

Программа тренинговых занятий по социальной адаптации подростков

«Твой мир»

Введение

Изучение проблем социализации подростков является одним из направлений социологии молодёжи - интересной отрасли, которая в наше время становится очень значимой для общества. Вот что говорит об объекте социологии молодёжи И.С. Кон: «Молодёжь - социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных тем и другим социально - психологических свойств. Молодость как определённая фаза, этап жизненного цикла биологически универсальна, но её конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации.

В процессе социализации формируется личность, которое определяется тем, какое место занимает человек в системе социальных отношений: дружеских, любовных, семейных, производственных, политических и т.д. Личность – сложная система социально значимых фактов, проявлением способностей в социальном мире. Известно, что социализация человека осуществляется широким набором средств, специфических для того или иного общества, того или иного возраста социализируемого. Особое значение для педагогического понимания сущности социализации и личности ребенка имеет изучение факторов и механизмов социализации личности.

Цель: приведение индивидуального и группового поведения в соответствие с господствующей в обществе, классе, социальной группе системой норм и ценностей.

Цель группы: развитие социальной компетентности личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми.

Задачи:

➤ Формирование социально - ответственного поведения: подготовка к участию в деятельности на пользу общества и усвоение политической и общественной ответственности гражданина.

➤ Построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения.

Задачи

- а) коррекция и формирование социальных умений и навыков участников занятий;
- б) развитие способности адекватно и понимать себя и других;
- в) обучение индивидуализированным приемам межличностного общения;

Организация занятий:

Программа рассчитана на подростков 11-15 лет.

Каждое занятие рассчитано на 1 академический час, частота проведения – 1 раз в неделю. Занятия проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Занятия включают в себя упражнения, теоретические блоки, сюжетно-ролевые игры, беседы, диагностические методики.

Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи»

Занятие 1

Цели: знакомство с понятиями «социальная адаптация» и «социализации личности», развитие установки на самопознание и саморазвитие.

Упражнение «Визитка»

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

Упражнение «Представление»

Цели: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Например, «Высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин, но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило играю роль тамады" или "Возраст у меня юный, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю". 10 минут

Принятие правил работы группы

После того, как состоялось знакомство, ведущий коротко повторяет главные нормы общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление переключится с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий.

2. Принцип персонификации высказываний. Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно: вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе учат говорить, используя формы: «я считаю, что ...» и т.п.

3. Принцип акцентирования на языке чувств. Согласно нему участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно, использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

4. Принцип активности. Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении

каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. На занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками.

5. Принцип доверительности. Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

6. Принцип конфиденциальности. Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы.

Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий.

Информационный блок

В настоящее время много говорят о проблеме социализации подростков, о зависимости формирования успешной личности от успешной социальной адаптации. Что же такое социальная адаптация?

Адаптация социальная [лат. *adapto* — приспособляю и *socialis* — общественный] — 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения. Основные типы адаптационного процесса — тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду, и тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы, — формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида. Важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли. Этим обусловлено отнесение социальной адаптации к одному из основных социально-психологических механизмов социализации личности. Эффективность социальной адаптации в значительной степени зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям социальной адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т.п.).

Родившись, ребенок сразу попадает в мир социальных отношений — мир отношений между людьми, в котором каждый играет не одну, а множество ролей. Это роль семьянина, политика, роль жителя села, города и т.д. Осваивая эти роли, человек социализируется, становится личностью. Окружение человека играет громадную роль. От того, в каких отношениях с окружающей средой он находится, зависит формирование личности. Только активно и полноценно участвуя в системе социальных отношений, усваивается роли, которые приходится исполнять в жизни,

вырабатывается свое отношение к этим ролям, появляется человек как социальный феномен.

Процессы социализации в современном обществе имеют свою специфику, связанную с особенностями социальной структуры и мобильности (разделение труда, проницаемость социальных границ).

1) В традиционном обществе жизненный путь человека во многом предопределен тем, к какой социальной группе принадлежат его родители. От рождения до смерти человек последовательно проходит несколько возрастных ступеней и на каждом этапе подвергается «предварительной социализации». В современном обществе социальная мобильность носит вероятностный характер - с каждой стартовой позиции человек может попасть на множество других. Поэтому заранее невозможно подготовить человека к деятельности во всех значимых группах; в результате он сначала попадает в какую-либо группу, а затем начинает к ней адаптироваться (социализироваться).

2) Вторая особенность социализации в современном обществе, по сравнению с традиционным, - множественность и взаимонезависимость агентов социализации. В традиционном обществе нормы, действующие в разных агентах социализации, более согласованы. Для современного общества характерны ролевые конфликты как следствие «мозаичного» характера социализации.

Проблемы социализации в современном российском обществе связаны с тремя обстоятельствам

1) изменением (разрушением) системы ценностей, в результате чего старшее поколение не всегда может подготовить молодежь к жизни в новых условиях;

2) коренным и очень быстрым изменением социальной структуры общества; неспособностью многих новых социальных групп обеспечить воспроизводство своих рядов.

3) ослаблением системы формального и неформального социального контроля, как фактора социализации.

К одной из наиболее явных особенностей современной социализации относится её длительность по сравнению с предшествующими периодами. Юношество, как период социализации значительно увеличилось по сравнению с предшествующими эпохами. Вообще статус его изменился. Если раньше оно рассматривалось лишь как подготовка к жизни, то в современном обществе к нему относятся как к особому периоду жизнедеятельности, который обладает не меньшей ценностью, чем жизнь взрослого человека. Такое отношение предполагает большее уважение и более высокий статус юношества по сравнению с предшествующими временами. Появляются особые законы, охраняющие права подростков и действующие на межгосударственном уровне. Общество становится более терпимо к нему, поскольку оно определяет будущее. История знает немало примеров достаточно жестокого обращения с подростками, когда родители спокойно бросали их или отдавали в распоряжение чужим людям на подсобные работы, и это происходило в масштабах всего общества. Для нормального развития и социализации такие социальные организации, как школа или семья, не только должны, но и вынуждены, заботиться об этом периоде жизни человека.

Если отметить гуманизацию некоторых общественных процессов в развитых странах, то на одном из первых мест будет отношение к подросткам, характеризующиеся большим вниманием, вложением средств в образовательные процессы, разработку и принятие законов, защищающих их права.

Подросток – это не маленький взрослый. Это человек определённой стадии развития и определённой культуры. Для того чтобы выступить в качестве полноправного члена общества, способного оптимально функционировать среди других людей, человеку требуется всё больше времени. Если раньше социализация охватывала только период детства, то современному человеку необходимо социализироваться всё жизнь.

Упражнение «Интервью»

Цели: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга. Всего на игру отводится 10 минут

Упражнение «Найди пару»

Цели: развитие прогностических возможностей и интуиции, формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Кто из участников занятия вам запомнился больше всего, почему?

Какие упражнения помогли вам снять напряжение и сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы?

Насколько актуальна для вас тема социализации и социальной адаптации?

Какие вопросы волнуют вас в связи с темой занятия?

Занятие 2

Цели: раскрытие особенностей социализации подростков. Формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Приветствие «В пары»

Встаньте в пары так ... нога к ноге, ухо к уху..., ладошка к ладошке.

5 минут

"Комиссионный магазин"

Цель: выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Информация ведущего: работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Кто-то сумел обнаружить в себе «сильные стороны»?
Какие черты своего характера вы не замечали раньше?
Легко ли вам было описывать себя?

Информационный блок

Юность завершает активный период социализации. К юношам обычно относят подростков и молодых людей в возрасте от 13 до 19 лет. В этом возрасте происходят важные физиологические изменения (одно из них – наступление половой зрелости), которые влекут за собой определенные психологические сдвиги: появление влечения к противоположному полу, агрессивность, зачастую немотивированная, проявляются склонность к необдуманному риску и неумение оценить степень его опасности, подчеркнутое стремление к независимости и самостоятельности.

Психофизиологические изменения не могут не повлиять на ход и содержание социализации. Склонность к инноватике и творчеству, непризнание всех и всяких авторитетов, с одной стороны, подчеркнутая автономия и независимость – с другой, порождают особое явление, которое называется молодежной субкультурой. Она ассоциируется с тремя главными негативными чертами, явлениями-символами: наркотиками, сексом и насилием.

Подростковый период называют «трудным возрастом», «переломным периодом». Его содержание заключается в изменении поведенческих характеристик: от почти полного послушания, свойственного малым детям, юноши и девушки переходят к сдержанному послушанию – скрытому не повиновению родителям. Если раньше, будучи детьми, они смотрели на мир глазами своих родителей, то теперь они ведут как бы двойной счет: у подростков и юношей выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир, которая частично пересекается позицией родителей, а частично – с взглядами сверстников. В этот период заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются ее верхние – мировоззренческие – этажи. Осознание своего «Я» происходит как осмысление своего места в жизни родителей, друзей, окружающего социума. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни. Подростки и юноши более восприимчивы к негативным оценкам окружающих, особенно если они касаются одежды, внешнего вида, манер поведения, круга знакомств, то есть всего того, что составляет социальную среду и социальную символику «Я». Гипертрофированная самостоятельность находит выражение в подчеркнутой резкости собственных оценок: для многих подростков «хорошо» и «правильно» только то, что им нравится.

Трудности социализации в этот период связаны с тремя главными обстоятельствами:

- несовпадением между высоким уровнем притязаний (стремление стать героем, прославиться) и низким социальном статусом, который задан их возрастом;
 - несовпадением старого стиля родительства, ориентированного на то, что для матери сын и дочь всегда остается ребенком, и новых потенциальных возможностей подростков, заданных их психофизиологическим взрослением;
 - противоречие между усилившейся ориентацией на самостоятельность и усиливающуюся зависимость от мнения и поведения сверстников.
- Психофизиологическое повзросление практически ничего не меняет в социально-экономическом положении подростков. Социальные статусы родителей и юношей по-прежнему несовместимы: родители зарабатывают на жизнь, несут моральную и

правовую ответственность за детей и неприкосновенность имущества, участвуют в общественной и производственной жизни. Взрослые – собственники, распорядители, опекуны, производители, законодатели, потребители, защитники и т.д. А подростки экономически несамостоятельны, они все еще требуют социальной защиты. Их ролевой диапазон крайне ограничен. Они не являются собственниками, распорядителями, производителями, законодателями. Они – лишь потребители. Хотя в правовом смысле они могут принимать жизненно важные решения, в психологическом плане подростки созрели для них. Но родители ограничивают их. В этом и заключается противоречие. В связи с этим социологи говорят о ролевом бесправии подростков – меньшем объеме прав и обязанностей по сравнению со взрослыми. Обладая меньшими возможностями, подростки сталкиваются с таким глобальными мировоззренческими и нравственными проблемами, которые в зрелом возрасте решены. Недостаток жизненного опыта вынуждает их совершать гораздо больше ошибок, чем это делают взрослые, дети или старики. Но главное не в количестве, а в качестве ошибок, серьезности их последствий: преступность, употребление наркотиков, алкоголизм, половая распущенность, насилие над личностью. Многие подростки бросают школу, в результате нарушается естественный процесс социализации. Недополучение знаний сразу сказывается на экономическом положении, подростки и юноши оказываются в худшей ситуации на рынке труда. В развитых странах уровень безработицы среди 18-летних в 3 раза выше, чем у взрослых.

Социологи полагают, что сексуальная распущенность, злоупотребление алкоголем и лихачество – не что иное, как попытка играть роль взрослых. Возможно, что та же самая причина побуждает многих бросать школу. Статус школьника считается «невзрослым». Он не способствует достижению жизненного успеха, а вместе с ним и признанию в группе сверстников. Подростки ищут признания своей психологической зрелости за рамками школы и семьи – институтов, где их продолжают считать детьми.

Таким образом главной причиной трудности социализации в период юности что главной является ролевой конфликт, или ролевое бесправие подростков.

Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

15 минут

Упражнение «Образ «Я»

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире. 5 минут

Рефлексия

Узнали вы себя в описании особенностей подросткового возраста, какие ещё отличают подростков от взрослых и от детей неподросткового возраста.

Занятие 3

Цели: формирование представлений о факторах социализации. Углубление процессов раскрытия личностных качеств.

Упражнение «Впечатление»

В начале занятия участники группы обмениваются мнениями и впечатлениями о предыдущем занятии. Ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например:

1. "С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?"
2. "Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?" "Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?"
3. "Чем вызваны затруднения, с которыми вы вчера встретились?" 5 минут

Упражнение «Приветствие»

Цели: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество.

Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Информационный блок

Роль школы социализации подростка

Одним из основных факторов социализации подростков является школа. Роль школы, как канала социализации не сводится только к передачи знаний, умений и навыков подросткам, она оказывает воздействие самим характером воспитания, жизнедеятельности ребенка в школе, где он усваивает ценностные ориентации, моральные нормы, навыки группового поведения, обеспечивающие ему переход во взрослую жизнь. Однако чрезмерная заорганизованность, командно-приказной стиль, регулирование всей школьной жизни сковывает инициативу школьника, лишает его ощущения причастности к делу, усредняют индивидуальность.

Смена государственно-политического устройства и социально-экономического строя создала принципиально новую ситуацию в сфере образования, которая не способствует укреплению социально-правовых гарантий каждого молодого человека в получении образования и профессии в соответствии с его интересами и способностями. До сих пор образование в России имеет государственно-общественный характер и строится как непрерывная цепь ступеней обучения и воспитания, на каждой из которых действуют образовательные учреждения различных типов. Государственная система образования включает: дошкольное воспитание, общее среднее образование; высшее образование; послевузовское образование и совершенствование профессионального мастерства; подготовку, переподготовку и повышение профессиональной квалификации кадров

Интенсивное расслоение общества по уровню материального благосостояния, ухудшение условий жизни большей части населения уже вносят свои коррективы, а в будущем скажется еще значительно на судьбах учащейся молодежи. Стремление выпускников средней школы получить высшее образование снижается с каждым годом, такие настроения проникают и в младшие классы, что уменьшает интерес к учебе и создает негативное отношение к школе. Сформировавшийся десятилетиями назад и пока сохраняющийся у многих старшеклассников стереотип на продолжение учебы, а после получения полного среднего образования - на поступление в ВУЗ, постепенно станет достоянием меньшей части выпускников 9-х, а затем 11-х классов.

Выбор жизненных условий у подростков и молодежи проходит ряд этапов. На каждом из этапов корректируется, а возможно полностью меняется их социальная ориентация. Первый этап выбора, после девятого класса, подростки делают обычно под влиянием родителей, но в месте с тем возможно влияние уже сложившейся у подростка социальной ориентации, наличие у них известной самостоятельности при решении вопроса о последующих формах образования либо непосредственном трудоустройстве. Для определенной группы учащихся получение полного среднего образования утратит смысл.

Снижение спроса на интеллектуальный и высококвалифицированный труд служит основным фактором, способствующим обесцениванию и разрушению мотивов получения образования и вместе с тем все снижающегося его качества. Сегодня Россия - пока еще одна из самых образованных стран мира, что подтверждает данными о коэффициенте грамотности взрослого населения, долей работников, имеющих высшее и среднее специальное образование и другими показателями (доступность, всеобщность, бесплатность), но что будет через несколько лет, никто не знает.

Немаловажную роль в снижении ценности общего среднего образования в глазах родителей школьников и, особенно, самих подростков сыграли средства массовой информации и, в частности, молодежная пресса. Сказались и снижения уровня государственного финансирования системы образования, равно как и развитие сети коммерческих и элитарных школ, колледжей, лицеев и т. д.

Упражнение «Интервью»

Цели: развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков; формирование навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

Каждый участник должен в течение 3 мин. подготовить по одному вопросу для нескольких членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека - его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т. п.

Основное правило - отвечать как можно более полное и откровеннее. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают подготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник. 15 минут

Упражнение «Объявление «Ищу друга»

1 этап: каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии.

2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если вам нравится это объявление, то на нем ставится какой-либо знак, на своем объявлении ни чего не ставится.

3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество снежинок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина. 15 минут

Рефлексия

Если бы вы были учителем в школе, чтобы вы изменили там в первую очередь?

Есть ли в школе тот, с кем вы можете поделиться, рассказать от своих проблемах, кто может дать вам совет и выслушать? Каким по-вашему должен быть друг? А вы являетесь таким другом?

Занятие 4

Цель: формирование представлений о семье, как одного из основных факторов социализации. Развитие групповой сплочённости.

Приветствие

Упражнение «Здравствуйте»

Начинает один из участников занятия. Обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой. Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.
5 минут

Разминка

Упражнение «Единство»

Цели: выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне, формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Информационный блок

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его семья. Став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье его родителей. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. Семья рассматривается как самый малый социальный институт, как социальная ячейка общества. От состояния семьи зависит состояние государства. В семье родители и дети связаны духовной общностью. От уровня духовной культуры в семье зависит и уровень духовной культуры общества. Экономическое состояние семьи зависит от экономического состояния государства. От того, как ребенок приучен к труду и как подросток выберет профессию и будет готов к самостоятельному труду, будет ли семья «трудовой» и от ее вклада в трудовую «копилку» общества немало зависит экономическое состояние общества.

Осуществляя социальную функцию, семья формирует в зависимости от ее культурного, социального и духовного уровня. Условия в семье, жилье, гигиена, особенности жизни и увлечения семьи – все зависит от социальной политики государства. Социализация в семье зависит от состава семьи. Сегодня нет больших семей, в которых живут и тети, и дяди, и дедушки, и бабушки. Социализация личности в семье зависит от отношений внутри семьи, авторитета и власти родителей.

Брак - это исторически меняющаяся социальная форма отношений между мужчиной и женщиной. Брак упорядочивает половую жизнь и устанавливает и супружеские, родственные права и обязанности с целью создания семьи, рождения и воспитания детей. Семья – это не только брачная группа, но и социальный институт.

То есть в семье сосредоточивается система связей, система отношений не только супругов, но и детей, а также родственников.

Для каждого человека существует две семьи. Та, из которой он вышел, Семья – это созданная человеком интимная среда существования. Члены семьи связаны кровным родством (или близким к кровному), семья объединяет родственников, как живых, так и умерших, близких и дальних, известных и неизвестных. Одним из условий существования семьи являются взаимоотношения в семье. Как рождаются и воспитываются дети, как ведется хозяйство, как удовлетворяются интересы всех ее членов. Взаимопонимание, уважение, поддержка, понимание определяют взаимоотношения

Развитие семьи проходит несколько стадий:

Первая стадия – первоначальное образование семьи, чаще, когда молодожены отделяются и уезжают из большой семьи.

Вторая стадия – рождение ребенка, семья состоит из двух поколений.

Третья стадия – семья из трех поколений, когда взрослые дети заводят семью. Они или остаются с родителями, или уезжают. Родители вступают в отношения с родственниками по браку их взрослых детей, любовниками или друзьями, которые могут стать фиктивными родственниками в качестве так называемых «жен» и «мужей». На этой стадии семья расширяется, или разрушается.

Четвертая стадия – когда все устоялось, дети устроились в отдельных семьях, родители идут на пенсию. В этот период крепнет семейная солидарность, дети могут поддержать родителей.

Пятая стадия – это период заботы о членах семьи, так как ее члены нуждаются в помощи. Забота падает на среднее поколение, так как они могут по состоянию здоровья заботиться о детях разведенной дочери, предоставить кров престарелым, помогать, уехавшим учиться, заботиться о тех, кто оказался без работы. Забота о престарелых или больных родителях – главная задача этой стадии семьи. Здесь больше всего стрессов и напряженности в отношениях. Со смертью старшего поколения изменяются роли в семье, ведущие роли передаются другому поколению. Шестая стадия – заключительный период семейного цикла. С проявлением нового главы семьи не появляется новая семья, а продолжается первая ячейка, так как в семье существует неразрывная связь поколений.

Существует такое понятие, как коллективизм семьи, который зависит от внутрисемейных отношений, где нет конфронтации, противоборства супругов, существует забота и ответственность каждого члена семьи и семьи в целом, где дети помогают взрослым, труд взрослых воспринимается как жизненная потребность, где ценится добросовестность, трудолюбие, совместно решаются проблемы бюджета.

Конфликты решаются быстро. Создание такой семьи – труд всех взрослых. Создание такой семьи – это влияние старших членов семьи, когда дети соблюдают традиции и нормы отношений. На отношения внутри семьи влияют успехи родителей на производстве, их роль и статус в общественной жизни и т.д.

Русский философ Иван Ильин писал, что семья – это частичка Родины. Он писал, что существует такое понятие, как ДОМ. Это стены, это место, где собирается семья. Это особые голоса, неповторимые скрипы, это родные люди. Однако в одном доме может быть неуютно, хотя в нем все чисто и аккуратно. Есть дом, который превращен в притон, в забегаловку, в проходной двор. Дом, как вокзал, куда сбегаются ночевать, а утром все врассыпную по своим делам. Есть дом – затвор, где человек скрывается от людей, от общения, от мира, от близких.

Сегодня родительская семья остается важнейшим институтом социализации подростков. Однако семья уже не обладает той самодовлеющей ролью, на которую она претендовала в предшествующую эпоху. Родительский авторитет уже не является абсолютным, теперь на место запрета и принуждения приходит убеждение. Моральный авторитет поддерживать гораздо труднее, чем власть, опирающуюся на силу, особенно когда диапазон источников информации и выбор круга общения расширяется.

В каждой семье важны эмоциональный тон семейных взаимоотношений и преобладающий тип контроля и дисциплины. Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные отношения (родительская любовь), а на другом - далекие, холодные и враждебные. В первом случае основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором – строгость и наказание. Множество исследований доказывают преимущества первого подхода. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение, теплые и дружественные отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ “Я”. Изучение юношей, девушек и взрослых, страдающих психофизиологическими и психосоматическими нарушениями, невротическими расстройствами, трудностями в общении, умственной деятельности или учебе, показывает, что все эти явления значительно чаще наблюдаются у тех, кому в детстве недоставало родительского внимания и тепла. Недоброжелательность или невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно. Безотчетная, немотивированная жестокость, проявляемая некоторыми подростками и юношами по отношению к посторонним людям, не сделавшим им ничего плохого, нередко оказывается следствием детских переживаний. Если же эта бессильная агрессия направляется внутрь, она дает низкое самоуважение, чувства вины, тревоги и т.д.

Эмоциональный тон семейного воспитания существует не сам по себе, а в связи с определенным типом контроля и дисциплины, направленных на формирование соответствующих черт характера. Разные способы родительского контроля также можно представить в виде шкалы, на одном полюсе которой высокая активность, самостоятельность и инициатива ребенка, а на другом - пассивность, зависимость, слепое послушание.

Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение подростком;
- власть используется лишь в меру необходимости;
- в ребенке ценятся как послушание, так и независимость;
- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым; он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Крайние типы отношений, все равно, идут ли они в сторону авторитарности или либеральной всемерпимости, дают плохие результаты. Авторитарный стиль вызывает у

детей отчуждение от родителей, чувство своей незначительности и нежеланности в семье. Родительские требования, если они кажутся необоснованными, вызывают, либо протест и агрессию, либо привычную апатию и пассивность. Перегиб в сторону всетерпимости вызывает у подростка ощущение, что родителям нет до него дела. Кроме того, пассивные, незаинтересованные родители не могут быть предметом подражания и идентификации, а другие влияния - школы, сверстников, средств массовой коммуникации - часто не могут восполнить этот пробел, оставляя ребенка без надлежащего руководства и ориентации в сложном и меняющемся мире. Ослабление родительского начала, как и его гипертрофия, способствует формированию личности со слабым "Я".

Рост самостоятельности ограничивает и функции родительской власти. К старшим классам поведенческая автономия, как правило, уже весьма велика: старшеклассник самостоятельно распределяет свое время, выбирает друзей, способы досуга и т. д. "Значимость" для юношей и девушек их родителей и сверстников принципиально неодинакова в разных сферах деятельности. Наибольшая автономия от родителей при ориентации на сверстников наблюдается в сфере досуга, развлечений, свободного общения, потребительских ориентаций. Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяги к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старшим. Многие волнующие проблемы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как мешает самолюбие. Да и какой совет может дать человек, который прожил так же мало, как и ты? Семья остается тем местом, где подросток, юноша чувствует себя наиболее спокойно и уверенно.

«Фоторобот»

Цели: формирование творческого воображения, формирование умения абстрагироваться.

Один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т. д.

На упражнение отводится 15 минут.

Как вы думаете – есть сходство с образом группы? В чём оно проявляется? Что бы вы хотели сейчас изменить в портрете?

Упражнение «Позиция»

Цель: рефлексия взаимооценочных позиций участников тренинговых занятий.

1. Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т. д.

2. Участники заполняют анкету «Обратная связь»

Ориентировочный текст анкеты:

Имя _____ Дата занятия _____

1. Сегодняшнее общение оказало на меня

большое впечатление 5-4-3-2-1 никакого впечатления

2. Я ощущал(ла) себя;
свободно 5-4-3-2-1 скованно

3. Наибольшее влияние на ход занятия, по моему мнению, имели:

а) _____ б) _____ в) _____

4. Лично мне очень мешало поведение

а) _____ б) _____ в) _____

Занятие 5

Цель: формирование представления о группе сверстников, как основных факторы социализации подростка.

«Приветствие»

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями. Разделитесь на три группы: европейцы, японцы, африканцы. поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Упражнение "В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу. Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями. 10 минут

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Обсуждаются результаты анкетирования, проведенного после первого цикла занятий (анкета "Обратная связь") 10 минут

Дискуссия

Я предлагаю вам обсудить следующую проблему: почему же группа сверстников так важна для подростка?

Ведущему необходимо направить дискуссию по следующим направлениям:

- общение со сверстниками оказывается важным каналом информации;
- группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта.

Информационный блок

В литературе обычно говорится о влиянии группы сверстников на социализацию подростков, хотя этот институт оказывает влияние как до, так и после подросткового возраста. Почему же группа сверстников столь важна для подростков и всегда ли она имела для них такое значение? Можно попытаться ответить на этот вопрос, используя типологию культур Мид, которая выделяет три типа культур: постфигуративные, кофигуративные префигуративные. В постфигуративных культурах практически нет изменений на протяжении жизни нескольких поколений, и очень ценится опыт стариков, у которых учатся младшие. Уже в кофигуративных культурах вырастает значение сверстников, так как опыт предыдущего поколения уже не всегда подходит для жизни следующего. Как дети так и взрослые в такой культуре многому учатся у сверстников. Изменения в кофигуративных культурах происходят значительно быстрее, чем постфигуративных, но медленнее чем в префигуративных культурах, где они столь стремительны, что жизненный опыт родителей уже совсем не

подходит для детей, и основным носителем новых образцов поведения является молодежь.

Судя по всему, наше общество находится где-то на пол пути между кофигуративной и префигуративной культурой, что и делает столь важной роль сверстников в процессе социализации, особенно у подростков. Почему именно для подростков? Очевидно по тому, что опыт старших им уже во многом подходит, а на опыт младших они не могут еще ориентироваться, так как мы еще не настолько приблизились к префигуративной культуре.

Есть еще ряд причин делающих группу сверстников особенно важной именно для подростков. Общение со сверстниками оказывается важным каналом информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых им по тем или иным причинам не сообщают взрослые. Часто через сверстников подростки получают информацию по вопросам пола, и именно через этот канал транслируется молодежная субкультура. Кроме того, общение со сверстниками, это специфический вид деятельности и межличностных отношений. В ходе этого общения вырабатываются навыки социального взаимодействия, увеличивает набор его социальных ролей, расширяется представление о собственной личности. По мнению Кона, включение в общество сверстников расширяет возможности самоутверждения ребенка, дает ему новые роли и критерии самооценок. По мере того как расширяется и обогащается круг его “принадлежностей”, выражающийся словом “мы” (“мы - Ивановы”, “мы - мальчики”, “мы - старшая группа”, “мы - октябрята” и т.д.), усложняется и образ Я”.

Общение со сверстниками это еще и “специфический вид эмоционального контакта. Оно обеспечивает подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости, а также облегчает «автономизацию от взрослых». Для самоуважения подростка очень важно заслужить доброе отношение товарищей.

Подростковый возраст по многим причинам принято считать кризисным, поэтому неудивительно, что подростки, переживающие кризис, ориентируются именно на себе подобных, так как они переживают то же самое и могут лучше понять их, чем родители или другие старшие. Часто подростки настолько полно идентифицируются с группой сверстников, что отвергают все “чужое”, выходящее за рамки ценностей данной группы. Как правило, это увеличивает остроту кризиса, делает более напряженными и конфликтными отношения со старшим поколением. Однако, такая нетерпимость распространяется не только на старших. Молодые люди могут становиться в высшей степени обособленными в своем кругу и грубо отвергать “чужаков”, отличающихся от них цветом кожи, происхождением уровнем культуры, вкусами и дарованиями, а часто забавными особенностями одежды, макияжа, жестов, временно выбранных в качестве опознавательных знаков “своих”. Важно понимать (что не означает мириться или разделять) такую интолерантность как защиту против “помрачения” сознания идентичности.” Такое стереотипное “идеологическое” видение себя и мира помогает подросткам справляться с кризисом и отсутствием более постоянной идентичности, (кризис идентичности подростков обуславливается тем, что они уже вышли из детского возраста, но еще не приняты в мир взрослых и не освоили принятые в этом мире роли).

Воздействие группы сверстников на социализацию происходит посредством определенных психологических механизмов, к которым относятся научение, подражание, заражение и идентификация.

Научение - процесс осознанного приобретения знаний и навыков, он присутствует в группах сверстников, хотя по своему значению и уступает другим механизмам. Подражание - один из главных механизмов социализации в группах сверстников, особенно среди подростков. Этот процесс, в отличие от научения, происходит бессознательно. В данном случае объектом подражания оказываются те сверстники, пользующиеся наибольшим уважением подростка, его референтная группа. Заражение - также бессознательный процесс, характеризующийся передачей эмоционального состояния при непосредственном общении. Так общим настроением заражается группа подростков, танцующих на дискотеке. Механизм заражения часто играет важную роль, влияя на принятие решений. Идентификация - отождествление себя с чем-либо. Очень важна для подростков, так как она позволяет ответить на вопрос "Кто я?", найти свое место в мире. Идентификация с группой сверстников выражается через символы. О том, с кем идентифицирует себя человек, говорят символы, выражаемые одеждой, украшениями, использованием специфического сленга, жестами и т.п.

Группа сверстников оказывает значительное влияние на социализацию современного подростка. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у ребенка уже в 4 - 5 лет (по некоторым данным - даже раньше) и с возрастом неуклонно усиливается. Особенно значимой группа сверстников становится в подростковом возрасте, так как помогает разрешить многие психологические проблемы, связанные с трудностями переходного возраста. Группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта, который не могут обеспечить другие институты, такие как семья или образовательные учреждения. В первую очередь, она дает опыт "горизонтального" общения, то есть общения с равными, опыт совместной деятельности, и усвоения связанных с этой деятельностью новых ролей.

От того, каковы ценности сегодняшней молодежи, зависит её будущее и будущее общества в целом, поэтому важно прививать такие общественно-полезные ценности, которые являются вечными, которые существовали и в предшествующие времена. А недоверие к юности, её ценностям - это недоверие к своему будущему.

Очень часто приходится слышать от старшего поколения, что наша жизнь сегодня не та, что прежде, что наше общество должно измениться. Но что нужно сделать для этого? В первую очередь, только из глубокой убежденности всех и каждого в том, что общество нуждается в коренном обновлении, вырастает энергия массового созидания, без которой немислим крутой перелом во всех сферах общественной жизни. Процесс обновления также предполагает небывалое повышение удельного веса творческого потенциала, которым так богата юность. У молодежи всегда самые близкие и непосредственные отношения с будущим общества, поэтому необходимо взять курс на повышение ответственности и самостоятельности, расширения прав молодежи. И, наконец, залог успешного разрешения проблем - в нерасторжимом единстве слова и дела.

В Советские времена под группой сверстников понимали различные идеологические организации - Пионеров, Октябрат и Юннатов, которые были открыто просоциальными, хотя и в те времена присутствовали так называемые «Дворовые» компании, существование которых отрицалось. Современные же подростки, рождавшиеся при недоразвитом социализме и живущие при зачаточной демократии имеют мало шансов послужить обществу, потому что в отличие от предшествующих

поколений их отцов и матерей, современная Россия утратила идеологическую основу и не нуждается в них. Отсюда мы имеем толпы слоняющихся без дела подростков, которые так или иначе попадают в какие-то неформальные группы. Часто такие группы заменяют им семью, школу и всё на свете, потому как приведённые примеры в современных условиях уже не могут социализировать их правильно. Проще всего подростки вливаются в нейтральные или асоциальные группы, не выступающие против демократического устройства.

Упражнение «Комплименты»

Цели: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга. Дается задание: «Вы можете, свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

На упражнение отводится 10 минут.

Рефлексия

Ведущий еще раз обобщает теоретический материал, даваемый им по ходу занятия. Разбирает вместе с участниками группы их впечатления от проведенных занятий, отвечает на возникшие у них вопросы, подводит итоги совместной работы

Упражнение «Колпак»

Цель: Разрядка, смех, ощущение цельности группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. 5 минут

Занятие 6

Цель: формирование коммуникативных навыков и умений

Приветствие «Олени»

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: “Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?”. Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не “поздороваются” друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение. 5 минут

Внимание! Это упражнение не подходит для разрозненной, мало знакомой группы, т. к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.

Упражнение «Моль»

Цель: активное вовлечение участников тренинга в игровой процесс, поднять общий тонус группы.

Особенность: проводится стоя.

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как “хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли”. Далее ведущий предлагает всем участникам группы “убить по 10 штук моли”, и первый демонстрирует “убивание моли” хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии. 5 минут

Мозговой штурм «Что же такое общение?»

После «мозгового штурма» можно провести самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Ведущий рисует на доске (или вывешивает заранее подготовленный рисунок) "лестницу коммуникативного мастерства". Левый край - мастер коммуникации, правый - уровень мастерства. Задача - найти свое место на этой лестнице и встать туда, в соответствии со своими собственными представлениями. В конце занятия можно повторить эту процедуру с разными вариантами добавлений. Например, каждому из участников проранжировать других по уровню коммуникативных способностей в начале занятия и по его итогу.

Информационный блок

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра - это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой

человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться "поражения"

Общение может быть вербальным и невербальным. Речь звучащая – это вербальное общение. Мы используем речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует внутренняя речь – инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.

Средства общения:

«Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса(голос уверенный – неуверенный, расслабленный – напряжённый). Попробуйте несколько раз повторить скороговорку «черепаша не скучая, час сидит за чашкой чая» так, чтобы она поменяла своё значение.

Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый сленг как инструмент разделения на своих и чужих). Приведите примеры.

«Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех. Плач, ит.л. возможность использования этих средств как для подачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.

Невербальные каналы коммуникации:

- глаза и контакт с помощью взгляда;
- лицо и лицевая экспрессия;
- жесты;
- позы;
- тактильные ощущения (касания);
- дистанция во время общения.

Движения как средство общения. Жесты – движения, за которыми закреплено определённое значение: кивок головой, сжатый кулак ит.п. культурная обусловленность жестов (В России кивок знак согласия и приветствия, а в Болгарии знак отказа). Мимика – движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика – движения частей тела, которые несут определённую информацию, но в отличие от жестов не имеют жёстко закреплённого за собой значения. Прочие средства общения: общая манера общения. Особенности одежды ит.п.

Пространственно – временные характеристики общения. Тактильные контакты. Время, место, ситуация общения. Дистанция между партнёрами как отражение степени близости: а) интимная – 0 – 45 см; б) личная – 45 – 120 см; в) социальная – 120 – 400 см; г) публичная – 4 - 7, 5 м.

Упражнение «Визуальное чувствование»

Цель: совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание;

каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Упражнение «Метафора»

Цели: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения, овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится - 15мин.

Упражнение «Шишки, желуди, орехи»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на тройки и встают в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке - шишки, за ними - желуди, за ними - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. 5 минут

Рефлексия

Какая информация вам показалась наиболее интересной?

Какая информация была для вас новой?

Хочет ли кто-то отметить наиболее понравившиеся упражнения или те, которые вызвали у вас напряжение?

Занятие 7

Цель: овладение навыками эффективного слушания

Приветствие

Ведущий предлагает ребятам за условное время (1 минута) поздороваться друг с другом, пожав друг другу руки и сказать при этом одно слово – пожелание

Кому удалось поздороваться со всеми участниками? Кто какие пожелания получил?

Упражнение «С закрытыми глазами»

Все участники занятия садятся в круг. «Закройте глаза. Встаньте и с закрытыми глазами, не произнося ни слова, поменяйтесь местами. Попробуйте не смеяться. Теперь возьмите правой рукой руку соседа..., подержите в своей руке. Старайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть любой сосредоточит внимание только на том, что слышит, пусть некоторое время слушает и узнаёт звуки, которые к нему доносятся (1 минута)... Все еще не раскрывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых вы касаетесь. Постарайтесь определить, какая ладонь теплее, какая — холоднее, была ли это ладонь соседа по правую сторону или по левую сторону (30 сек.)... С закрытыми глазами разомкните руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как двигается грудная клетка при каждом вдохе и выдохе (1 минута) ... Предположите, кто сидит с вами рядом. Попробуйте сосчитать каждый выдох и на пятый — откройте глаза...»

Угадали ли вы того, кто оказался с вами рядом. По каким признакам вы угадали.

Упражнение «Пойми меня»

Цели: формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится - 15 минут

Информационный блок

Многочисленные исследования показывают, что успех человека на 80% зависит от его коммуникативной компетентности. Неумение общаться с окружающими людьми может оказаться одной из решающих причин неуспешной социализации. Статистика говорит, что семеро из десяти уволенных расстаются со своим местом не потому, что не справляются со своими обязанностями, а из-за конфликтов с сотрудниками и руководителями, также восемь человек из десяти не проходят предварительное собеседование с работодателями при приеме на работу по причине неэффективного общения.

Непродуктивность в общении может быть связана как с отсутствием данного умения, так и с трудностью его практической реализации (утомление, невнимание, условия деятельности, особенности ситуации и др.). В подтверждении сказанного ведущий аргументировано апеллирует к тем случаям, когда участники дискуссии "пропускали" высказывания других или искажали предметные позиции при воспроизведении разговора по памяти. Можно также сослаться на примеры, взятые у Д. Карнеги, И. Атватера, о том, как важно быть внимательным слушателем,

Инструкция: Вашему вниманию предлагается методика на определение степени выраженности умения слушать другого человека.

Перед Вами 16 вопросов, на каждый из которых Вы должны ответить утверждением "да" или "нет". Следует помнить, что нет "правильных" или "неправильных" ответов, т. к. люди различны и каждый высказывает свое мнение. Главное, старайтесь отвечать честно, не пытайтесь произвести благоприятное впечатление, ответы должны соответствовать действительности. Свободно и искренно выражайте свое мнение.

1. Ждете ли Вы терпеливо, пока другой кончит говорить и даст Вам возможность высказаться?
2. Спешите ли Вы принять решение до того, как поймете сущность проблемы?
3. Слушаете ли Вы лишь то, что Вам нравится?
4. Мешают ли Вам слушать собеседника Ваши эмоции?
5. Отвлекаетесь ли Вы, когда собеседник излагает свои мысли?
6. Запоминаете ли Вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Мешают ли Вам слушать предубеждения?
8. Прекращаете ли Вы слушать собеседника, когда появляются трудности в его понимании?
9. Занимаете ли Вы негативную позицию к говорящему?
10. Всегда ли Вы слушаете собеседника?
11. Ставите ли Вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Принимаете ли Вы во внимание тот факт, что у Вас с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?
13. Допускаете ли, что у Вас и у Вашего собеседника может быть разное понимание смысла употребляемых слов?
14. Пытаетесь ли Вы выяснить тот факт, чем вызван спор: разными точками зрения, постановкой вопроса и т.п.?
15. Избегаете ли Вы взгляда собеседника в разговоре?
16. Возникает ли у Вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его в выводах?

Обработка результатов подсчитывается количество ответов

Интерпретация

- 6 баллов и ниже свидетельствуют о низкой степени выраженности умения слушать других, о направленности в ходе общения на себя (т. е. удовлетворение своих притязаний вне зависимости от интересов партнера). Снижена чувствительность в оценке текущей ситуации - когда молчать и слушать, а когда говорить. Необходимо обучение навыкам эффективного слушания

- от 7 до 10 баллов - средняя степень выраженности умения слушать собеседника. Данное умение скорее проявляется ситуативно и зависит от личной значимости (заинтересованности) получаемой информации.

Требуется совершенствование навыков и приемов активного слушания.

- 10 баллов и выше свидетельствуют о явно выраженном умении слушать других вне зависимости от личной значимости получаемой информации. Такой человек является эффективным работником (если в основе деятельности лежит общение с людьми).

Типичные приёмы слушания:

1. ГЛУХОЕ МОЛЧАНИЕ
2. УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. ЭХО - повторение последних слов собеседника.
4. ЗЕРКАЛО - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. ПАРАФРАЗ - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. ПОБУЖДЕНИЕ - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. ОЦЕНКИ, СОВЕТЫ
10. ПРОДОЛЖЕНИЯ - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. ЭМОЦИИ - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. НЕРЕЛЕВАНТНЫЕ И ПСЕВДОРЕЛЕВАНТНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати, о музыке..." и следует информация о гонорах известных музыкантов).

Упражнение «Да»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да". 10 минут

Упражнение «Передача движений по кругу»

Цели: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз. 10 минут

Упражнение «Диспут»

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафразы удалось добиться уточнения позиций участников "диспута"

Рефлексия

Как можно понять выражение «активное слушание»

Как вы думаете, поможет ли вам в общении знание о приёмах активного слушания?

Занятие 8

Цель: формирование представления о человеческих чувствах и эмоциях.

Приветствие «Хором»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, в несколько слов, приветствие, пожелание. 5 минут

Организационный момент

Участникам группы предлагается подумать, насколько хорошо они разбираются в эмоциональных состояниях других людей, могут ли читать эти состояния по невербальным признакам (мимика, жесты, поза, интонация).

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: выявить способности участников различать эмоции по выражению лица. Участникам предлагается набор картинок, на которых изображены лица. Нужно определить, какая эмоция передается через выражение лица.

В конце упражнения необходимо провести обсуждение, по каким признакам участники определяли эмоциональное состояние (брови, губы, глаза).

После этого ведущий вносит уточнения в ответы учащих. 10 минут

Информационный блок

Мини-лекция о человеческих эмоциях, функциях эмоций, об их проявлении в жизни человека, как это влияет на наше соматическое состояние, как происходит формирование чувств (материал можно взять из учебника Немова Р.С. Психология. Ч. I. Гл. «Эмоции»).

Групповая дискуссия

- Что же такое чувство?
- Как проявляются наши чувства?
- Откуда появляются эмоции?

Сегодня мы говорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники тренинга называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь, и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимое проявление чувств, не вполне тождественным им.

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга, не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных переживаний, передаются другим людям, лежат в основе переживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам.

Мы привыкли делить чувства на негативные и позитивные. Эта установка часто порождает и объясняет существующие запреты на чувства, когда стыдно проявить свой страх, не стоит выказывать гнев, нельзя говорить о горе, поэтому важнейшая установка для нашего занятия – снятие запрета на чувства. Чувства не могут быть плохими или хорошими: они существуют, они есть.

Плохое или хорошее – определение, которое можно (и то не всегда) применить к поведению, но не к чувствам. Тем не менее, мы предлагаем делить чувства не конструктивные и деструктивные.

Конструктивные чувства заряжают человека энергией, и хотя нам кажется, что горе делает нас слабыми, это не совсем так: горе учит самостоятельности, умению построить жизнь после потери, найти новые ресурсы.

Деструктивные чувства изнуряют человека, делают его слабым, открытым для манипуляции и склонным к манипуляции. Мы исходим из предположения, что деструктивное заменяет конструктивное, можно сказать так, что деструктивное – это болющее чувства, которому нужна помощь.

Чувства

Конструктивные	деструктивные
Любовь – понимание и принятие, сопереживание, умение прощать, привязанность, баланс интимности и уважение границ.	Вина – на первой стадии человек обвиняет себя: «Я тебе всю жизнь испортил (а)», а затем начинает думать: «Ты мне всю жизнь испортил (а)»
Гнев – умение выразить своё недовольства, защита своих границ и прав в случае из нарушения	Ненависть брезгливость, раздражение – невозможность выразить свой гнев приводит к тому, что человек выпускает своё недовольство понемногу: шпильками, уколами и т.д.
Страх – знание своих возможностей и ограничений, их принятие, принятие ситуации, где контроль невозможен	Тревога – вызвана стремлением всё взят под контроль, исключить случайность
Горе – принятие самостоятельности, необходимости «платить» за любовь и привязанность: когда любишь, всегда обрекаешь себя на утрату	Утрата – болезненная сосредоточенность на том, как всё бы было бы, если бы потери не случилось

Упражнение «Назови чувство»

Цель: закрепить названия разнообразных эмоций и чувств.

Здесь уместно перед тем, как начать игру, вывесить на доске таблицу со списком базовых эмоций и чувств. Сделать это нужно потому, что, как правило, у детей крайне скудное представление об их количестве и разнообразии.

Затем предложить участникам, передавая, мяч по кругу, называть два противоположных чувства.

Что вы получили в результате выполнения этого упражнения?

Очень важно, чтобы дети сделали вывод о многообразии чувств. 5 минут

Упражнение «Работа с негативными переживаниями»

В начале этого упражнения уместно спросить участников, как они понимают слово «обида», насколько это нарушает их личностное пространство, становится ли обида фильтром общения. Сделать уточняющие разъяснения, рассказав о том, что в состоянии обиды человек выбирает только негативную информацию. Это создает пониженное настроение, лишает человека способности трезво посмотреть на себя и на окружающих.

Затем выбираются три пары, которым предлагается по очереди проиграть конфликтные ситуации, которые заданы на карточках (лучше взять сцены из школьной жизни). Затем идет групповое обсуждение по вопросам.

Вначале рассказывают те, которые наблюдали, а затем те, которые были участниками. Это уместно сделать потому, что конфликтующие часто в гневе не замечают, насколько мелочны и вздорны их конфликты и как они неприятно выглядят. Важно, чтобы по ходу игры конфликтующие стороны нашли компромисс.

Вопросы к «актерам»:

Какие чувства вызывал у вас соперник?

Когда вы начали чувствовать, что появляются негативные эмоции?

Как при этом вели себя ваши мышцы, почувствовали ли вы, что изменилось выражение вашего лица и поза?

Стало ли вам легче, когда вы осознали, что злитесь или боитесь?

Пытались ли вы преодолеть негативные эмоции и объяснить свое состояние сопернику? Как вы справились с обидой?

Какое чувство вы испытали в конце? Что помогло или помешало успешно разрешить конфликт?

Вопросы к наблюдателям:

Какие чувства вызывали у вас конфликтующие стороны?

Что вам хотелось сделать?

Как вы распознали невербальные выражения чувств?

Были ли основания для обиды? Что происходит с человеком, когда он обижается?

Можно ли в состоянии обиды, правильно оценивать ситуацию? 20 минут

Упражнение «Мои обиды»

Всем участникам раздаются небольшие листочки, на которых им предлагается написать все свои обиды на тех, кто этого заслужил, с их точки зрения. Затем учитель просит сложить все в железное ведро и сжечь. И пока горят обиды, каждый мысленно, можно хором, говорит: «Я прощаю всем свои обиды, потому что обиды разрушают меня, делают меня слабым. Я могу управлять своими эмоциями». 5 минут

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

Тест можно использовать из любого источника, но чтобы в нем было не более 10 вопросов, потому что обработка происходит сразу же.

Инструкция. Оцените по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не проявляется никогда, т.е. для вас характерно его противоположность, описанная в правой части таблицы.

Обработка интерпретация результатов: посчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь. Если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

15-30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете. Как это может отразиться на ваших взаимоотношения с окружающими.

1. Рвётесь в пор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьётесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, не добьётесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалаете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадёте в напряжённую обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликтов	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликтов
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Рефлексия.

Все участники высказываются, что понравилось, что удивило, что больше всего запомнилось, что не понравилось, что они приобрели для изменения собственного отношения к эмоциям и управлению ими.

После этого уместно будет дать домашнее задание.

Предложить ребятам анонимно ответить на следующие вопросы:

Как обычно вы ведете себя, когда слышите обидные замечания?

Как эффективнее вести себя в таких случаях?

Это будет способствовать закреплению полученных знаний.

Занятие 9

Цель: самопознание участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе

Приветствие «Здравствуй друг»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом, как со старым добрым другом, которого не видел очень давно.

«Мозговой штурм»

Материалы: листы формата А-1, маркеры, текст на флип-чарте.

(Приложение № 2.)

Ведущий предлагает участникам распределиться на малые группы. В малых группах при обсуждении необходимо решить, какое 10-е качество, важное для межличностных отношений. (Обсуждение -10 мин.)

Свойства, важные для личностных отношений:

Эмпатия - понимание через чувствование: что другой переживает, как он видит мир, других и себя. Плюс способность свое понимание другого ему донести.

Принятие другого - внутреннее разрешение другому быть таким, какой он есть, и всегда внутреннее положительное к нему отношение: доброжелательность, терпимость, уважение, любовь.

Принятие себя - все то же к самому себе.

Открытость - основанная на доверии к окружающим готовность, в случае необходимости, открыть им мысли и чувства, разрешение-смелость искренне говорить о себе и своей жизни.

Инициативность и ответственность - активность, склонность «идти вперед», начинать самому и отвечать за все, что происходит вокруг, на основе видения своего личного вклада.

Конструктивность - позитивная, созидательная нацеленность на будущее. При обсуждении - это готовность поддержать все дельное и разумное в том, что говорят другие, при столкновении с проблемами - не переживания, а действия, во взаимоотношениях - строительство нужных отношений.

Дипломатичность - умение обходить «острые углы» и находить разумные компромиссы.

Артистизм - способность часто интуитивно перевоплощаться и убедительно играть роли, подчиняя себе и свое тело, и свою душу.

Мудрость - умение смотреть на все происходящее с высоты истории и высших ценностей, мелочи видеть мелочами, в настоящем видеть перспективу, любые жизненные события воспринимать как уроки и тренировку, умея при этом наслаждаться сегодняшним днем.

Ведущий организывает обсуждение в кругу, задавая следующие вопросы:

Кто был самым деятельным в процессе обсуждения?

Кто был самым творческим в процессе обсуждения?

Кто лучше всего действовал в работе?

Кто отвлекал? (т.е. кто как себя проявил во время обсуждения).

Какое 10-е качество важно в межличностных отношениях?

Ведущий просит поднять руки участников, которые: что-то узнали нового о себе в процессе работы в упражнении; по-новому увидели других ребят; кому высказывания участников о них помогли увидеть себя по-другому.

Упражнение «Разминка»

Цели: снятие напряжения, усталости; развитие чувства собственного тела.

Участники становятся в круг, вытягивают руки вперед, одна ладонь направлена вверх, другая - вниз, и ритмично счету от 1 до 20 (счет вслух) меняют положения кистей рук. Затем, сохраняя это движение, добавляют шаги ногами, считая вслух от 20 до 1. После, сохраняя эти движения, считая от 1 до 20 и обратно вслух, следят глазами за движениями руки ведущего. Движения руки ведущего могут быть: быстрые/медленные, горизонтальные, диагональные, с разным ритмом.

Упражнение-игра «Я среди людей»

Цели: оказание помощи участникам в соотнесении самооценки с оценкой членов группы в межличностных отношениях.

Материалы: листки с вопросами.

Работа в малых группах

Участники распределяются в малые группы по 5 человек. Каждая группа выбирает своего первого водящего. Он встает перед своей группой, а ведущий предлагает группе присмотреться к нему. После этого ведущий раздает листки с вопросами в каждую группу и каждому водящему. (Приложение № 3.) Водящий выходит за дверь. Задача группы - составить свое мнение о человеке по этим вопросам (каждый говорит несколько слов на каждый вопрос о водящем, и все это записывают), задача водящего - догадаться, какое впечатление создалось о нем у группы. Когда группа определилась, зовут водящего, и он, с помощью вопросов, начинает формулировать, что будет о нем говорить группа. Если он отгадывает плохо, группа дает ему еще время, пока он не отгадает хоть что-нибудь, однако затягивать процесс не нужно. Время водящему - 3 мин. После водящий зачитывает то, что о нем написала группа, листок дарят ему на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем. Потом выбирается следующий водящий и т.д., пока каждый из участников малой группы не побывает в роли водящего.

«Я среди людей»

Вопросы для определения представления о человеке в межличностных отношениях:

Вопросы относительно манеры общения:

Насколько выражена у этого человека синтонность в общении (другими словами, комфортно ли с ним общаться)?

Рядом с ним тепло или не очень и почему?

Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть?

Внимателен ли этот человек или рассеян?

Слушает ли он других или только себя?

Интересуется ли другими или только собой?

Открыт или держит на расстоянии?

Инициативен или, скорее, выжидает?

Другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения:

Кого играет?

Чего добивается?

Чего избегает?

Чем обаятелен, а чем не очень?

Самые привлекательные черты этого человека?

Самые непривлекательные?

Ведущий организует обмен мнениями в общем кругу, каждому предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам:

Совпало ли ваше представление о себе в межличностных отношениях с впечатлениями других?

Опишите ваше состояние после упражнения.

Упражнение «Прощание»

Цели: формирование чувства собственного достоинства; принятие членами группы друг друга.

Работа в кругу. Все участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому, по очереди, попрощаться с группой, любым способом высказать пожелания группе на будущее.

Список литературы

1. Аксёнов И.Н. Социализация подростков. - М., МАИ, 1996.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., Аспект пресс, 1996.
3. Волков Ю.Г., Добренъков В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодёжи/ Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.
4. Ковалёва Т.В., Степанова О.К. Подростки смутного времени//Социс 1998, №8.
5. Молодёжь и демократизация советского общества: Социологический анализ. Под ред. С.А. Шавеля, О.Т. Манаева. - Минск: Навука - тэхника, 1990.
6. Молодёжь новой России: Какая она? Чем живёт? К чему стремится? // Аналитический доклад Российского независимого института социальных и национальных проблем по заказу московского представительства Фонда им. Ф.Эберта/ Л. Бызов, Н. Давыдова и др.; рук-ль группы М. Горшков. - <http://referat.kulichki.net/000/07/more2.html>
7. Морозов В.В., Скробов А.П. Противоречивость социализации и воспитания молодёжи в условиях реформ // Социально-политический журнал. 1998, №1.
8. Никольский Д. Социология молодёжи (Молодёжный экстремизм и молодёжная
9. Перов И.М Неформальные молодёжные объединения/ <http://www.romic.ru/referats/0701.htm>
10. Скробов А.П. К вопросу о воспитании молодёжи в условиях реформ.//Социально-политический журнал 1996, №4.