворенность/неудовлетворенность желания
- Неожиданная ситуация (может вызывать как положительные, так и отрицательные эмоции)
- Конфликтная ситуация/разрешение конфликтной ситуации
- Существование угрозы и невозможность ее избежать
- Сопереживание другому человеку или когда кто-то сопереживает вам
- Везение/невезение

### Упражнение

#### «Изобрази эмоцию»

**Пояснение:** Это упражнение-пантомима

**Инструкция:** Мне нужен один доброволец. Сейчас так, чтобы никто не слышал, я назову добровольцу какую-либо эмоцию (воспользуйтесь Приложением, но не показывайте его участникам), которую ему нужно будет изобразить с помощью пантомимы, т.е. без



слов, а вы будете зрителями и попытаетесь угадать, что это за эмоция. Кто первый угадает, тот будет показывать следующую эмоцию. Итак, давайте начнем.

**Рекомендации ведущему:** Если вы хотите, чтобы все могли поучаствовать в этом упражнении, сделайте так, чтобы каждый смог показать эмоцию (например, раздайте всем карточки с разными эмоциями или попросите всех участников по очереди показать то, что вы скажете «на ушко» первому). Желательно начать с легких (для изображения) эмоций из Приложения - «Счастье», «Печаль», «Злость», «Страх», «Радость», а потом переходить к более сложным.

### **Анализ упражнения:**

- *Трудно ли было понять, какую эмоцию показывает человек?*
- *Трудно ли было вам показывать эмоцию? Почему?*

*Есть люди эмоциональные и рациональные.*

- *Эмоциональные люди лучше понимают и проявляют эмоции, а главное - могут выразить свою эмоцию в тот момент, когда ее испытывают.*
- *Рациональные люди легче сдерживают себя и контролируют свои эмоции, они привыкли решать проблему, а не утешать и сочувствовать. Когда же они остаются одни, и никто их не видит, при этом есть эмоциональный раздражитель (например, фильм или музыка), они могут позволить себе минуту слабости.*

*На протяжении всех занятий мы будем анализировать, что почувствовали после того или иного упражнения. Этот процесс называется рефлексией или самонаблюдением. Это очень важно делать и по жизни, потому что тогда мы сможем справиться с испытаниями, свалившимися на нас. Все важные решения нужно принимать на «холодную голову», а не «на эмоциях». Самонаблюдение помогает нам «костудить» себя, помогает понять, почему мы поступили так, а не иначе, почему нас это задевает. После такого самоанализа легче принять правильное решение и найти путь, по которому стоит идти.*

*Чтобы лучше понять, что мы чувствуем, нужно, как минимум, знать, какие эмоции бывают, а потом - научиться понимать эмоции.*

**Комментарий:** Далее весь материал надо изучить и его суть пересказать участникам.

Раздайте «Таблицу чувств» каждому участнику (см. Приложение). Проанализируйте ее вместе с участниками.

Обратите их внимание на то, что:

- основных эмоций всего четыре (счастье, печаль, злость, страх);
- все они различаются по степени выраженности (счастье: удовольствие-радость-экстаз; страх: растерянность-боязнь-паника; печаль: грусть-тоска-горе и др.).

*Наши эмоции очень разнообразны в своих проявлениях. Мы можем тихо радоваться, а можем кричать от счастья. Мы можем слегка загрустить, а можем рыдать от боли. Иногда мы даже не понимаем, что чувствуем в данный момент. Нужно научиться понимать свои эмоции, осознавать их. Это первый шаг к тому, чтобы научиться помогать самому себе, если эмоция негативная. Иногда мы чувствуем, что нам плохо, а почему и что именно портит нам настроение, что конкретно мы испытываем – не понимаем. А стоит осознать, что мы ревнуем, или злимся, или обижены, или боимся, и уже можно идти дальше - подумать о том, что нужно сделать, чтобы этого мешающего нам чувства не было.*

○ Скажите, а какие эмоции вам сложнее побороть в себе?

Пусть участники назовут эти эмоции и приведут свои примеры из жизни.

Поощрите отвечающих.

*Смотрите, какие, оказывается, бывают эмоции! Они все разные, но самое интересное, что выражение этих эмоций и чувства от них у всех одинаковы. Именно поэтому мы можем понимать друг друга. Можно даже сказать, что эмоции являются универсальным эталонным языком, который без слов может понять любой человек на*



земле. Поэтому, если овладеть этим языком, будет легче понимать других людей, их чувства и ощущения.

Давайте при помощи следующего упражнения поучимся прислушиваться к своим ощущениям. Это позволит нам в дальнейшем быть наблюдательными и понять свои собственные эмоции, чтобы изучить эмоциональный язык.

### Упражнение «Рисунки на спине»

**Пояснение:** Это своеобразная и увлекательная игра, способствующая развитию тонкости восприятия и умения прислушиваться к своим ощущениям. Кроме того, эта игра обеспечивает определенный уровень физической и психологической близости между участниками. Группа спланивается, участники становятся бодрыми и веселыми. Когда они в достаточной степени овладеют игрой, они смогут использовать в ней любые образы, в том числе и связанные с тематикой данной программы.

**Инструкция:** Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 5-6 человек в каждой (это может быть 2-3 группы, в которых **обязательно** должно быть одинаковое количество человек). Пусть каждая группа сядет сейчас на стулья «паровозиком», так, чтобы все, кроме первого человека, могли видеть спину соседа. А сейчас я объясню вам, что мы будем делать. Я подзову из каждой группы (паровозика) последних участников и покажу им рисунок. (Рисунки следует заготовить заранее. Каждой команде – свой рисунок, где изображены, например, дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.). Этот рисунок им нужно будет изобразить на спине сидящего перед ними участника, который постарается «прочитать» своей спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до участника, сидящего во главе паровозика, он должен будет взять лист и нарисовать тот рисунок, который до него дошел. Для рисования на спине вы можете использовать только указательный палец. Рисовать вам нужно очень тщательно и быстро, потому что группа, которая первой решит задачу, побеждает. Предпочтение отдается той команде, у которой рисунок хоть как-то совпадает

*с изначальным. Например, если команда закончила раунд раньше, но при этом их рисунок далек от изначального, а другая команда была медленнее, но рисунок имеет что-то общее с изначальным, то победа будет за второй командой. После каждого раунда я буду объявлять счет. После этого участник, сидевший во главе паровозика (тот, кто рисует окончательный рисунок на бумаге), садится в его конец, а все остальные сдвигаются на одно место вперед. И все повторяется. Понятно? Тогда начали!*

Постарайтесь сделать так, чтобы сначала были не слишком сложные рисунки: дом, цветок в вазе, дерево. Потом можно усложнить их и предоставить рисунки по темам предыдущих тренингов, например, знак «Курение запрещено» - перечеркнутая сигарета.

В конце объявляется победитель.

### **Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе было "видеть" картины спиной?
- Почему возникали ошибки?
- Ты был доволен своей командой?
- Хорошо ли понимал твой партнер нарисованные тобой картины?

*Прислушиваться к себе не так-то просто, этому надо учиться, это надо тренировать в себе. Это упражнение показало вам ваши ощущения, а ваши ощущения вызывают ваши эмоции. Старайтесь понимать свои ощущения и тогда вы поймете, что ощущают другие.*

А теперь вопросы «на засыпку»: (обсудите в кругу)

- Почему так важно понимать, что мы чувствуем?
- Для чего нужны эмоции?

Поддержите всех отвечающих, а потом сами дополните, если понадобится:

**Эмоции позволяют** (это надо пересказать участникам и особенно остановиться на последнем пункте):

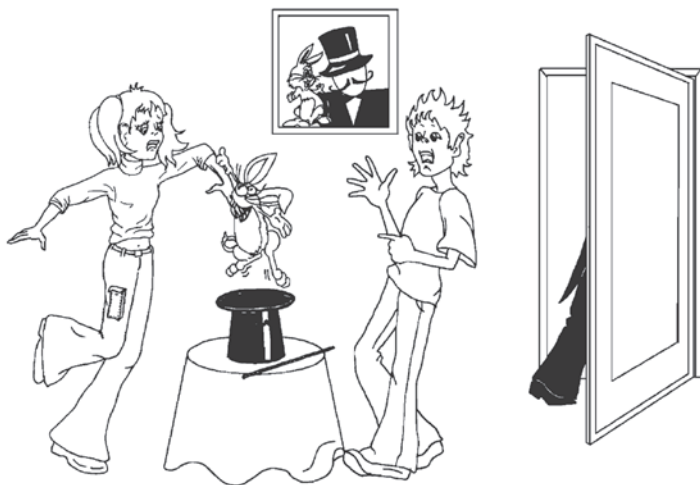
- разряжать напряженную для нас ситуацию (покричали, поплакали, и легче стало);
- предвосхищать ситуацию (ожидать и предполагать). От этого жизнь

становится насыщенной, яркой, красочной, интересной. Помните цитату, которую мы упоминали в начале нашего занятия: «Полнота жизни определяется по одному единственному критерию: сколько чувств в этой самой жизни?»

- искать смыслы нашей жизни, нашей деятельности. Благодаря чувствам, мы понимаем, что для нас наиболее значимо;
- оценивать ситуацию. Эмоции могут выступать в роли аварийного сигнала, который может нас предупредить и дать определенное преимущество в разрешении конфликтных ситуаций. Благодаря эмоциям, нам легче понять, как мы на самом деле относимся к той или иной ситуации. Конечно, иногда бывает трудно поступить так, как мы чувствуем: сказать «нет», уйти и т.д., мы боимся показаться слабаками или «упасть в грязь лицом» (например, в случае, когда нас берут на «слабо», предлагая наркотик, алкоголь, сигарету). Но очень важно сделать первый шаг – осознать свои эмоции в такой ситуации и понять свое истинное отношение к ней.

*На последнем пункте мы остановимся более подробно.*

### Упражнение-провокация «КОРОБОЧКА»



Положите в пакет или коробку какой-нибудь предмет, например, ручку или печенье. Положите так, чтобы через пакет этот предмет не прощупывался и не просматривался, но так, чтобы его можно было быстро и просто достать и посмотреть.

Устройте, например, 5-минутный перерыв, во время которого разыграйте с напарником сценку между собой, как будто вы готовитесь к следующему занятию или какой-либо другой сюжет. При этом участники группы должны вас слышать – это очень важно.

*- А что это такое?*

*- Лучше не смотри, кошмар, тут не только здоровье потерять можно... Лучше даже не смотреть. У меня один раз посмотрели... Лучше, в общем, не смотреть. Ну ладно, пойдем пока, раз перерыв у нас. Мы сейчас... Одну минуточку, мы скоро придем.*

Выйдите секунд на 40 или 60 из помещения. Если кто-то из группы во время вашего диалога спросит, что в пакете, не отвечайте. Изобразите, что заняты, и все равно выйдите.

После этого вернитесь в аудиторию и спросите:

*Ну что, теперь ответьте мне, кто туда все же посмотрел?*

Обычно все уже видели, что там лежит.

*Итак, давайте разберемся, что же вами двигало? Ведь я предупредил(а), что там страшная и опасная вещь.*

*Признайтесь, кто первый посмотрел?*

Обсудите, по каким причинам люди поступают так, а не иначе. Что вынуждает их рисковать своим здоровьем?

В любом случае, не всегда следует идти на поводу у своего любопытства.

*Итак, подведу итог всему занятию:*

*Эмоции можно сравнить с предупреждающими знаками в правилах дорожного движения, например, «Опасный поворот», «Крутой спуск», «Сужение дороги». Они ничего не запрещают, просто предупреждают о том, что нужно быть внимательными. Так и эмоции. Они сигнализируют нам: будь внимателен! Пойми, как ты на самом деле относишься к этой ситуации! Понял? Тогда можно переходить к*

принятию решения. И здесь уже нельзя полагаться исключительно на эмоции. Они плохой советчик, если нужно, взвесив все «за» и «против», найти выход. Эмоции хороши, когда ты ими управляешь, а не они - тобой.

Завершите занятие традиционными блоками:

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

#### Итоговый вывод:

*Да, непростой была сегодня наша встреча! Ну, очень эмоциональная! Я хочу сказать главное. Не бойтесь своих эмоций: только они могут нас научить понимать язык, общий для всех людей.*

*И еще несколько мыслей вслух:*

1. *Нужно научиться понимать свои эмоции. (Злишься на родителей? А может, просто боишься идти к зубному врачу?).*
2. *Каждый имеет право выражать свои эмоции. (Весь вопрос - как? Лучше излить свой гнев на боксерскую грушу, а не голову стоящего рядом человека).*
3. *Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями. (А я в танке!).*









*Все в наших руках, ведь эмоции-то всегда при нас. Держайте! Изучайте!*

#### Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!  
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

# Приложение (к упражнению «Изобрази эмоцию»)

Распечатать для ведущего и каждого участника в группе.

Т	А	Б	Л	И	Ц	А	Ч	У	В	С	Т	В
<b>СЧАСТЬЕ</b>	<b>ПЕЧАЛЬ</b>	<b>ЗЛОСТЬ</b>	<b>СТРАХ</b>									
Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворение Умиротворение	Огорчение Грусть Одиночество Горечь	Недовольство Раздражение Досада Взвинченность	Растерянность Нерешительность Неуверенность									
												
Низкий	Средний	Высокий										
Веселье Радость Воодушевление Жизнерадостность Восхищение	Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность	Рассерженность Злость Враждебность Агрессия	Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога									
												
Ликование Восторг Торжество Экстаз	Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние	Бешенство Ярость Ненавидь Гнев	Паника Ужас Оцепенение Кошмар									



**МУЖЧИНА  
И ЖЕНЩИНА**

**Задачи тренинга:**

- 1) Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья;
- 2) Научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру;
- 3) Сформировать навыки общения с противоположным полом.

**Необходимый материал:**

1. Доска или ватман с маркером в центре круга.
2. Листы А4 по количеству участников в группе.
3. Мячик для большого тенниса, апельсин и любые предметы (см. разминку «Апельсин»)
4. Ручки на каждого.
5. Фотографии актеров или известных людей (например, из журналов) (см. упр. «Звезда Голливуда»).
6. Повязки на глаза (для половины группы).
7. Таблица для упражнения «Помоги принять решение».
8. Плакат «Правила безопасного сексуального поведения».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Апельсин»	10 мин	Заранее приготовьте мяч или апельсин
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	



## Основная часть занятия

---

Упр. «Что нам нравится?»	10 мин	
Упр. «Звезда Голливуда»	15 мин	Фотографии актеров
Упр. «Знакомство»	15 мин	
Упр. «Идеальное свидание»	15 мин	

## Перерыв

---

Упр. «Слепой и поводырь»	15 мин	
Упр. «Помоги принять решение»	20 мин	Заранее приготовить таблицу
Правила безопасного сексуального поведения	10 мин	Заранее сделать плакат

## Рефлексия всего занятия

---

Что запомнилось на занятии?

Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

## Итоговый вывод:

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Всем привет! Очень рад (рада) всех вас видеть!*

*Сегодня мы будем говорить о взаимоотношениях мужчины и женщины.*

*Как начать общаться? Чего от нас ждут? Как поддерживать взаимоотношения? Сегодня мы постараемся ответить на эти важные вопросы. Но для начала давайте немножко разомнемся и настроимся на работу в группе.*

## Разминка «Апельсин»

**Пояснение:** Участники встают в круг поочередно: юноша – девушка и т.д. Ведущий тоже участвует в упражнении. Для этой игры необходим определенный предмет (чаще всего это апельсин, мячик или что-то другое), который передается по кругу. Сначала



«апельсин» передается руками, потом при помощи локтевого сгиба прижимается головой к плечу, затем передается по коленям сидящих участников без помощи рук, и, наконец, по стопам ног. Можно придумать массу других способов передачи предмета или внести «дух соревновательности», разделившись на команды и передавая «апельсин» - кто быстрее.

**Комментарий:** В этом упражнении происходит телесный контакт участников, поэтому ведущему надо определить самому, насколько группа готова делать те или иные задания. Всегда можно предложить группе: «Ну что, давайте попробуем передать вот этот предмет теперь так? Ну как?» и посмотреть на реакцию участников. Это упражнение - очень открытое и откровенное для участников. Если группа «зажата», не давайте слишком «открытых» заданий, начните с простых и старайтесь чувствовать группу по ходу упражнения.

**Инструкция:** *Сейчас мы будем передавать по кругу этот предмет (показывается предмет). Наша задача - передавать его как можно аккуратнее, чтобы он не упал на пол, но в то же время делать это нужно достаточно быстро. Для начала мы будем передавать его руками. Начали.*

Ведущий пускает мячик по кругу. Когда предмет «пройдет» по кругу и снова окажется у ведущего, дается следующее задание.

*Замечательно, а теперь помещаем наш предмет в сгиб локтя руки и передаем его таким способом. Следующий участник должен взять*

*предмет, также используя сгиб локтя, т.е. тереть без помощи рук. Начали.*

Далее каждый участник должен брать предмет без использования рук, хотя сами руки в этом упражнении использоваться могут. Важно, чтобы участники передавали предмет одним и тем же способом. Например, если «апельсин» у предыдущего участника находится в сгибе правого локтя, то взять его надо тоже сгибом правого локтя.

Процедура повторяется несколько раз и обычно сильно увлекает участников. Можно пустить два предмета, чтобы другие участники долго не ждали своей очереди. При этом участникам предлагаются следующие способы передачи предмета:

- предмет прижимается головой к плечу (другой человек тоже должен взять его, прижимая его головой к плечу. Главное - без использования рук!)
- предмет кладется на две сложенные вместе и вытянутые вперед руки и перекатывается на руки другому участнику.
- можно придумать и другие способы, которые могут предлагать и ведущий, и участники.

**Комментарий:** можно усложнить задание, взяв мячик от настольного тенниса, линейку или шариковую ручку.

### Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.*

По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

### Упражнение «Что нам нравится?»

**Пояснение:** Группа делится на 2 подгруппы: юношей и девушек. Каждой подгруппе выдается по листу бумаги и ручке.

**Инструкция:** Каждая из групп сейчас должна будет составить список.

*Девушки составляют список того, что им больше всего нравится в юношах, на что они, прежде всего, обращают внимание, а юноши пишут, что им нравится в девушках.*

После составления списков каждая из групп зачитывает его, и получившиеся характеристики обсуждаются в группе.

**Анализ упражнения:** Обсудите вопросы:

- Сложно ли было составлять списки?
- Что для вас оказалось неожиданным?
- Как можно использовать информацию, полученную в этом упражнении, в обычной жизни?

**Комментарий:** Скорее всего, участники самостоятельно затронут вопрос о красоте. Отметят, что им нравится, когда мальчики/девочки симпатичные и хорошо выглядят. Если участники не затронут эту тему, ведущий должен сам предложить «внешнюю привлекательность» как одну из важных позитивных характеристик.

*Теперь мы знаем, что нравится в нас противоположному полу.*

*Как поется в одной старой песне,*

*«Я гляжу ей вслед -  
Ничего в ней нет,  
А я все гляжу,  
Глаз не отвожу».*

*Но мы-то с вами теперь знаем, что за словами «ничего в ней нет» таится очень многое: да, нет ничего такого особенного, но на самом деле есть все то, о чем сейчас написала наша мужская половина. Есть все для того, чтобы влюбиться.*

*А сейчас мы выполним необычное задание.*

## Упражнение «Звезда Голливуда»

**Пояснение:** Группа сидит в кругу. Ведущий показывает несколько фотографий актеров или известных людей, которые считаются красивыми.

**Инструкция:** *У меня есть одна знакомая ведьмочка, которая считает, что сейчас открывается очень много «салонов красоты», но нет ни одного «салона непривлекательности», а то вдруг кто-то захочет стать некрасивым, чтобы с ним люди общались как можно меньше, а совет ему дать некому. Да и сама ведьмочка очень хочет быть непривлекательной (так уж им, ведьмам, положено), но совсем не знает, как это сделать. Давайте ей поможем.*

*Смотрите, вот перед вами фотографии нескольких людей, которые считаются очень привлекательными. Давайте подумаем, а что нужно сделать, чтобы они стали «некрасивыми».*

Ответы участников желательно записывать на доске.

Если участники не называют этих моментов, то ведущий должен помочь им: задавать наводящие вопросы и приводить примеры из жизни. Желательно, чтобы ведущий только направлял дискуссию, а основные ответы все же исходили от участников тренинга.

### Анализ упражнения:

○ А теперь, как вы думаете, что же на самом деле за список мы написали на доске?

Отвечают участники.

*Правильно! Это то, что НЕ НУЖНО делать, если мы хотим быть привлекательными для других. Давайте обсудим, как стать привлекательными.*

В ходе обсуждения ведущий обращает особенное внимание участников на следующие моменты:

- важно соблюдать гигиену (если не принимать душ, не чистить зубы, не следить за ногтями и не причесываться – люди будут от вас шарахаться);
- разумно использовать косметику (если «переборщить» с косметикой, вас могут принять за девушку легкого поведения или же вы «состарите» себя лет на 10);

- быть красивым внутренне (если вы – мастер исключительно нецензурных выражений, то вас никто не назовет привлекательным, даже если внешне вы сказочно красивы, и наоборот, умение общаться на разнообразные темы делает любого человека привлекательным и интересным).

*Помните, в предыдущем упражнении мы говорили, что в человеке противоположного пола нам нравится красота. Это действительно так! Кому не нравятся красивые люди? Поэтому, я уверен(-а), что каждый раз, когда вы выходите из дома, вы стараетесь выглядеть как можно более привлекательными. Но вот беда! Иногда, стараясь быть красивыми, мы начинаем злоупотреблять косметикой, надеваем не сочетающиеся между собой вещи, вызывающе красим волосы, делаем тату и пирсинг. И забываем, что основа настоящей красоты – это гигиена: вымытое тело, чистое белье, опрятная одежда, здоровые ногти и зубы, причесанные ухоженные волосы. Очень приятно общаться с человеком, от которого хорошо пахнет, у которого нет запаха изо рта, который одет, может, и не супермодно, но в чистые вещи. Поэтому, покупая очередную модную «шмотку» и накладывая очередную слой косметики, давайте подумаем: может, моя красота вовсе не в этом?*

*Как мы с вами выяснили, внутренняя красота человека тоже очень важна. Конечно, нужно уметь общаться. Но прежде чем начать общаться, нам необходимо познакомиться с человеком. Правда? Давайте посмотрим, как это можно сделать. Ведь особенно сложно нам бывает познакомиться с человеком противоположного пола.*

### Упражнение «Знакомство»

**Комментарий:** Упражнение состоит из 2-х частей.

#### Часть I.

**Пояснение:** Ведущий на листе ватмана или на доске фиксирует ответы участников.

**Инструкция:** Часто нам бывает сложно подойти к человеку и заговорить с ним. Мы не знаем, что сказать. Предлагаю сейчас устроить

*мозговой штурм и постараться придумать как можно больше фраз, с которыми можно подойти к незнакомому человеку. А, кроме того, подумайте о том, с какой фразой, вы бы хотели, чтобы подошли к вам. Давайте её тоже озвучим. Я буду записывать ваши идеи.*



Ведущий записывает предложенные фразы. После того как запас идей иссякнет, предлагается порассуждать о том, в каких ситуациях уместны фразы, которые записаны на доске или ватмане. Ситуации также записываются второй колонкой.

*Надеюсь, эта информация поможет вам знакомиться с людьми противоположного пола и не бояться этого. Но пока это, действительно, просто информация. Давайте потренируемся пользоваться ею во второй части этого упражнения.*

## **Часть II.**

**Пояснение:** Во второй части упражнения группа образует 2 круга - внешний и внутренний. Участники внешнего и внутреннего кругов стоят лицом друг к другу.

**Инструкция:** *Теперь вы знаете много фраз, которые помогают нам знакомиться, и ситуаций, в которых их можно использовать. Сейчас вы стоите в кругу лицом друг к другу, образуя пары. Представьте, что вы не знакомы и попробуйте познакомиться, используя одну из фраз, которые, например, записаны на доске. Поговорите с партнером пару минут. Итак, вам все понятно. У вас на знакомство есть 2 мин.*

Как только время прошло, внутренний круг сдвигается на одного человека вправо.

*У вас образовались новые пары. Повторите это задание в новых парах».*

Далее смена партнеров происходит около 5-6 раз (Смотрите за динамикой работы группы).

### Анализ упражнения:

- Сложно ли было придумывать фразы?
- Какие фразы «работали», а какие - нет?
- Использовали ли вы какие-нибудь из них в жизни?
- Сложно ли вам было знакомиться с другим человеком?
- Что испытывали девушки, когда им нужно было заговаривать с юношами первыми?
- Что испытывали юноши, когда с ними хотели познакомиться девушки?
- Как вы думаете, сохранилось ли в наши дни «негласное» правило: инициатива в знакомстве должна исходить от мужчин?

Эти фразы не панацея, а просто подсказка. Хочу вам дать еще одну подсказку. Есть такая очень известная формула – AIDA, расшифровывается она так: A – attention, I – interest, D – desire, A – action, а по-русски: **внимание – интерес – желание – действие**. Вообще-то формула была выведена рекламистами и используется именно в этой области. Но – честное слово! - при знакомстве она тоже работает. Допустим, вы – молодой человек, который решил познакомиться с понравившейся ему девушкой. Смотрите сами: сначала вам нужно привлечь к себе **внимание** - уверенно подойти и сказать «Привет!». Затем - вызвать к себе **интерес** первой фразой, которая должна быть не избитой и не банальной. Затем вам нужно вызвать **желание** познакомиться с вами. Здесь вы должны проявить искреннюю заинтересованность в человеке. Теперь уже можно перейти к **действию**, например, попросить номер телефона или предложить прогуляться. И последний совет: когда вы реально будете знакомиться с человеком, действуйте по ситуации, чувствуйте обстановку, слушайте свою интуицию.

Теперь мы умеем знакомиться, но одного этого недостаточно, если люди понравились друг другу. Когда возникает взаимная симпатия, мы хотим продолжать отношения. Все мы знаем, что существует такая вещь, как свидание.



## Упражнение «Идеальное свидание»

**Пояснение:** Участники делятся на 2 группы - юношей и девушек.

**Инструкция:** Сейчас каждая подгруппа обдумает и напишет письмо ругу или подруге на тему «Идеальное свидание». Речь в нем будет не об абстрактном свидании, а об идеальном (ну, или, во всяком случае, очень удачном) свидании, с точки зрения вас, юноши, и вас, девушки. Итак, мужская половина нашей группы пишет письмо от лица юноши своему другу. Женская половина – от лица девушки своей подруге. Начать можно так: «Привет, ... Вчера у меня было классное свидание! ...». На обсуждение и написание писем вам дается 10-15 минут, а потом мы их послушаем и обсудим. Когда группы готовы, они по очереди зачитывают письма. После этого участники снова садятся в круг, и идет обсуждение.

### Анализ упражнения:

- Понравились ли вам описанные свидания?
- Были ли у вас такие идеальные свидания?
- Что нужно сделать, чтобы свидание удалось?
- Чего юноши ждут от девушек?
- А чего - девушки от юношей?
- Важно ли, чтобы свидание понравилось не только вам, но и другому человеку?
- Почему часто наши взаимоотношения не соответствуют идеальным, и партнер не делает того, чего бы нам хотелось?

Очень часто мы ждем, что партнер угадает все наши желания, поймет, чего мы хотим, без слов. И когда этого не происходит, мы разочаровываемся. Как выйти из этой ситуации? Помните, что ваш партнер – не телепат, он не умеет читать мысли. Поэтому очень важно говорить друг другу о своих желаниях и ожиданиях, а также о том, что нам не нравится.

«Любовь – это когда тебя понимают...». Чтобы понимать любимого человека, нужно слушать и слышать его, строить диалог, обсуждать с ним ваши интересы, желания и потребности.

## Упражнение «Слепой и поводырь»

**Пояснение:** Группа делится на пары, в каждой паре выбираются «слепой» и «поводырь». «Слепому» завязывают глаза повязкой (или плотным платком, шарфом), «поводырь» встает сзади и придерживает «слепого» за руку, за плечи или спину (как удобнее «слепому»).



**Инструкция:** Выберите в парах, кто будет первым, а кто - вторым. Отлично! Теперь пусть первые номера завяжут себе глаза повязками – вы будете «слепыми», а вторые номера становятся вашими «поводырями». Задача «поводыря» - дать «слепому» почувствовать и узнать как можно больше о предметах окружающего пространства, как в этой комнате, так и за ее пределами. «Поводырь» должен помочь «слепому» изучать мир, а не водить тупо его за руку за собой. Понятно? На это у вас 10 минут. После отведенного времени вы меняетесь ролями и повторите упражнение.

Ведущий должен проконтролировать, чтобы все пары успели побыть в двух ролях и вернуться в назначенное время в помещение.

### Анализ упражнения:

- Доверял ли «слепой» своему «поводырю»? Что делал «поводырь», чтобы этого добиться?
- Удалось ли «слепому» взглянуть на мир с новой стороны и каковы впечатления от этого?

Проведите параллели с нашей жизнью.

Очень важно во взаимоотношениях доверять друг другу, и не менее важно поддерживать доверие друг в друге.

Задайте вопрос:

- *Что было бы, если бы у каждого «поводыря» было несколько «слепых»?*

Выслушайте ответы ребят.

*Скорее всего, он не смог бы уделять каждому столько времени, сколько это необходимо и «слепые» бы попали в опасность. Но, как сказал Сент-Экзюпери, «мы в ответе за тех, кого приручили». Поэтому даже если ваши чувства к человеку охладели, не рвите отношения так, как будто это он в чем-то виноват. Будьте терпеливы, чутки. Постарайтесь не причинить много боли. Помогите ему.*

*Когда у нас начинаются отношения, мы несем за них ответственность, несем ответственность за другого человека (нашего партнера). Мы должны уважать его, пока мы с ним.*

- *Что еще важно для вас лично, кроме уважения?*

Дождитесь, когда кто-то скажет про верность.

*Да, конечно же, верность. Верность – это основа доверия. Верность – от слова «верю». Я верю каждому твоему слову, каждому поступку. В моей душе нет места сомнению. Наверное, это и есть счастье?*

*Все мы знаем, что в отношениях между влюбленными возникает и физическое влечение.*

*В следующем упражнении мы разберем одну непростую, но очень жизненную ситуацию.*

### Упражнение «Помоги принять решение»

**Пояснение:** Группа (любым способом) делится на 2 подгруппы, которые обсуждают одну и ту же ситуацию, но обдумывают, как помочь принять правильное решение 2-м разным участникам этой ситуации – Вите и Алене. После этого каждая подгруппа зачитывает ответ всей группе, и идет общее обсуждение. В конце упражнения ведущий делает выводы и корректирует ответы подгрупп.

**Инструкция:** *Сейчас мы с вами познакомимся с одной ситуацией, в которой есть 2 действующих лица – Витя и Алена. Первая группа, обсудив эту ситуацию, должна будет сформулировать совет Вите,*

*вторая – Алене. У вас будет 3-5 минут, чтобы обсудить ситуацию и сформулировать совет. Потом вы представите свой совет на суд всей группы.*

*Витя и Алена встречаются уже несколько месяцев. Они нравятся друг другу и много времени проводят вместе. Но когда Витя завел разговор о сексе, Алена сказала, что к этому она пока не готова. Витя не знает, почему она отказывается заниматься сексом и что он должен делать. Алена боится потерять Витю, это первые в ее жизни серьезные отношения. Подружки убеждают ее, что если она не согласится, Витя бросит ее.*

**Комментарий:** Выслушайте «советы» каждой из подгрупп. Во время общего обсуждения старайтесь, чтобы прозвучали и те важные моменты, которые не были названы. Направляйте обсуждение с помощью своих вопросов и дополнений.

Ответы и выводы, к которым нужно направлять участников.

### **Совет Вите.**

Нельзя манипулировать другим человеком, особенно дорогим для тебя. Ты пытаешься заставить твою девушку сделать выбор против ее собственной воли. Это психологическое насилие. Отнесись к ее решению с уважением и пониманием. Подожди. Сексуальный контакт – не единственный способ выразить свою любовь. Кроме того, партнеры могут доставить друг другу удовольствие с помощью безопасных сексуальных контактов, таких как объятия, поцелуи, взаимные ласки.

### **Совет Алене.**

Часто бывает, что молодой человек убеждает девушку вступить в сексуальный контакт, к которому та не готова. В этот момент он ею манипулирует: заставляет почувствовать себя неловко, принуждает к сексу. Девушки часто начинают сомневаться и думать:

- «Если я скажу "нет", то могу его потерять».
- «Я люблю его, но я не готова к сексу. Поэтому я не знаю, что делать».
- «Я не знаю, как сказать ему "нет" так, чтобы не разозлить или не задеть его».

НО! У тебя всегда есть право выбора. И если парень по-настоящему любит тебя, то он будет уважать твое мнение. Это твоя жизнь и твой выбор. Ты имеешь право сказать «нет!». Занимайся сексом, только если ты этого хочешь и чувствуешь себя готовой к нему.

*В заключение этого упражнения давайте обсудим, с помощью каких фраз чаще всего оказывается давление в подобных ситуациях и как противостоять такому давлению.*

Сначала ведущий записывает на доске или ватмане **ТОЛЬКО** первую колонку таблицы «Способы давления», участники предлагают варианты ответов для заполнения второй колонки. Ведущий помогает группе и корректирует ответы участников. Во второй колонке даны возможные варианты ответов, которые ведущий может использовать в дискуссии.

### **Способы давления**

Докажи, что ты действительно меня любишь.

Мне тяжело ждать, пока ты решишь, что готова/готов.

Мы ведь уже не дети, можем вести себя по-взрослому.

Сдерживать себя опасно для здоровья (может привести к импотенции и т.д.).

### **Как отвечать**

Секс – не доказательство любви. Любовь – это забота о человеке, понимание, умение ждать.

Время не имеет значения, главное – осознанное решение и защита.

Взрослость – это способность считаться с чужим мнением и принимать ответственные решения.

Все это мифы, не имеющие никакого отношения к реальности.

*Сексуальные отношения – это естественная часть отношений между любящими людьми, поэтому очень важно, чтобы юноша и девушка были готовы к этим отношениям, доросли до них и физически, и психологически, научились со всей ответственностью относиться и к своему здоровью, и к здоровью своего партнера.*

*Особенно важно, чтобы сексуальные отношения не обернулись разочарованием, психологическими проблемами, а самое главное – болезнями, передаваемыми половым путем, и ВИЧ-инфекцией.*

*Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не заразиться болезнями, передаваемыми половым путем, и ВИЧ-инфекцией? Давайте теперь все, что мы сейчас назвали, переформулируем в правила. Это будут правила безопасного сексуального поведения. Давайте посмотрим, что мы назвали, а что упустили.*

Правила можно заранее написать на листе ватмана.

### *1. Воздержанье*

Воздерживаться от сексуальных контактов - это не «детство», не «патология» и не «глупость». Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге.

### *2. Верность*

Необходимо хранить верность своему партнеру. Это не означает, что одну неделю или месяц человек «верен» одному партнеру, а следующую неделю или месяц - другому. Чем реже мы меняем половых партнеров, тем ниже риск заражения ВИЧ и другими ИППП (инфекциями, передающимися половым путем).

### *3. Использование презерватива*

Необходимо использовать презерватив при каждом сексуальном контакте - от начала и до конца полового акта. Даже будучи уверенным в любимом человеке и его верности на все сто процентов, нельзя пренебрегать правилами безопасного секса - партнер может быть заражен ВИЧ и даже не знать об этом.

#### 4. *Забота о своем здоровье*

Прежде чем вступать в сексуальные отношения, партнерам следует пройти медицинское обследование, включая тесты на ВИЧ и другие ИППП, и в дальнейшем повторять его регулярно.

*Если у вас есть вопросы и сомнения, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ обращаться за консультацией к специалисту, только он может ответить на ваши вопросы и разрешить сомнения, а при необходимости поставить диагноз и назначить лечение. Это надежнее, чем пользоваться слухами или доверяться советам друзей.*

**Информация для ведущего:** сейчас во многих городах России создаются Центры охраны репродуктивного здоровья подростков, где оказываются все виды медицинской и психологической помощи в области репродуктивного здоровья. Узнайте, есть ли подобный центр в вашей местности. Если он существует, найдите и имейте при себе контактную информацию (визитки, буклеты и др.), которую вы могли бы предоставить участникам.

Завершите занятие традиционными блоками:

##### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?  
Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Тема, которую мы с вами обсуждали на сегодняшнем занятии, очень сложная и очень интересная.*

*Давайте еще раз вспомним главные выводы нашего занятия:*

- *Учитесь уважать себя и партнера. Помните, что мы в ответственности за тех, кого приручили.*
- *«Любовь – это когда тебя понимают...». Чтобы понимать любимого человека, нужно слушать и слышать его, строить диалог, обсуждать с ним ваши интересы, желания и потребности.*
- *Любовь не начинается с секса и не сводится к нему. Есть множество способов проявить свою любовь.*
- *Никогда не соглашайтесь переходить к интимным отношениям, если вы к этому не готовы или не хотите этого. Не настаивайте на сексе, если этого не хочет ваш партнер.*
- *Если вы решили вступить в сексуальные отношения, ВСЕГДА помните о правилах безопасного сексуального поведения.*
- *Даже если вам кажется, что вы на 100% доверяете партнеру, не пренебрегайте правилами безопасного сексуального поведения. Многие инфекции, в том числе ВИЧ, могут не иметь никаких внешних симптомов, а ваш партнер может просто не знать о своем заболевании.*
- *Репродуктивное здоровье – очень важный аспект здоровья. От него зависит и ваше личное здоровье, и здоровье вашего партнера, и здоровье ваших будущих детей. Ваша беспечность ставит всё это под угрозу.*
- *Если у вас есть вопросы и сомнения, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ обращаться за консультацией к специалисту, только он может ответить на ваши вопросы и разрешить сомнения, а при необходимости поставить диагноз и назначить лечение. Это надежнее, чем пользоваться слухами или доверяться советам друзей.*

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!  
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**





**РАЗРЕШАЕМ  
КОНФЛИКТЫ**

**Задачи тренинга:**

- 1) Познакомить участников с понятием «конфликт».
- 2) Сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций.
- 3) Научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

**Необходимый материал:**

1. Чистые листы А4 для половины группы.
2. Карандаши каждому в группе.
3. Музыка спокойная, под которую можно рисовать.
4. Доска.
5. Карточки с ситуациями каждому участнику группы.
6. Веревка или тесьма диаметром 2-6 мм и длиной 5 м (главное, чтобы была крепкой).

<b>План занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Примечания</b>
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
<b>Разминка</b>		
Упр. «Рисунок в парах»	10 мин	Чистые листы и карандаши
<b>Блок «Вспомним все»</b>		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
<b>Основная часть занятия</b>		
Упр. «Давка»	3-5 мин	
Теория «Что такое конфликт?»	10 мин	
Упр. «Предупреждаем конфликты»	15 мин	Карточки с ситуациями
Упр.-демонстрация «Ослики»	10 мин	Веревка

## Перерыв

Теория: «Способы выхода из конфликта»	20 мин	
Упр. «Разрешаем конфликты»	15 мин	Карточки с ситуациями
Дискуссия «плюсы и минусы конфликтов»	15 мин	

## Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5 - 10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	--------------	---

## Итоговый вывод:

### Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

*Всем привет! Очень рад (рада) вас всех видеть! Сегодня мы будем говорить о конфликтах. С конфликтами мы сталкиваемся в разных сферах нашей жизни. Это случается очень часто, ведь мы живем в мире людей, и наши желания и интересы не всегда совпадают. Так что сегодня мы поговорим о том, что такое конфликт, почему он возникает и как можно его разрешить. Но давайте начнем с разминки, которая плавно введет нас в тему сегодняшнего занятия.*

Разминка

«Рисунок в парах»

**Пояснение:** Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу

бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут. Начали.



#### **Анализ упражнения:**

- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?
- Какой рисунок получился в результате?
- Все пары довольны получившимся результатом?
- Чьи идеи не реализовались?
- Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

Обратите внимание участников на следующее:

*Посмотрите на ваши рисунки. Они, как вы видите, далеки от совершенства. Чаще всего это «каляка-маляка». Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У вас был один карандаш и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Но это очень хорошее отображение конфликтной ситуации. На сегодняшнем занятии мы постараемся понять, как разрешать эти ситуации и как их не допускать.*

Если у кого-то все-таки получился осмысленный рисунок, спросите: *Как вы договаривались?*

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, запишите их на доске. Подчеркните, что вы к этим тактикам ещё вернетесь в процессе занятия.

### Блок «Вспомним все»

*А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.*

*Ну что ж, теперь давайте начнем сегодняшнюю тему. Итак, для начала проведем следующее упражнение.*

### Упражнение «Давка»

**Пояснение:** На полу мелом (чтобы можно было потом легко стереть) рисуется квадрат или ограничивается каким-то образом (например, веревкой) пространство, в которое с трудом (стоя) помещаются все участники.

**Инструкция:** *Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача – «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали!*

*Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «СТОП». Оставьте все там, где стоите.*



Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2-3 м), садиться на него и дает следующую инструкцию: *Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест.*

Ведущий встает со стула.

*То самое, на котором я только что сидел(а). Ваши действия... Начали !!!*

Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая - через 30 секунд после её начала.

### Анализ упражнения:

- *Комфортно ли вам было в этой давке?*
- *Как вы себя вели, легко ли было «отвоевывать» себе место?*
- *Кто занял «свободное место»?*
- *Как он этого добился?*
- *Почему остальные участники остались стоять?*
- *Кто добровольно отказался от борьбы, уступил место?*
- *Какие варианты развития этой ситуации вы могли бы назвать?*

*В нашей жизни часто бывает, что мест на всех не хватает. И когда мы хотим занять это место, то вдруг понимаем, что мы такие не одни, в этот момент и происходит внутренний всплеск эмоций, который заставляет нас совершать те или иные действия. Действия, которые могут затронуть других людей. Поэтому в любой ситуации нужно сохранить свое достоинство и уважать достоинство других.*

### Введение в тему

*Каждый из нас хотя бы раз в жизни попадал в конфликтную ситуацию.*

*Давайте разберемся, что же такое конфликт.*

*Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение интересов, противоборство.*

*Противоборство порождается нашими целями (например, в упражнении, где вам пришлось занять одно свободное место, было противоборство, да еще какое). Так, если 2 и более участников хотят обла-*

дать чем-то одновременно, то может возникнуть противоборство, конкуренция, особенно если желаемый «объект» неделим (как стул). Или, например, в семье один телевизор, но все в одно и то же время хотят смотреть разные передачи.

Другим основанием для противоборства является ситуация, в которой цели у людей разные, и продвижение к цели одного отдаляет от цели другого.

Например, представьте себе комнату, где один человек хочет спать, а второй - смотреть телевизор или слушать тяжелый рок. Если один достигает своей цели – смотреть телевизор, то другой, наоборот, отдаляется от своей – спокойно заснует.

Как выглядит сам конфликт, давайте попробуем рассмотреть в деталях.

Комментарий: далее формулы надо написать на доске.

Существует 2 формулы конфликта:

*Конфликт (К) = Конфликтная Ситуация (КС)  
+ Повод (П)*  
(сокращенно:  $K = KS + P$ )

**Конфликтная Ситуация** отличается от **Конфликта** тем, что **Конфликтная Ситуация** может складываться на протяжении очень длительного времени (даже нескольких лет, например), и из-за какого-нибудь мелкого **Повода** может разразиться серьезный **Конфликт**. А участники конфликта могут удивляться, как это они «поссорились навеки» из-за какой-то ерунды.

Например, юноша и девушка достаточно долго общаются, любят друг друга, но при этом не говорят о своих обидах, а потом могут из-за какой-то мелочи (например, юноша забыл про годовщину их первой романтической встречи) поссориться и расстаться. На самом деле, виной тому - долго копившиеся обиды.

**Вывод:** надо говорить о своих чувствах, это очень важно. Ведь аналогичные примеры есть и в вашей жизни, когда вы ссоритесь со своими друзьями, родными и любимыми из-за пустяка. Вспомните себя. Поднимите руку те, у кого такое было... Хорошо!

А ведь есть очень действенный способ не доводить до этого, и чуть позже вы о нем узнаете.

А мы пойдем дальше...ко второй формуле. Но прежде - пример. В стакан капает вода, долго и медленно, чем все закончится?

**Комментарий:** надо нарисовать на доске стакан и капли воды.

Возможно, участники выскажут разные версии и даже назовут правильную.

Да, рано или поздно стакан наполнится, и вода прольется. Вот так и в жизни. Эти капли являются конфликтогенами, которые - вольно или невольно - задевают нас, но мы их стараемся не замечать. Но как только их становится слишком много, наше терпение лопается.

А выглядит это так:

$$\text{Конфликт} = \text{Конфликтоген}_1 (\text{Кф}_1) + \text{Кф}_2 + \dots + \text{Кф}_n$$

Хочу также заметить, что «емкость» у каждого своя. Поэтому «завестись» вы можете от разного количества конфликтогенов...

**Конфликтогены** – это мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт. И сколько таких поводов понадобится, неизвестно. Для каждого человека и для каждого конфликта количество будет разным.

Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома, у нас здесь. И невольно мы можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом.

Давайте подумаем, что нас может обидеть в словах собеседника?

Можно записывать на доске по мере объяснения.

1. **Прямое оскорбление.** Например: «Ты debil (лох, козел, трепло и т.д.)». Конечно, это может стать началом конфликта.
2. **Упрек.** Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала, что на тебя можно положиться!».
3. **Обобщение.** Это те же упреки, но со словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну, как обычно...».



4. **Сравнение (не в твою пользу).** Например: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» или «Да я в твои годы уже 2 спортивных кубка имел!».
5. **Приказ.** Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у нас неосознанный протест.

*Поднимите руку, кто испытал на себе или сам говорил подобные фразы? Эти фразы и есть конфликтогены. Их намного больше, чем наши примеры.*

*Как же быть? Мы не можем и не должны загонять внутрь свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека. Не упрекая и, тем более, не обобщая: «ты всегда» (тем более, что, чаще всего, это не так, и ваш друг всего лишь второй раз опаздывает, да и то по объективным причинам). Не сравнивая и не приказывая.*

*Вместо: «Ты debil! Дыра! Из-за тебя мы проиграли!» - «Выходи сегодня во двор. Будем тренироваться, ты - на воротах. Да выиграем еще, не переживай».*

*Вместо: «Опять ты опоздала!» можно сказать: «Я так волновался, не случилось ли с тобой чего в дороге. Ну, рассказывай...».*

*Вместо: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» - «Я так люблю цветы. Когда ты мне их подарил на 8 марта, мне хотелось прямо прыгать от счастья!».*

*Вместо: «Занеси мне мой диск. Срочно!» - «Слушай, мне так нужен диск, который я тебе давал. Было бы классно, если б ты его занес мне прямо сейчас. Сможешь?»*

*Давайте сейчас сделаем упражнение и потренируемся предупреждать конфликт, не доводить до него.*

### Упражнение «Предупреждаем конфликты»

**Пояснение:** Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

**Инструкция:** Сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использовать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что говорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни.

*Пример.*

*Ситуация:* один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».

- Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

- А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!

- и т.д.

*Все понятно? Начали.*

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция:

*Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача - перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.*

*Пример.*

- Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется, не мужское это дело! Просвети.

- Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика. И т.д.

Хорошо, теперь участникам в парах надо поменяться ролями. Придумаете новую ситуацию, и мы проиграем это упражнение снова. Только теперь после негативного варианта (с конфликтогенами) сразу же самостоятельно переходите к позитивному варианту.

Если участники затрудняются придумать, в чем обвинить собеседника, можно предложить свои варианты (можно просто зачитать паре или раздать на листочке заранее распечатанную ситуацию), например:

- Девушка упрекает юношу, что он не дарит ей цветы.
- Дочь обвиняет мать в том, что она никогда не разрешает ей гулять вечером подольше.
- Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время.
- Один одноклассник заявляет другому, что он «слабак», потому что не может подтянуться на турнике.
- Девушка упрекает свою подругу за то, что та разболтала ее секрет.
- Девушка обвиняет младшую сестру в том, что она не моет посуду.
- Юноша сердится на младшего брата за то, что своими играми он «замусорил» весь компьютер.

### Анализ упражнения:

- *Что вы чувствовали, когда на вас «наезжали»? Хотелось ли в этой ситуации избежать конфликта?*
- *Что вы чувствовали, когда к вам по тому же поводу обращались «в позитиве»?*
- *От кого из участников в паре, в первую очередь, зависело, разовьется конфликт или нет?*
- *Что было труднее – негативно или позитивно «начинать» ситуацию?*
- *Какими способами (словами, фразами) вам удалось предупредить конфликт?*

### Выводы:

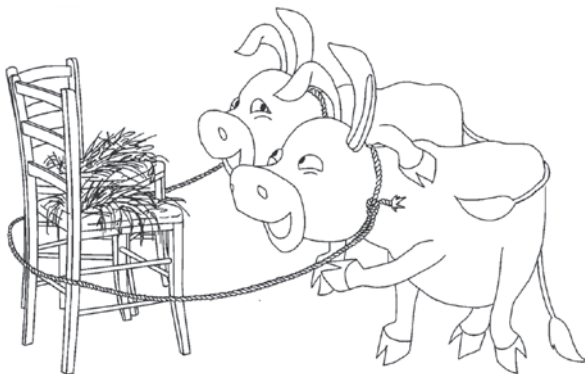
- *Предупредить конфликт всегда легче, чем выходить из него.*
- *Предупредить конфликт может тот, кто **первым** начинает «выяснять отношения».*
- *Не нужно критиковать собеседника и перекладывать всю ответственность за ситуацию на него, лучше попытаться его понять, разобраться в проблеме вместе или предложить помощь.*

*Итак, мы теперь умеем предупреждать конфликты. Это классно! Но ведь бывают ситуации, когда инициатива принадлежит не нам. Представим себе, что конфликт уже существует, интересы столкнулись лоб в лоб, и вам нужно из всего этого как-то выйти*

Сейчас мне нужны два добровольца для упражнения- демонстрации.

### Упражнение- демонстрация «Ослики»

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



**Инструкция:** Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена. Для каждого ослика - своя охапка на своем стуле, и он, конечно же, очень хочет её съесть первым. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали. Как вы видите, ослики одновременно бросаются за своей едой и не могут достать её – мешает веревка.

Стимулируйте осликов к нахождению как можно большего количества решений.

Если «ослики» не найдут быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам помогать советами, как же им поступить.

*Итак, какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?*

Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два варианта решений в качестве примера:

- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;

- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;
- они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено и т.д.

### Анализ упражнения:

- Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены осликами?
- В каких случаях кому из осликов было комфортнее?
- Какие чувства испытывали ослики, решая проблему тем или иным способом?

*Мы вместе с нашими осликами нашли огромное количество решений проблемы. Давайте поговорим о том, какие существуют варианты выхода из конфликтов.*

### Теория: «Способы выхода из конфликта»

Мы возьмем одну конфликтную ситуацию и посмотрим, какими способами можно из нее выйти.

**Ситуация: сын поздно вернулся домой – отец кричит на него.**

- 1. Уклонение.** Стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая её. Часто уклонение предполагает молчание, игнорирование собеседника, физический уход. Линия поведения типа «ни да, ни нет».

*Давайте попробуем разыграть эту конфликтную ситуацию и выход из нее под названием «Уклонение». Для этого нужны 2 добровольца. Если у вас будут возникать затруднения в обдумывании ситуации, мы будем вам помогать.*

*Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации.*

Анализ.

### Вопрос группе:

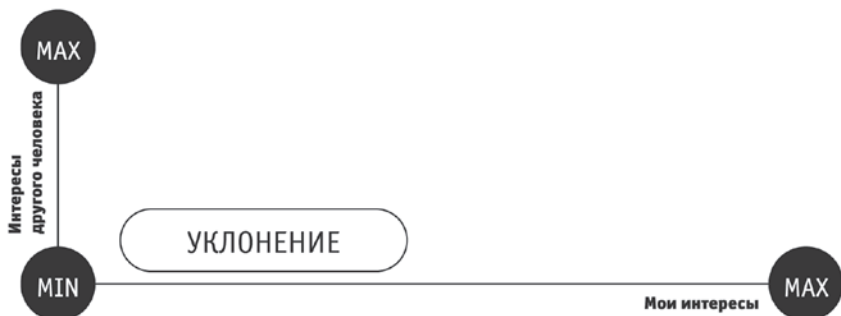
- Удалось ли изобразить уклонение?

### Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уклонения?

- Что испытывал «отец», когда начинал кричать и после того, как «сын» ушел от конфликта?

**Комментарий** – график нарисовать на доске, а далее добавлять в него новые блоки, чтобы в конце получился один полный график.



**2. Уступка.** Подстройка под собеседника, отказ от своих интересов. Один собеседник уступает другому. При этом приспособившийся часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции.

Давайте разыграем эту же ситуацию и «уступку» со стороны сына. Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь другой финал.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток соглашается с отцом, признает свою полную неправоту и, подчиняясь требованиям отца, обещает, что это было в последний раз.**

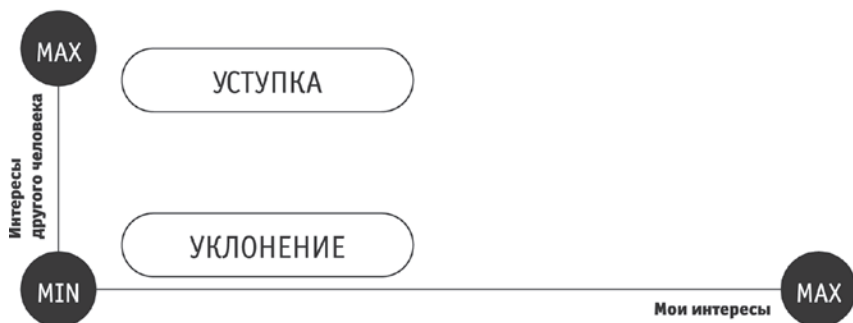
Анализ.

**Вопрос группе:**

- Удалось ли изобразить уступку?

**Вопросы добровольцам:**

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уступки?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как «сын» уступил?



3. **Компромисс.** Решение конфликта - через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Оба участника стремятся получить что-то для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений.

*Давайте теперь разыграем компромисс.*

Те же самые добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь должен быть новый финал. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток предлагает отцу компромисс-взаимоуступку: с понедельника до четверга он приходит домой в 21.00, но в пятницу и субботу отец позволяет ему приходиться в 23.00 часа.**

Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли изобразить компромисс?

#### Вопросы добровольцам:

- Трудно ли было найти компромисс?
- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после предложения компромисса?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как принял условия компромисса?



4. **Подавление.** Это открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Часто в этом случае победу пытаются взять «силой», перехитрить собеседника, сделать все, чтобы отстоять свой и только свой интерес.

*Подавление – это та линия поведения, которую каждый раз пытаются реализовать отец (не забываем, что речь идет только о нашей ситуации, а в жизни так бывает не всегда!). Давайте теперь разыграем подавление как стратегию поведения сына.*

Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток, игнорируя требования отца, говорит ему в ответ, что виноватым он себя не чувствует, что он уже взрослый и будет и впредь возвращаться, когда захочет.**

Анализ.

#### Вопрос группе:

- Удалось ли «сыну» подавить «отца»?

#### Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после того, как он «победил»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как его «победили»?





5. **Сотрудничество.** Предполагает поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время.

*Итак, это последняя стратегия выхода из конфликта, и, я думаю, ее будет сложнее всего придумать и показать. Давайте еще раз попросим наших добровольцев это сделать.*

Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

**Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток (или отец) предлагает разобраться в ситуации. Каждый объясняет, почему для него важно поступать именно так (желание почувствовать себя самостоятельным или просто забывчивость – для сына, тревога за жизнь ребенка – для отца). Затем отец и сын договариваются об эксперименте: неделю они делают так: с воскресенья по четверг сын будет возвращаться домой в 21.00. В пятницу и субботу – не позже 23.00. Начиная с 19.30, один раз в час сын будет САМ звонить отцу и сообщать, все ли в порядке. Отец не будет звонить сыну во время его прогулок, не будет делать никаких замечаний и кричать. В воскресенье – по завершению эксперимента – они вместе поедут на рыбалку, на которую уже давно собирались.**

Анализ.

**Вопрос группе:**

- Удалось ли изобразить сотрудничество?

## Вопросы к добровольцам:

- Трудно ли было прийти к взаимовыгодному сотрудничеству?
- Что испытывал «сын» во время конфликта, после того как он узнал о чувствах собеседника, после заключения «мирного соглашения»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, когда узнал о чувствах сына и после того, как были приняты условия сотрудничества?



Общий анализ инсценировки ситуаций.

Вопросы к добровольцам:

- В каком или каких из 5 случаев «сын» чувствовал себя наиболее комфортно?
- А «отец»?

Вопросы к группе:

- С какими линиями поведения в конфликте вы сталкиваетесь чаще всего в жизни?
- Можете привести примеры компромисса и сотрудничества (в конфликтных ситуациях) из вашей жизни?

## Выводы.

Давайте подведем итоги:

Таким образом, в конфликте возможны 5 линий поведения:

- **Уклонение** – это не решение конфликта, а бегство, уход от него, и ничьи интересы тут не учитываются;
- если я «забываю» на свои интересы, а интересы другого человека учитываю по максимуму, то это **Уступка**;

- если я учитываю только свои интересы по максимуму, а чужие - по минимуму или вообще их в расчет не беру, то это **Подавление**, или **противоборство**. (Внимание! Эта линия поведения вовсе не подразумевает грубую форму!).
- **Компромисс** – это когда каждый из участников конфликта чем-то жертвует, чтобы что-то получить. Это **взаимопуступка**;
- и, наконец, **Сотрудничество** – такое поведение в конфликте, когда интересы каждого из участников учитываются по максимуму.

Сказать, какая линия поведения эффективна, можно только **ДОСКОНАЛЬНО** проанализировав, продумав все, что касается ситуации конфликта и его участников.

Например, отец предъявляет претензии сыну, будучи нетрезвым. Говорить с ним, когда он в таком состоянии – бесполезно. Наиболее эффективной линией поведения сына в этом случае будет **Уклонение**. Или: сын опоздал потому, что на час застрял в лифте (можно позвонить, куда надо, и там подтвердят факт аварии). В такой ситуации со стороны сына будет допустима линия поведения **Подавление**; он скажет о недопустимости претензий и криков, если **объективные** обстоятельства вмешались в ситуацию, и о том, что **ВСЕГДА** будет опаздывать, когда будет попадать в подобные форс-мажорные обстоятельства.

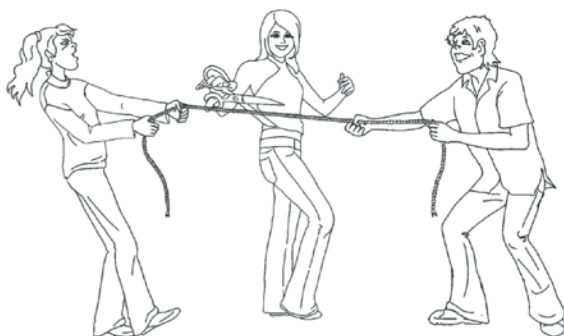
Считается, что **Компромисс** и **Сотрудничество** – это самые эффективные способы выхода из конфликта, но реализовать их бывает очень трудно.

### Упражнение «Разрешаем конфликты»

**Пояснение:** Это упражнение хорошо тем, что участники не только начинают лучше разбираться в способах выхода из конфликтной ситуации, но и учатся находить оптимальный выход для конкретной ситуации, а также распознавать эти стратегии.

Ведущий предлагает для обсуждения несколько примеров конфликтных ситуаций. Вся группа делится на пары. Если в группе нечетное количество участников, то ведущий-волонтер также участвует в упражнении.

**Инструкция:** В этом упражнении мы с вами будем разрешать конфликтные ситуации. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием конфликтной ситуации. Вы должны будете обсудить ее, найти



оптимальный, с вашей точки зрения, способ выхода из конфликта и разыграть эту ситуацию. Итак, вы выбираете 1 из 5-ти известных вам: уклонение, уступка, подавление, компромисс, сотрудничество. На подготовку вам дается 10 минут. После подготовки каждая из пар разыграет перед остальной группой свою ситуацию. Остальные участники должны будут понять, какой именно способ был отражен в инсценировке. Время пошло.

Каждой паре выдается карточка с написанной на ней конфликтной ситуацией (описание ситуаций см. ниже).

Хочу обратить ваше внимание, что в каждой ситуации – 2 персонажа: 1-й - тот, кто совершает действие (или высказывает просьбу, упрек, предложение), и 2-й - тот, кто на них реагирует. Так вот, мы будем выбирать оптимальную стратегию для 2-го игрока. Дается 10 минут на подготовку. После подготовки 1-ая пара показывает свою ситуацию. Сразу после показа сценки группа пытается догадаться, какой выход из конфликта был продемонстрирован. После этого пара должна объяснить, почему именно этот способ они считают оптимальным. Группа высказывает свои соображения – соглашается или нет. Как только обсуждение 1-ой пары завершено, свой показ начинает вторая пара и т.д.

Варианты ситуаций:

- Молодой человек курит в присутствии своей девушки. Она хочет, чтобы он бросил курить. Ей очень не нравится запах дыма.
- Приятель на вечеринке предлагает расслабиться при помощи «травки». Вы считаете, что наркотики употребляют только дегенераты.

- Молодой человек настаивает на сексе. Девушка отказывается, утверждая, что еще не готова к таким отношениям.
- Мама ругается, что сын, вместо того чтобы спать, полночи смотрит телевизор. Сын утверждает, что ночью показывают самые интересные фильмы.
- Мама против, чтобы ее сын дружил с определенной девушкой, говорит, что она «легкого поведения». Он так не считает, и ему она очень нравится.
- Девушка сразу же после знакомства просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет. Молодому человеку вообще-то не нравятся девушки, которые пьют и курят.
- Одноклассница уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Вам это порядком надоело.

### Анализ упражнения:

- *Все ли способы выхода из ситуации были угаданы верно?*
- *Что вызвало наибольшее затруднение? Почему?*

*Почему не все конфликтные ситуации можно и нужно разрешать с помощью компромисса и сотрудничества?*

### Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов»

*Назрел интересный вопрос: конфликт – это, по-вашему, хорошо или плохо? Как вы считаете?*

Для наглядности можно разделить доску на две части, в одной записывать минусы, в другой – плюсы. После обсуждения ведущий подводит итог сказанному участниками и называет свои плюсы и минусы конфликтов, которые ещё не были названы.

### Минусы:

Конфликт

- может быть связан с насильственными методами;
- может способствовать подавленности, пессимизму, негативному настроению;
- может привести к разочарованию в своих способностях, возможностях;

- может привести к отрицательной оценке партнеров по совместной деятельности.

### Плюсы:

#### Конфликт

- это определенная форма разрешения противоречий; разрешив конфликт, мы устраняем те недочеты и противоречия, которые привели к нему;
- может объединять людей, так происходит сплочение перед лицом внешней угрозы;
- помогает «выпустить пар» и способствует снятию напряженности;
- стимулирует творчество, мобилизует энергию участников на поиск выходов из ситуации;
- позволяет лучше осознать свои потребности, дает опыт;
- может помочь снять напряженность в группе;
- способствует самореализации и самоутверждению личности;
- может служить средством адаптации человека к группе (во время конфликта каждый максимально раскрывается, и можно увидеть «кто есть кто»).

*Но все эти плюсы могут возникнуть только тогда, когда конфликт разрешается.*

*Итак, как мы видим, конфликт все же имеет свои плюсы. Он выводит нас на новый уровень понимания ситуации, а главное - на практике учит нас, как его разрешать и как предотвращать в будущем.*

Завершите занятие традиционными блоками:

#### Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?  
Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

### Итоговый вывод:

*Сегодня мы с вами узнали, что такое конфликт и откуда он берется. Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Хочу завершить наше занятие двумя афоризмами. Это китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее». Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова. Спасибо вам за работу! Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!*

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!  
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Материалы программы “Всё, что тебя касается” можно свободно цитировать, воспроизводить частично или полностью, а также переводить при обязательном указании источника.

Материалы нельзя продавать или использовать в коммерческих целях.

Изменения в тексте, дополнительное тиражирование пособия – полное или частичное не могут быть осуществлены без согласования с Фондом «Здоровье и Развитие».

125009 Москва, Газетный пер., 5  
тел.: (495) 933-58-54, факс: (495) 629-83-67  
Веб-сайт: [www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)

Распространяется бесплатно.