

Календарно-тематическое планирование программы социально-  
психологического тренинга оптимизации самооценки подростков на базе

МКОУ «Талицкая СОШ №55»

| Месяц    | №  | Тема                                  | Содержание/упражнения  | Субъекты ОУ                          |
|----------|----|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1        | 2  | 3                                     | 4  | 5                                    |
| сентябрь | 1. | «Давайте познакомимся»                | Цель: работа с группой, первичное знакомство с и снятие эмоциональной нагрузки, принятие правил работы, знакомство с особенностями социально-психологического тренинга.<br>– упражнение «Карандаши»;<br>– упражнение «Циферблат»;<br>– упражнение «Факты о нас»;<br>– упражнение «Ветер дует»;<br>– рефлексивный анализ занятия. | Обучающиеся подросткового возраста   |
|          | 2. | «Лучшее в нас»                        | Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение группы.<br>– упражнение «Передача движения»;<br>– упражнение «Твои достоинства»;<br>– упражнение «Маленькие успехи»;<br>– рефлексивный анализ занятия.  | Обучающиеся подросткового возраста   |
|          | 3. | «Наши достоинства»                    | Цель: развитие навыков самоконтроля, оптимизация самооценки при переживании стрессовых ситуаций.<br>– упражнение «Рак-отшельник»;<br>– упражнение «Плюсы и минусы»;<br>– упражнение «Через три года»;<br>– рефлексивный анализ занятия.  | Обучающиеся подросткового возраста   |
|          | 4. | Беседа<br>«Самооценка подростка»      | Знакомство родителей с особенностями самооценки в подростковом возрасте.   | Родители<br>(законные представители) |
|          | 5. | Семинар<br>«Повысить нельзя понизить» | Знакомство с особенностями самооценки подростков, пути ее оптимизации  | Специалисты ОУ                       |
| октябрь  | 6. | «Везет тем, кто везет»                | Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение.<br>– упражнение «Встреча взглядами»;<br>– упражнение «Лучшее о себе»;<br>– упражнение «Многие боятся, а я делаю»;<br>– рефлексивный анализ занятия.  | Обучающиеся подросткового возраста   |

| 1       | 2   | 3   | 4  | 5                                  |
|---------|-----|---|--|------------------------------------|
| октябрь | 7.  | «Движемся к цели»                                     | Цель: формирование стратегии достижения поставленных целей, оптимизация самооценки.<br>– упражнение «Рафтинг»;<br>– упражнение «Маятник»;<br>– упражнение «Ресурсы»;<br>– упражнение «Лестница достижений»<br>– рефлексивный анализ занятия.                 | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 8.  | «Путь к себе»   | Цель: формирование умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, обретение уверенности в себе.<br>– упражнение «Не смеяться»;<br>– упражнение «Запретные слова»;<br>– упражнение «Мне удастся»;<br>– рефлексивный анализ занятия.    | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 9.  | «Самоконтроль»  | Цель: формирование конструктивного поведения в условиях неопределенности, оптимизация самооценки в неожиданных ситуациях.<br>– упражнение «Препятствие»;<br>– упражнение «Рисунки по точкам»;<br>– упражнение «Походки»;<br>– рефлексивный анализ занятия.   | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 10. | «Говорим без слов»                                    | Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, формулирование коммуникативных компетенций подростков.<br>– упражнение «Сбор по голосам»;<br>– упражнение «Дистанция общения»;<br>– упражнение «Построимся»;<br>– рефлексивный анализ занятия.             | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 11. | Информационная статья «Последствия низкой самооценки» | Знакомство родителей с особенностями самооценки в подростковом возрасте средствами информационно-коммуникационных технологий образовательного учреждения.  | Родители (законные представители)  |
|         | 12. | Семинар «Кто влияет на самооценку подростка?»         | Знакомство с особенностями самооценки подростков, путей выстраивания самооценки и влияние педагогических работников на становление самооценки обучающихся.   | Специалисты ОУ                     |
| ноябрь  | 13. | «Эмоции в нашей жизни»                                | Цель: развитие эмоционального интеллекта, знакомство с эмоциями и чувствами, умением их конструктивно выражать.<br>– упражнение «Хлопки по коленям»;<br>– упражнение «Скульптор и глина»;<br>– упражнение «Угадай эмоцию»;<br>– рефлексивный анализ занятия. | Обучающиеся подросткового возраста |

| 1       | 2   | 3  | 4   | 5                                  |
|---------|-----|--|---|------------------------------------|
| ноябрь  | 14. | «Мастерская решений»                             | Цель: анализ сущности конфликтов, влияния их на самооценку, причин их возникновения и путей конструктивного разрешения.<br>– упражнение «Встреча на узком мостике»;<br>– ролевая игра «Конфликты»;<br>– упражнение «Гвалт»;<br>– рефлексивный анализ занятия.                                 | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 15. | «Есть контакт»                                   | Цель: развитие компетентности в общении, тренировка навыков вербальных и невербальных средств коммуникаций.<br>– упражнение «Рисование по инструкции»;<br>– упражнение «Три слова»;<br>– упражнение «Отгадай предмет»;<br>– рефлексивный анализ занятия.                                      | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 16. | «Путь сообщения»                                 | Цель: формирование уверенности в межличностных отношениях, оптимизация самооценки<br>– упражнение «Агрессивный и застенчивый»;<br>– упражнение «Три способа поведения»;<br>– упражнение «Оптимальные варианты»;<br>– рефлексивный анализ занятия.   | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 17. | Информационная листовка «Оптимизация самооценки» | Знакомство с особенностями самооценки подростков, пути ее оптимизации   | Родители (законные представители)  |
| декабрь | 18. | «Противостояние влиянию»                         | Цель: развитие умения противостоять нежелательному влиянию социального окружения, умение отстаивать свои интересы без ущерба уверенности в себе.<br>– упражнение «Хочу-могу-надо»;<br>– упражнение «Два подсказчика»;<br>– упражнение «Просто скажи «нет»»;<br>– рефлексивный анализ занятия. | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 19. | «Оценка креативности»                            | Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, развитие творческого мышления.<br>– упражнение «Клякса»;<br>– упражнение «Мерчендайзер»;<br>– упражнение «Промежуточное звено»;<br>– рефлексивный анализ занятия.  | Обучающиеся подросткового возраста |
|         | 20. | «Решительный шаг»                                | Цель: оптимизация самооценки подростков, подведение итогов тренинговой работы.<br>– Упражнение «Волшебный ключ»;<br>– упражнение «Итоги»;<br>– упражнение «Чемодан»;<br>– рефлексивный анализ занятия.  | Обучающиеся подросткового возраста |

## Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов / отв. ред. Э.Г. Улумбеков, Ю.А. Александровский, Ю.Г. Аляев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 2263 с. – Текст: непосредственный.
2. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 54-65. – Текст: непосредственный.
3. Василенко, М. А. Основы социально-психологического тренинга / М. А. Василенко; отв. ред. Л. Ключко. – Екатеринбург: Феникс, 2014. – 125 с. – Текст: непосредственный.
4. Вепренцова, С. Ю., Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей / С. Ю. Вепренцова, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. О. Пятаков // Вестник практической психологии образования. – 2013. – № 2. – С. 10–20. – Текст: непосредственный.
5. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №1. – С. 73-76. – Текст: непосредственный.
6. Горбунова, О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Концепт. – 2015. – №1. – С. 226-230. – Текст: непосредственный.
7. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчества, общение, самопознание / А. Г. Грецов; отв. ред. М. Трофимова. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с. – Текст: непосредственный.
8. Демидова, А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – С. 361-371. – Текст: непосредственный.

9. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 283 с. – Текст: непосредственный.
10. Коваленко, В. А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 168-172. – Текст: непосредственный.
11. Ковалева, Н. В. Формирование субъектной идентичности подростков в процессе тренинга «Компас внутри меня» / Н. В. Ковалева, И. В. Деткова, А. В. Леонтьева // Казанский педагогический журнал. – 2016. – №2 (115). – С. 179-182. – Текст: непосредственный.
12. Кон, И. С. Ребенок и общество / И. С. Кон. – М.: Академия, 2004. – 336 с. – Текст: непосредственный.
13. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2009. – 464 с. – Текст: непосредственный.
14. Курбанова, З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З. С. Курбанова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – №13. – С. 91-95. – Текст: непосредственный.
15. Макеева, Л. В. Динамика самооценки личности в подростковом возрасте: дис. ...канд. псих. наук (19.00.07) / Л. В. Макеева. – СПб, 2002. – 187 с. – Текст: непосредственный.
16. Мантикова, А. В. Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков / А. В. Мантикова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 2-1 (62). – С. 130-134. – Текст: непосредственный.
17. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 632 с. – Текст: непосредственный.

18. Минюрова, С. А. Психология развития: учебное пособие для студентов / С.А. Минюрова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 94 с. – Текст: непосредственный.

19. Орлова, Т. А. Формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга / Т.А. Орлова // Символ науки. – 2016. – №3-4. – С. 165-167. – Текст: непосредственный.

20. Павлова, И. М. Специфика проведения социально-психологического тренинга в профессиональной школе / И. М. Павлова. – Акмеология. – 2004. – №2. – С. 57-64. – Текст: непосредственный.

21. Пастухова, М. В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М. В. Пастухова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – № 5-2(12). – С. 460-462. – Текст: непосредственный.

22. Райгородский, Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей / отв. ред. Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахра-М, 2019. – 624 с. – Текст: непосредственный.

23. Ральникова, И. А. Социально-психологический тренинг : учебно-методическое пособие / И. А. Ральникова. – Барнаул: Из-во Алтайского гос. ун-та, 2016. – 43 с. – Текст: непосредственный.

24. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан, Ж. Г. Дандарова, В. А. Аверин; отв. ред. А. А. Реан. – М.: АСТ, 2015. – 656 с. – Текст: непосредственный.

25. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике / К. Роджерс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 185 с. – Текст: непосредственный.

26. Серкова, А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. –2015. – №S1. – С. 131-135. – Текст: непосредственный.

27. Созинова, М. В. Потенциал детской субкультуры в деятельности специалиста социальной работы с детьми из неблагополучных семей /

М. В. Созинова // Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения. – 2013. – С. 29-35. – Текст: непосредственный.

28. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь русского языка / Д. Н. Ушаков; отв. ред. О. А. Щеглова. – М.: Славянский Дом Книги, 2017. – 960 с. – Текст: непосредственный.

29. Эйestad, Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / Г. Эйestad ; пер. Н. Шинкаренко. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 294 с. – Текст: непосредственный.

30. Ярыгина, И. И. Тренинг как форма профилактики Интернет-зависимости подростков / И. И. Ярыгина // Гаудеамус. – 2019. – № 1 (39). – С. 89-93. – Текст: непосредственный.

31. Акаева, С. А. Исследование самооценки студентов / С. А. Акаева, З. Ф. Хараева, Л. И. Таукенова // Образовательный вестник «Сознание». – 2011. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-samootsenki-studentov> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

32. Горбунова, О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Концепт. – 2015. – №S1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-podrostkov-v-mezhlichnostnyh-konfliktah> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

33. Давыденко, Е. Л. Самооценка в юношеском возрасте / Е. Л. Давыденко, И. Н. Протасова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – №39-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-v-yunosheskom-vozhraсте> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

34. Демидова, А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-intellekta-podrostka> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

35. Джигоева, Г. Х. К проблеме формирования самооценки младшего школьника / Г. Х. Джигоева // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-formirovaniya-samootsenki-mladshego-shkolnika> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.
36. Едиханова, Ю. М. Закономерности коррекции детской самооценки / Ю. М. Едиханова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2016. – №4 (40). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-korreksii-detskoy-samootsenki> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.
37. Игнатъева, Е. Ю. Самооценка в обучающейся организации / Е. Ю. Игнатъева // Университетское управление: практика и анализ. – 2006. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-v-obuchayuscheysya-organizatsii> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.
38. Информационный сайт Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55». – URL: <https://55tal.uralschool.ru> (дата обращения: 21.07.2019). – Текст: электронный.
39. Кон, И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – URL: [http://www.bim-bad.ru/docs/kon\\_personality\\_selfconscience.pdf](http://www.bim-bad.ru/docs/kon_personality_selfconscience.pdf) (дата обращения: 10.07.2019). – Текст: электронный.
40. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – URL: [http://static.iea.ras.ru/books/Kon\\_psihologiya\\_yunosti.pdf](http://static.iea.ras.ru/books/Kon_psihologiya_yunosti.pdf) (дата обращения: 10.07.2019). – Текст: электронный.
41. Кузьмина, А. Н. Взаимосвязь самооценки с социометрическим статусом в группе / А. Н. Кузьмина, Н. Г. Гайфуллина // Вестник науки и образования. – 2018. – №6 (42). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samootsenki-s-sotsiometricheskim-statusom-v-gruppe> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.



42. Мартышова, В.В. Влияние самооценки на развитие личности / В. В. Мартышова // Инновационная наука. – 2016. – №6-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samootsenki-na-razvitie-lichnosti> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

43. Мельник, С. Н. Теоретический и методические основы социально-психологического тренинга / С. Н. Мельник. – URL: <http://window.edu.ru/resource/979/40979/files/dvgu100.pdf> (дата обращения: 03.08.2019). – Текст: электронный.

44. Орлова, Т. А. Формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга / Т. А. Орлова // Символ науки. – 2016. – №3-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-u-detey-starshego-podrostkovogo-vozrasta-posredstvom-treninga> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

45. Реньш, М. А. Социально-психологический тренинг: Практикум / М. А. Реньш, Н. О. Садовникова, Е. Г. Лопес. – URL: [https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/rensh\\_trening.pdf](https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/rensh_trening.pdf) (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

46. Ульябаева, Г. Ш. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д.М. Шакирова // Скиф. – 2019. – №5-1 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-cto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

47. Хухлаева, О. В. Психология подростка / О. В. Хухлаева. – URL: [http://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_2803.pdf](http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_2803.pdf) (дата обращения: 20.07.2019). – Текст: электронный.

48. Чернобровкина, С. В. Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / С. В. Чернобровкина, Е. К. Суворова // ОмГУ. – 2015. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ya-kontseptsiya-i-samootsenka-kak-factory-obraza-vzroslosti-i-samootsenki-vzroslosti-u>

podrostkov-sportsmenov-i-podrostkov-ne (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

49. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-samootsenki-mladshih-podrostkov> (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

50. Bailey, J. A. The foundation of self-esteem / J. A. Bailey // J Natl Med Assoc. – 2003. – №5(95). – P. 388-393. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2594522/pdf/jnma00309-0101.pdf> (date of the application: 06.02.2020). – Text: electronic.

## Программа социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков

### Занятие 1. «Давайте познакомимся»

**Цель:** работа с группой, первичное знакомство с и снятие эмоциональной нагрузки, принятие правил работы, знакомство с особенностями социально-психологического тренинга.

– **упражнение «Карандаши»** – суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет предложенные задания.

– **упражнение «Циферблат»** – участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

– **упражнение «Факты о нас»** – участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов,

которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

– **упражнение «Ветер дует»** – участники стоят в кругу. Водящий говорит: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события. Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

## **Занятие 2. «Лучшее в нас»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение группы.

– **упражнение «Передача движения»** – участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

– **упражнение «Твои достоинства»** – участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т.д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть. В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит,

какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

– *упражнение «Маленькие успехи»* – участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

– *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

### **Занятие 3. «Наши достоинства»**

**Цель:** развитие навыков самоконтроля, оптимизация самооценки при переживании стрессовых ситуаций.

– *упражнение «Рак-отшельник»* – участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды: «жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте; «домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов; «буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

– *упражнение «Плюсы и минусы»* – участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т.п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

– **упражнение «Через три года»** – участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы: что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет? Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 4. «Везет тем, кто везет»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение.

– **упражнение «Встреча взглядами»** – участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

– **упражнение «Лучшее о себе»** – каждого из участников просят вспомнить и записать: три своих сильных качества, достоинства; три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели. Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

– **упражнение «Многие боятся, а я делаю»** – каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я делаю...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8–12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 5. «Движемся к цели»**

**Цель:** формирование стратегии достижения поставленных целей, оптимизация самооценки.

– **упражнение «Рафтинг»** – участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра. Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг! Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу.

– **упражнение «Маятник»** – участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый.

– **упражнение «Ресурсы»** – участники строят композицию, отражающую ресурсы, то есть факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например, успехов в межличностном взаимодействии.

– **упражнение «Лестница достижений»** – участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос:

когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

- *рефлексивный анализ тренингового занятия.*



## Занятие 6. «Путь к себе»

**Цель:** формирование умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, обретение уверенности в себе.

– **упражнение «Не смеяться»** – участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие: по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!». Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т.п.). Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него. Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т.п. Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

– **упражнение «Запретные слова»** – водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например, «и – или», «я – ты – он» и т.п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

– **упражнение «Мне удастся»** – участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удастся. Потом они отвечают на два вопроса: Как им удалось этому научиться? Где может пригодиться это умение?

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

## Занятие 7. «Самоконтроль»

**Цель:** формирование конструктивного поведения в условиях неопределенности, оптимизация самооценки в неожиданных ситуациях.

– **упражнение «Препятствие»** – участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.д.). Следует

договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

– **упражнение «Рисунки по точкам»** – участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

– **упражнение «Походки»** – участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка. В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 8. «Говорим без слов»**

**Цель:** развитие навыков невербальной коммуникации, формулирование коммуникативных компетенций подростков.

– **упражнение «Сбор по голосам»** – ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т.п.), – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

– **упражнение «Дистанция общения»** – участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою

пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны. Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом – ограничиться 2–3 циклами.

– **упражнение «Построимся»** – участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков: росту, цвету волос (или глаз), дню и месяцу рождения (не по возрасту, а именно по тому, как дни рождения расположены на протяжении года), удаленности места жительства от места прохождения тренинга. Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 3 и 4 участники по окончании построения один за другим озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 9. «Эмоции в нашей жизни»**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, знакомство с эмоциями и чувствами, умением их конструктивно выражать.

– **упражнение «Хлопки по коленям»** – участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый. После 1–2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например такое: запрещается называть числа, заканчивающиеся на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т.д.). Кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

– **упражнение «Скульптор и глина»** – участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

– **упражнение «Угадай эмоцию»** – водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 10. «Мастерская решений»**

**Цель:** анализ сущности конфликтов, влияния их на самооценку, причин их возникновения и путей конструктивного разрешения.

– **упражнение «Встреча на узком мостике»** – двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

– **ролевая игра «Конфликты»** – ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают и проигрывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту. Виды конфликтогенов: незаслуженные и унижительные упреки; негативные обобщения, «навешивание ярлыков»; настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести; указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии; решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения; неуместная ирония, сарказм; ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

– **упражнение «Гвалт»** – участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 11. «Есть контакт»**

**Цель:** развитие компетентности в общении, тренировка навыков вербальных и невербальных средств коммуникаций.

– **упражнение «Рисование по инструкции»** – участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

– **упражнение «Три слова»** – два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

– **упражнение «Отгадай предмет»** – водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 12. «Путь сообщения»**

**Цель:** формирование уверенности в межличностных отношениях, оптимизация самооценки

– **упражнение «Агрессивный и застенчивый»** – упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников

таковы: один из них истолковывает эти действия таким образом, как сделал бы агрессивный человек, второй – так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так – надо бы его проучить!» или «Он опустил голову чтобы я не встретился с ним взглядом – наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!».

– **упражнение «Три способа поведения»** – участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т.п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

1) застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т.п.) и свою зависимость от его решения.

2) уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

3) агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т.п.).

– **упражнение «Оптимальные варианты»** – участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания нескольких конфликтных ситуаций, например, таких: ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте или ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшийся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно. Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой из этих ситуаций. На подготовку дается 8-10 минут.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 13. «Противостояние влиянию»**

**Цель:** развитие умения противостоять нежелательному влиянию социального окружения, умение отстаивать свои интересы без ущерба уверенности в себе.

– *упражнение «Хочу-могу-надо»* – участники строят коллажи, на которых представлены собственные желания, возможности и потребности. Задание выполняется на листах формата А3, время – 30–40 минут. Потом проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

– *упражнение «Два подсказчика»* – водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

– *упражнение «Просто скажи «нет»* – участники делятся на две равные подгруппы. Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы. После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, люди из внешнего обращаются с просьбой к стоящим во внутреннем, и так повторяется 6–8 раз.

– *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

### **Занятие 14. «Оценка креативности»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, развитие творческого мышления.

– **упражнение «Клякса»** – каждого из участников просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму. Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.

– **упражнение «Мерчендайзер»** – участникам дается инструкция: «Представьте себе, что вы мерчендайзеры. Вам нужно за один день успеть посетить 15 торговых точек, расположенных в разных местах. Транспорта между ними нет, придется ходить пешком. Попробуйте спланировать свой маршрут таким образом, чтобы, посетив все 15 точек, в общей сложности пройти как можно меньшее расстояние и, как следствие, быстрее справиться с работой. Схема расположения торговых точек представлена на рисунке справа. Чтобы упростить задание, будем считать, что между любыми двумя из них можно пройти по кратчайшему пути, напрямую».



Упражнение выполняется в небольших подгруппах (2–3 человека), время работы 8-10 минут. Потом каждая подгруппа рисует выбранную траекторию и с помощью линейки измеряет ее длину. Побеждают те, чей путь оказался короче.

– **упражнение «Промежуточное звено»** – участникам зачитываются два логически не связанных между собой предложения, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Например, можно предложить такие варианты:

- 1) На фонарный столб сел скворец. Студент не смог сдать экзамен по психологии.



2) В магазин привезли некачественную колбасу. Бабушка взяла газету и с ней пошла куда-то.

3) Хулиган разбил окно. Менеджера по продажам повысили в должности до директора магазина.

Задача участников – придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так что первая из них стала причиной второй. Упражнение может выполняться в микрогруппах по 2–3 человека или индивидуально. Время работы – 4–6 минут на ситуацию.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 15. «Решительный шаг»**

**Цель:** оптимизация самооценки подростков, подведение итогов тренинговой работы.

– **упражнение «Вошебный ключ»** – участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка (длина определяется из расчета один участник = 1,5м), и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого таким образом, чтобы она входила под нее сверху, на уровне воротника, а выходила снизу – на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т.п.). Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

– **упражнение «Итоги»** – все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание. Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть. Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д. После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

– **упражнение «Чемодан»** – каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества,

которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия.

- *рефлексивный анализ тренингового занятия.*