

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 6 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ ЯСИНОВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Коррекционно-развивающая программа

«Моё сильное Я»

Филипенко Марина Игоревна,
педагог-психолог
ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 6 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ЯСИНОВАТСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»

Пояснительная записка

Политическая и экономическая обстановка в стране создаёт потребность в поиске нового члена общества, его строителя, организатора, руководителя.

Адаптироваться в стихийно меняющихся условиях современной жизни легче человеку, уверенному в себе, умеющему брать ответственность на себя, быстро принимать решения.

Ведущими ориентационными ценностями современных подростков являются материальное благополучие, независимость в поступках и действиях, наличие хороших и верных друзей. Одновременно важнейшие социально значимые ценности, такие как творчество, активная деятельная жизнь, познание и самопознание, отвергаются большинством подростков.

Подростки оказываются в «тупике», впадают в депрессию и чувствуют себя «неудачниками» часто лишь потому, что не владеют базовыми социальными навыками, пренебрегают способностью к саморазвитию и самореализации. И здесь возникает вопрос: «Можно ли приобрести эти качества?». Опыт показывает – ДА!

Актуальность данной программы состоит в социальном запросе на нового активного члена общества, на достойного носителя общечеловеческих ценностей, на патриота своей Родины.

И именно в этот возрастной период требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками на самопознание внутренних психических актов и состояний, на формирование устойчивой положительной самооценки, на развитие лидерских качеств, когда интерес к собственному внутреннему миру находится на пике своего развития, когда возникает желание понять себя, реализовать свой личностный потенциал.

Структура программы включает в себя 4 раздела:

Раздел 1 – «Какой Я?», направленный на самопознание;

Раздел 2 – «Моё сильное Я», направленный на формирование позитивного самовосприятия и развития сильных качеств личности;

Раздел 3 – «Поверь в себя!», направленный на самостоятельное изучение материала и практическое применение полученных знаний при создании собственных флешмоб-акций;

Раздел 4 – «Мои достижения», направленный на закрепление приобретённых навыков и презентацию собственных флешмоб-акций.

Важные принципы, на которые опирается коррекционно-развивающая программа:

- единство коррекции и развития;
- единство возрастного и индивидуального развития;
- деятельностный принцип осуществления коррекции, индивидуальный подход к каждому ребенку.

Цели:

1. Формирование основ для жизненного самоопределения подростков;
2. Формирование способности к самопознанию внутренних психических актов и состояний;
3. Формирование способности к самостоятельному выбору и готовности брать ответственность на себя;
4. Формирование и развитие лидерских качеств.

Задачи коррекционно-развивающей работы:

Обучающие:

- овладение основными понятиями психологического знания;
- овладение базовыми коммуникативными умениями;
- овладение межпредметными связями и умением применять их в реальности.

Развивающие:

- развитие представлений о самом себе, положительного отношения к себе;
- развитие у подростков представлений о чувствах и эмоциях;
- развитие критического мышления, творческого восприятия;
- развитие рефлексивных, аналитических навыков;

- развитие лидерского потенциала;
- развитие речи.

Воспитывающие:

- воспитание уважения к самому себе и окружающим;
- воспитание позитивного отношения к самому себе и окружающим;
- воспитание стремления к саморазвитию.

Адресность коррекционно-развивающей программы:

Программа может быть рекомендована для учреждений дополнительного образования с ориентацией на подростков в возрасте от 11 до 16 лет.

Сроки реализации:

Срок реализации программы - 7 месяцев.

Программа рассчитана на 54 часа.

Частота необходимых встреч: 1 раз в неделю.

Длительность каждой встречи: 2 часа.

Методы и приемы обучения:

- ✓ метод проблемного обучения;
- ✓ метод наблюдения;
- ✓ проективный метод;
- ✓ групповые дискуссии;
- ✓ метод метафор;
- ✓ анкетирование;
- ✓ метод «Фишбоун»;
- ✓ метод «Синквейн»;
- ✓ свободное и тематическое рисование;
- ✓ техника «Зигзаг».

Формы организации коррекционно-развивающего процесса:

- ✓ беседа;
- ✓ практикум;
- ✓ ИКТ;

- ✓ флешмоб-акция;
- ✓ проектная деятельность;
- ✓ элементы тренинга;
- ✓ элементы психогимнастики;
- ✓ элементы визуализации;
- ✓ элементы деперсонализации.

Содержательная часть программы «Моё сильное Я».

№	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Планируемые результаты
Раздел 1. «Какой Я?» - этап самопознания.				
1.1 .	Знакомство. Презентация программы.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Имя-движение». 3. Упражнение «Австралийский дождь». 4. Вводная беседа. 5. Просмотр мотивирующего видеофильма «Сила в себе». Обсуждение в группе. 6. Упражнение «Карандаши». 7. Рефлексия.	2	Подростки приобретают: базовые коммуникативные навыки; навыки работы в команде; навыки самопрезентации; навыки саморефлексии.
1.2 .	Я. Какой Я?	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть «Личность, индивидуальность, индивид». Просмотр видеофильма «Сильная личность» . Обсуждение	2	Подростки оперируют понятиями «индивид», «индивидуальность», «личность», знают определения, применяют в речи. Проявляют интерес к самопознанию.

		вопросов в группе. 4. Упражнение «Поезд». 5. Рефлексия.		
1.3 .	Мой личностный рост.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть. Психодиагностика коммуникативных и организаторских склонностей.(Приложение 1). Анализ полученных результатов. 4. Упражнение «Мне удаётся». 5. Упражнение «Симпатия группы». 6. Рефлексия..	2	Подростки приобретают навыки самодиагностики; навыки анализа полученных данных; развивают умение воспринимать критику, совершенствуют навыки уверенного поведения в условиях самопрезентации.
1.4 .	Мой внутренний мир.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть «Мир внешний и мир внутренний». Чтение стихотворения	2	Подростки осознают проблему разности восприятия мира разными людьми, учатся толерантности к мнениям других людей.

		Л.Фадеевой «Внутренний мир». 4. Упражнение-визуализация «Высокая мечта о мире». 5. Упражнение «Плюсы и минусы». 6. Рефлексия.		
1.5 .	Мой мир эмоций и чувств.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть «Мир эмоций и чувств». Просмотр видеофрагментов в «Эмоции и чувства». Дискуссия «В чем разница?». 4. Упражнение «Внутреннее кино». 5. Рефлексия.	2	Подростки оперируют понятиями «эмоция», «чувство», правильно применяют в речи; приобретают навыки самоанализа эмоциональной сферы, осваивают метод деперсонализации и негативных воспоминаний.
1.6 .	Я и другие.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Стратегии поведения в	2	Подростки приобретают навыки психодиагностики, умения анализировать полученные данные; развивают

		конфликтных ситуациях». Психодиагностика «Тактика поведения в конфликте»(Приложение 2). 4. Ролевая игра «Конфликты». 5. Рефлексия.		навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
1.7 .	Моё тело – мой язык.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть «Телодвижения в нашей жизни». Презентация «Язык телодвижений». Обсуждение вопросов. 4. Упражнение «Испорченный телевизор». 5. Упражнение «Стеклянная дверь». 6. Рефлексия.	2	Подростки приобретают и совершенствуют навыки невербальной коммуникации, развивают экспрессивность .

1.8 .	Кто может быть лидером?	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть. Просмотр видеофильма «Лидер и команда». Психодиагностика лидерских способностей (Приложение 3). Обсуждение в группе. 4. Упражнение «Сквозь кольцо». 5. Упражнение «Групповой коллаж». 6. Рефлексия.	2	Подростки оперируют понятием «лидер», приобретают навыки самодиагностики и умения анализировать полученные результаты; совершенствуют навыки уверенного поведения.
----------	--	--	---	--

Раздел 2. «Моё сильное Я» - этап формирования сильных качеств личности.

2.1 .	Как конструктивно взаимодействовать.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Конструктивное взаимодействие». Просмотр видеофильма «Мост». Обсуждение в	2	Подростки развивают навыки конструктивного взаимодействия.
----------	---	---	---	--

		группе. 4. Упражнение «Спящие львы». 5. Упражнение «Оптимальные варианты». 6. Рефлексия.		
2.2 .	Как необходимо слушать и слышать другого.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Активное слушание». Видеоматериалы из мультпродукта «Рапунцель» - пример активного слушания. 4. Упражнение «Отгадай предмет». 5. Упражнение «Поиск предметов». 6. Рефлексия.	2	Подростки приобретают навыки активного слушания, совершенствуют коммуникативные умения .
2.3 .	Как проявлять уверенность в поведении.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Австралийский дождь». 3. Теоретическая часть «Уверенное и неуверенное поведение»	2	Подростки приобретают навыки уверенного поведения и навыки самоконтроля.

		(Приложение 4). Просмотр видеофильма «Уверенное поведение». Обсуждение в группе. 4. Упражнение «Три способа поведения». 5. Рефлексия		
2.4	Как противостоять манипуляции.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Манипуляции и защита от них». Работа в группах по технологии «Зигзаг». Обсуждение в группе. 4. Упражнение «Манипуляции». 5. Рефлексия.	2	Подростки усвоили информацию о видах манипуляций, умеют оказывать сопротивление; приобретают навыки уверенного поведения в ситуации давления.
2.5	Как легко преодолеть стрессовые ситуации.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Стресс в нашей жизни». Обсуждение в	2	Подростки умеют различать стресс, виды и проявления; развивают навыки стрессоустойчивости, освоили техники

		группе. 4. Упражнение «Раки-отшельники». 5. Упражнение «Два дела». 6. Рефлексия.		расслабления.
2.6 .	Для чего не обходимо критическое мышление.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть. Знакомство с методом Фишбоун (Приложение 5). Групповая и индивидуальная работа по методу фишбоун. 4. Упражнение «Два подсказчика». 5. Рефлексия.	2	Подростки умеют применять метод фишбоун для критического анализа получаемой информации; развивают навык общения в ситуации информационно й перегрузки.
2.7 .	Моё творчество как путь к познанию себя.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть. Знакомство с методом синквейн. (Приложение 6). Индивидуальная	2	Подростки освоили метод написания синквейнов развивают творческий потенциал, совершенствуют коммуникативные навыки.

		работа по написанию синквейна на тему «Я и моя жизнь». 4. Упражнение «Вживание в предмет». 5. Упражнение «Восточный базар». 6. Рефлексия.		
2.8 .	Флешмоб как социально значимая акция по актуальным вопросам для подростков.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Совместный счёт». 3. Теоретическая часть «Основные правила флешмоб-акций». 4. Групповой флешмоб-акция «Подари улыбку миру». (Приложение 7). 5. Рефлексия.	2	Подростки применяют на практике полученные знания через участие в групповом флешмобе, развивают умения организации совместной деятельности, совершенствуют навыки эффективного общения в разных статусно-ролевых позициях.
Раздел 3. «Поверь в себя» - этап самостоятельной работы.				
3.1 . 3.2 .	Самостоятельная работа «Поверь в себя!».	1. Самостоятельное изучение рекомендованной литературы.	10	Подростки развивают навыки самостоятельной

3.3 . 3.4 . 3.5 .		2. Составление и оформление собственных флешмоб-акций.		организации своей деятельности; развивают умение работать по поиску, отбору, усвоению информации.
----------------------------------	--	--	--	---

Раздел 4 «Мои достижения» - этап закрепления сформированных навыков.

4.1 . 4.2 . 4.3 . 4.4 . 4.5 .	«Мои достижения».	Презентация своих флешмоб-акций.	10	Приобретают навыки презентации своих работ.
4.6 .	До новых встреч, друзья! Итоговое занятие.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение-активатор по выбору участников. 3. Вводное слово психолога. Слова напутствия. Видеофильм «Иди к своей цели!». 4. Упражнение «Чемодан в дорогу». 5. Углубленная рефлексия.	2	Подростки демонстрируют свои достижения, проявляют высокую мотивацию к дальнейшему саморазвитию.

Раздел 1. «Какой Я?».

Занятие 1.1. «Знакомство. Презентация программы».

Цель занятия: Знакомство участников друг с другом и с программой занятий, формирование интереса и мотивации к посещению занятий.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Имя-движение».

Цель: психологу познакомиться с группой, участникам познакомиться друг с другом, узнать дополнительные факты друг о друге.

Время на выполнение: 10 минут.

Все участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперёд, произносит своё имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. И так все участники по кругу.

3. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 10 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

4. Вводная беседа.

Цель: презентация программы.

Время выполнения: 20 минут.

5. Просмотр видеофильма «Сила в себе».

Цель: мотивация подростков к самопознанию, саморазвитию, осознанию своих жизненных приоритетов.

Обсуждение в группе.

Время выполнения: 30 минут.

6. Упражнение «Карандаши».

Цель: формирование навыка работы в команде, умения координировать свои действия с действиями группы на основе невербального восприятия друг друга.

Необходимые материалы: карандаши по количеству участников.

Время на выполнение: 25 минут.

Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 50-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 задания:

- ✓ Поднять руки, опустить их.
- ✓ Присесть, встать.
- ✓ Наклониться вперед, выпрямиться.
- ✓ Шагнуть вперед-поднять руки.

Потом выполнить тоже, но не с указательными пальцами, а с безымянными.

Выполнить с закрытыми глазами.

Психологический смысл упражнения: при выполнении от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый будет думать только о своих действиях, то упражнения практически не выполнимо. Необходимо строить свои действия с учётом движений партнёров.

7. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.2. «Я. Какой Я?».

Цель занятия: Ознакомить участников с понятиями «индивид», «индивидуальность», «личность». Продолжить формирование групповой сплочённости.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны.

Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

4. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомить участников с понятиями «индивид», «индивидуальность», «личность».

Время выполнения: 30 минут.

5. Просмотр видеofilmа «Сильная личность».

Цель: мотивация подростков к самопознанию, саморазвитию, осознанию своих жизненных приоритетов.

Обсуждение в группе.

Время выполнения: 30 минут.

6. Упражнение «Поезд».

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенного поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнёра.

Время на выполнение: 30 минут.

Участники изображают «поезд», образуя колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно воспроизвести с помощью стульев. Задача «поезда» - проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия и не столкнувшись с остальными. Препятствия, представляемые с помощью других игроков, при приближении к ним на опаснорасстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Психологический смысл упражнения: после игры целесообразно провести обсуждение:

- ✓ Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано?
- ✓ Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- ✓ Какими реальными жизненными ситуациями можно уподобить эту игру?

7. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?

- красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
- желтый — исполнитель;
- зеленый — соучастник;
- синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.3. «Мой личностный рост».

Цель занятия: Ознакомить с понятиями «личностный рост» и «саморазвитие», «симпатия-антипатия»; обучить навыкам самодиагностики и анализу полученных результатов; закрепить навыки уверенного поведения в условиях самопрезентации.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомить участников с понятиями «личностный рост», «саморазвитие», «коммуникативность». Психодиагностика коммуникативных и организаторских склонностей Обучение самодиагностике и анализу полученных результатов.

Необходимые материалы: бланки теста «КОС» (Приложение 1), бумага, авторучки.

Время выполнения: 45 минут.

4. Упражнение «Мне удаётся».

Цель: создание условий для самопознания, саморазвития, самопрезентации, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Время на выполнение: 15 минут.

Участники поочерёдно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удаётся. Потом они отвечают на два вопроса:

- ✓ Как им удалось этому научиться?
- ✓ Где может пригодиться это умение?

Психологический смысл упражнения: после упражнения целесообразно провести опрос: Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

5. Упражнение «Симпатия группы».

Цель: Тренировка уверенного поведения в условиях самопрезентации.

Время на выполнение: 30 минут.

Необходимые материалы: бумага, авторучки.

Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причём в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая

актёрская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т.п. ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник группы оценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Затем психолог собирает эти листочки и озвучивает 3-5 участников, набравших наивысший балл.

Психологический смысл упражнения: Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы. После упражнения проводим обсуждение по следующим вопросам:

- ✓ Какой смысл мы вкладываем в понятие «симпатия»?
- ✓ Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?
- ✓ Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности?
- ✓ Что общего между выступлениями, оценёнными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них задействованы?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;

- желтый — исполнитель:
- зеленый — соучастник:
- синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.4. «Мой внутренний мир».

Цель занятия: Ознакомить с понятиями «внутренний мир», «внешний мир», «толерантность»; развитие толерантного отношения к мнениям и взглядам других людей.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомить участников с проблемой мира внешнего и мира внутреннего, обратить внимание на уникальность и неповторимость внутреннего мира человека. Показать взаимосвязь внешнего и внутреннего мира человека. Чтение стихотворения Л. Фадеевой «Внутренний мир». Обсуждение в группе.

Время выполнения: 45 минут.

4. Упражнение-визуализация «Высокая мечта о мире».

Цель: способствовать духовно-нравственному развитию, ориентация на общественные приоритеты.

Необходимые материалы: спокойная, расслабляющая музыка.

Время выполнения: 15 минут.

Участники садятся в удобное положение. Обращают внимание на дыхание. Слушают психолога и представляют свою мечту: «Хотите услышать свой внутренний мир? Сядьте поудобнее. Поставьте обе ступни на пол, прикоснитесь руками к себе. Расслабьте плечи, чуть наклоните голову. Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию. Вдох-выдох. У каждого человека есть своя высокая мечта. Не маленькое желание что-то скушать или получить в подарок для себя, высокая мечта – это представление о том, как сделать мир лучше в семье, в классе, в стране, на Земле, во Вселенной. Вообразите, что хорошего вы хотите сделать для других? Какая ваша высокая мечта? Ответ вы можете получить в виде мысленной картинки, мысли, воспоминания... Если уже представили свою высокую мечту, то открывайте глаза». По желанию подростки озвучивают свою мечту.

5. Упражнение «Плюсы и минусы».

Цель: Развитие гибкости мышления, навыка смотреть на события с разных позиций.

Время на выполнение: 30 минут.

Необходимые материалы: бумага, авторучки.

Участникам предлагается придумать и кратко описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят

объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обмениваться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это касается и хороших, и плохих событий, т.е. надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны. Когда эта часть работы завершена, представители озвучивают примеры событий и их последствия (положительные и отрицательные).

Психологический смысл упражнения: упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных ситуаций, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Обсуждение по вопросам:

- ✓ Почему присутствует такая «однобокость» в мировосприятии?
- ✓ Как её можно преодолеть?
- ✓ Что помогает в этом?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.5. «Мой мир эмоций и чувств».

Цель занятия: Ознакомить с миром чувств и эмоций, расширить представление о значении эмоций в жизни людей, развить навыки анализа эмоционального настроения и навыки работы с отрицательными эмоциями (метод деперсонализации).

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомить участников с миром чувств и эмоций. Рассмотреть формы проявления эмоций. Просмотр фрагментов из видео «Эмоции и чувства». Обсуждение в группе.

Необходимые материалы: видео «Эмоции и чувства», компьютер, мультимедийная аппаратура.

Время выполнения: 50 минут.

4. Упражнение «Внутреннее кино».

Цель: Ознакомление с техникой работы с проблемой – деперсонализацией. Отработка негативных эмоций.

Время на выполнение: 40 минут.

Необходимые материалы: бумага, авторучки, спокойная, расслабляющая музыка.

Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их в данный момент, решение которой они ищут, и кратко, 1-2 предложениями записать суть данной проблемы. Потом просят представить, что им надо написать киносценарий, который позволил бы экранизировать их проблему. Сценарий должен включать 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы их решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

1. Где происходит действие, какие герои в нём участвуют?
2. Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
3. Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

Ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Затем участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям. Желательно сопровождать этот этап спокойной расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинематограф.

Психологический смысл упражнения: Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией. Её суть

состоит в том, что человек представляет себе проблему беспокоящую его лично, по отношению к чему он лишь сторонний наблюдатель. Самый простой способ добиться такого эффекта – представить себя зрителем кино, в котором показывается эта проблема, увидеть её на «внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанные с ней эмоций и подойти к её анализу рационально.

Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут иметь весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы они все подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать эту технику работы с проблемами.

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.6. «Я и другие».

Цель занятия: изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: рассмотреть стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Просмотр видеофильма «Мост». Обучение самодиагностики и анализу полученных результатов на примере теста «Тактика поведения в конфликте» Емельянова Л.

Необходимые материалы: видеофильм «Мост», компьютер, мультимедийная аппаратура, бланки теста (Приложение 2), бумага, авторучки.

Время выполнения: 60 минут.

4. Ролевая игра «Конфликты».

Цель: актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на конкретных жизненных примерах.

Время на выполнение: 30 минут.

Участникам предлагается вспомнить или придумать несколько конфликтных ситуаций из их жизни и разыграть их в парах. Получившиеся сценки обсуждаются очень подробно в кругу.

Психологический смысл упражнения: при обсуждении этой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта, обоснованности их требований, взаимной зависимости конфликтующих сторон.

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?

- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.7. «Мое тело – мой язык».

Цель занятия: раскрыть значение телодвижений в нашей жизни. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и жесты, мимика.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: раскрыть значение телодвижений в нашей жизни. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и жесты, мимика. Презентация «Язык телодвижений». Обсуждение в группе.

Необходимые материалы: презентация, компьютер, мультимедийная аппаратура.

Время выполнения: 40 минут.

4. Упражнение «Испорченный телевизор».

Цель: развитие невербальной экспрессии.

Время на выполнение: 20 минут.

Необходимые материалы: лист бумаги не менее А3 для прикрытия от круга. Участники сидят в кругу. Психолог (или другой желающий) начинает игру – изображает какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передаёт увиденное выражение дальше и т.д., пока оно не пройдёт полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже по всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону.

Психологический смысл упражнения: в обсуждениях подвести к тому, что в общении возможно искажение информации (пример – это упражнение). Вопросы для обсуждения: Под действием каких факторов, информация, передаваемая вами, искажалась?

5. Упражнение «Стеклянная дверь».

Цель: развитие экспрессивности, улучшение взаимопонимания в группе.

Время на выполнение: 30 минут.

Участники разбиваются на пары. Психолог даёт инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в автобус. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на остановке, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом автобус уйдёт». Участники становятся лицом друг к другу, после слов «Двери закрываются!» начинают «договариваться» о месте встречи. Через 15-20 секунд ведущий говорит «Автобус уезжает!» - и «общение» заканчивается. «Уехавший» говорит о том, какой вывод он сделал о времени и месте встречи, а «оставшийся на остановке» либо соглашается, либо уточняет, что он имел в виду. Потом участники меняются ролями.

Во втором этапе упражнения: ведущий не задаёт участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берёт ли на себя инициативу, занимает ли выжидательную позицию и ждёт проявления инициативы от партнёра или же стремится к подлинному диалогу.

Психологический смысл упражнения: подвести к тому, что много возможностей для общения существует и без использования речи. Вопросы для обсуждения:

- ✓ С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя?
- ✓ Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 1.8. «Кто может быть лидером?».

Цель занятия: ознакомить с понятиями «лидер», «качества лидера»; расширить представление о роли лидера в команде, тренировка уверенного поведения в неопределённой ситуации.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: ознакомить с понятиями «лидер», «качества лидера»; расширить представление о роли лидера в команде. Обучение самодиагностике и анализу полученных результатов («Диагностика лидерских способностей» Е. Жариков, Е. Крушельницкий). Просмотр видеофильма «Лидер и команда».

Необходимые материалы: бланк теста «Диагностика лидерских способностей» (Приложение 3), видеофильм, компьютер, мультимедийная аппаратура.

Время выполнения: 60 минут.

4. Упражнение «Сквозь кольцо».

Цель: координация совместных действий, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно взять на себя лидерские функции.

Время на выполнение: 10 минут.

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему даётся гимнастический обруч (при отсутствии можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1м из проволоки или бумаги). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

- ✓ Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало?

- ✓ Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе?

5. Упражнение «Групповой коллаж».

Цель: развитие навыков уверенного поведения, смелости в предложении и отстаивании своих идей, развитие творческих способностей, закрепление навыков командной работы.

Время на выполнение: 20 минут.

Необходимые материалы: лист бумаги А1, клей, ножницы, карандаши, журналы, газеты, открытки.

Коллективное выполнение творческой композиции по теме «Кто такой лидер» с использованием всего комплекса изобразительных материалов.

Сюжетное наполнение регулируется путем групповой дискуссии.

Психологический смысл упражнения: каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы.

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Раздел 2. «Путь к лидеру».

Занятие 2.1. « Как конструктивно взаимодействовать».

Цель занятия: сформировать базовые понятия из области психологии общения, развивать навыки эффективного общения.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: сформировать базовые понятия из области психологии общения, познакомить с техниками эффективного общения. Просмотр видеофильма «Мост». Обсуждение в группе.

Необходимые материалы: видеофильм «Мост», компьютер, мультимедийная аппаратура.

Время выполнения: 45 минут.

4. Упражнение «Спящие львы».

Цель: Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в сложных ситуациях.

Время на выполнение: 20 минут.

Сидящие участники изображают спящих львов: «как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать всё, что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) кого-то из участников, играющих роли львов, тот встаёт со своего места и присоединяется к водящему, теперь они вдвоём «тормошат» остальных игроков уже вдвоём. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва».

Необходимые материалы: бумага для записей, авторучки.

Психологический смысл упражнения: Обсуждение по вопросам:

- ✓ Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие?
- ✓ Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?
- ✓ **Упражнение «Оптимальные варианты».**

Цель: Повышение гибкости поведения в разных ситуациях, демонстрация возможностей поведения в зависимости от ситуации.

Время на выполнение: 25 минут.

Необходимые материалы: бумага для записей, авторучки.

Участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания конфликтных ситуаций. Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой из этих ситуаций. Конфликтные ситуации могут быть предложены и самими участниками.

Психологический смысл упражнения: Обсуждение по вопросам:

- ✓ Как каждому из участников было более комфортно себя вести – уверенно, агрессивно или застенчиво? С чем это связано?
- ✓ Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.2. «Как необходимо слушать и слышать другого».

Цель занятия: Ознакомление с понятиями «активное слушание», «открытые/закрытые вопросы», тренировка умения адекватно реагировать в быстроменяющихся ситуациях, развитие речевой беглости и гибкости, выработка умения задавать вопросы и извлекать нужную информацию.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомление с понятиями «активное слушание», «открытые/закрытые вопросы», просмотр видеофрагментов из мультпродукта «Рапунцель».

Необходимые материалы: видеофильм «Рапунцель», компьютер, мультимедийная аппаратура.

Время выполнения: 45 минут.

4. Упражнение «Отгадай предмет».

Цель: тренировка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности.

Время на выполнение: 25 минут.

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», «нет» или «сложно сказать». Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идёт речь, то может в любой момент озвучить свою версию. Если отгадка верна, он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Психологический смысл упражнения: Обсуждение по вопросам:

- ✓ В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?
- ✓ Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке?

5. Упражнение «Поиск предметов».

Цель: повышение чувства эмпатии, развитие навыков тактильной чувствительности и использование касаний как средства общения.

1 этап:

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в комнате небольшой предмет (например, ручку) . Спрятав предмет, участник зовёт своего напарника и сразу закрывает ему глаза. После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а «поводырь» даёт ему все необходимые указания: в каком направлении и сколько метров пройти, куда протянуть руку и т.п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

2 этап:

Как и в предыдущем упражнении осуществляется поиск предмета в парах, один участник выступает в роли «слепого», второй – «поводыря». Но теперь разговаривать запрещено, «поводырь» кладёт на плечо «слепого» ладонь, через которую и управляет его движениями.

Время на выполнение: 20 минут.

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.3. «Как проявлять уверенность в поведении».

Цель занятия: развитие гибкости поведения в различных ситуациях, формирование навыка уверенного поведения.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: развитие сплочённости в группе, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Ведущий (на первых занятиях - психолог) задаёт движения, имитируя дождь, задача участников по кругу вступить в общий ритм, создавая эффект волны. Ведущий может менять ритм дождя.

Время на выполнение: 5 минут.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, но роль ведущего меняется в зависимости от настроения группы или по желанию участников.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Ознакомить участников с психологией уверенного поведения, направленного на построение конструктивных отношений с окружающими. Рассмотрение таблицы сравнения уверенного и неуверенного поведения. Просмотр видеофильма «Уверенное поведение». Обсуждение в группе.

Необходимые материалы: видео «Уверенное поведение», таблица (Приложение 4).

Время выполнения: 50 минут.

4. Упражнение «Три способа поведения».

Цель: отработка уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

Время на выполнение: 40 минут.

Необходимые материалы: бумага, авторучки, инструкции с описанием стилей поведения.

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в нетактичной просьбе и т.д. примеры могут предложить сами участники), в которых им даётся задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчёркивать его превосходство над собой и свою зависимость от его решения.

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.

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.

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды. Тот партнёр, который предъявляет претензии или требует чего-либо, ведёт себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнёр, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники это время находятся в роли наблюдателей и

получают фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Психологический смысл упражнения: Демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным) и его тренировка. После упражнения целесообразно провести обсуждение:

- ✓ Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого было оно направлено?
- ✓ В каких ситуациях уместнее поведение того или иного из трёх стилей, что за преимущества они дают?

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.4. «Как противостоять манипуляции».

Цель занятия: познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: Работа по данной теме организована с использованием психолого-педагогической технологии организации работы в малых группах «Зигзаг». Такой подход подразумевает более активную позицию участников,

интенсифицирует внутригрупповое взаимодействие подростков, способствует развитию навыков речи.

Алгоритм работы:

Участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека.

Каждая подгруппа получает раздаточные материалы, содержащие часть общего текста, где описаны различные способы манипуляции.

Внутри подгрупп подростки читают материалы, обсуждают их, придумывают свои примеры.

Члены первой подгруппы расходятся в другие группы и там рассказывают о том, что они узнали. Потом так же расходятся и передают другим свою информацию члены следующих подгрупп. Таким образом, происходит взаимное обучение, любой подросток минимум 2 раза выступал в роли источника информации и её получателя.

Необходимые материалы: Раздаточные материалы с описанием способов манипуляции. (А. Грецов. «Психологические тренинги с подростками». – Питер, 2008. стр.156).

Время выполнения: 60 минут.

5. Упражнение «Манипуляции».

Цель: актуализация психологических знаний о способах манипуляции, полученных с помощью технологии «Зигзаг», более тесное увязывание с жизненной реальностью.

Время на выполнение: 30 минут.

Необходимые материалы: бумага для записей, авторучки.

Участникам внутри каждой из подгрупп (подгруппы сохраняются с предыдущего упражнения) предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от неё. Рекомендуется стремиться, чтобы задействованы все члены группы.

Психологический смысл упражнения: Если подростки испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий.

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.5. «Как легко преодолеть стрессовые ситуации».

Цель занятия: ознакомить с термином «стресс», рассмотреть способы самоконтроля в трудных ситуациях, обучить техникам самоконтроля в трудных ситуациях.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: ознакомить с термином «стресс», рассмотреть способы самоконтроля в трудных ситуациях.

Необходимые материалы:

Время выполнения: 30 минут.

4. Упражнение «Раки-отшельники».

Цель: мобилизация внимания участников, тренировка адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации.

Время на выполнение: 30 минут.

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 даёт следующие команды.

- ✓ «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, «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, «раковины» - новых жильцов.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

- ✓ Какие умения развивает эта игра?
- ✓ В каких реальных жизненных ситуациях эти умения востребованы?

5. Упражнение «Два дела».

Цель: тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно себя вести и не теряться в ситуациях информационной перегрузки.

Время на выполнение: 30 минут.

Водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют ещё три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя всё увиденное. Два других участника в это же время садятся по бокам от него и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

- ✓ Что вызвало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами?
- ✓ Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на неё?
- ✓ Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.6. «Для чего необходимо критическое мышление».

Цель занятия: развитие умения критично воспринимать информацию, ориентироваться в истинности фактов. Обучение методу фишбоун.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: познакомить с методом фишбоун по обработке информации. Групповая работа, а затем индивидуальная по закреплению умения работать с этим методом.

Необходимые материалы: схема фишбоун (Приложение 5), бумага для записей, авторучки.

Время выполнения: 60 минут.

4. Упражнение «Два подсказчика».

Цель: отработка навыка общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные.

Время на выполнение: 30 минут.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

- ✓ Какие эмоции возникали у каждого игрока в ходе игры?
- ✓ По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку?

- ✓ Оказалось ли верным первое впечатление на этот счёт, или по ходу игры его пришлось менять?

5. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.7. «Моё творчество как путь к познанию себя».

Цель занятия: изучение того, как, где и как креативность может проявляться в реальных жизненных ситуациях.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: изучение метода написания синквейнов, как одного из способов развития творческого восприятия (Приложение 6). Индивидуальная работа по написанию синквейна на тему «Я и моя жизнь».

Необходимые материалы: бумага для записей, авторучки.

Время выполнения: 45 минут.

4. Упражнение «Вживание в предмет».

Цель: способствовать развитию творческого мышления с использованием метафор.

Время на выполнение: 20 минут.

Участников просят принять удобные позы, расслабиться и закрыть глаза. Ведущий не спеша, размеренно зачитывает текст, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями: «Представьте себе какой-нибудь предмет, на

который, как вам кажется, вы похожи, про который вы могли бы сказать: «Это я...». Что это за предмет? Как он выглядит, для чего используется?.. Что и кто его окружает?.. представьте себе этот предмет во всех деталях, мысленно вживитесь в него... Комфортно ли вам в этом образе, какие эмоции и чувства возникают?.. Побудьте ещё с этим предметом... А теперь мысленно скажите ему: «До свидания», возвращайтесь в нашу группу, открывайте глаза...» потом участников просят нарисовать себя в образе того предмета, который они представили. Затем участники делятся эмоциями и чувствами, возникающими по ходу выполнения упражнения, потом демонстрируют рисунки и комментируют, какие качества проявились в возникших образах.

Психологический смысл упражнения: это упражнение позволяет участникам более полно осознать свои собственные психологические качества и, шире, свою стратегию жизни.

5. Упражнение «Восточный базар».

Цель: отработка умения генерировать идеи и аргументированно отстаивать свои позиции.

Время на выполнение: 25 минут.

Каждого из участников просят найти какой-нибудь «никчемный предмет», имеющий минимальную ценность или не имеющий её вовсе. Если позволяет окружающая обстановка, то целесообразно предложить участникам покинуть помещение, где проходят занятия, отыскать такой предмет за её пределами и принести с собой. Если же обстановка не позволяет покидать аудиторию, то можно предложить провести ревизию содержания своих сумок или карманов. Когда предметы найдены, каждому предлагается придумать как можно больше аргументов, почему окружающим имеет смысл купить его предмет. Потом инсценируется «восточный базар» - участники выкладывают свои предметы и озвучивают причины, почему же их необходимо приобрести. Участники могут торговаться и совершать сделки по покупке предметов.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

В какие смысловые группы можно объединить приводимые аргументы, и какие из них, с точки зрения участников, оказались более действенными?

Что было важнее – содержание или форма представления, с чем это связано?

Какими жизненными ситуациями, помимо реальной торговли, можно уподобить этот «восточный базар»?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Занятие 2.8. «Флешмоб-акция «Подари улыбку миру!».

Цель занятия: развитие уверенности, раскованности, адекватной включенности в ситуацию через участие во флешмобе, развитие умения организовать совместную деятельность, развитие умения эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

2. Упражнение «Совместный счёт».

Цель: развитие умения координировать совместные действия, настройка на единый лад, снятие напряжения между участниками.

Время на выполнение: 5 минут.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой «два» и т.д., договариваться же о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте это упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещено.

Психологический смысл упражнения: это упражнение проводится на каждом занятии, фиксируется количество попыток успешного счёта. С каждым последующим занятием количество попыток должно уменьшаться.

3. Теоретическая часть занятия.

Цель: изучение основ создания флешмоба, его принципов и структуры. Просмотр видеоматериалов по теме «Флешмобы». Обсуждение в группе.

Необходимые материалы: видеоматериалы, компьютер, мультимедийная система, бумага для записей, авторучки.

Время выполнения: 45 минут.

4. Флешмоб-акция «Подари улыбку миру».

Цель: применение на практике полученных знаний и умений, развитие умения организовать совместную деятельность, развитие умения эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях (Приложение 7).

Время на выполнение: 55 минут.

Психологический смысл упражнения: обсуждение по вопросам:

- ✓ Какие эмоции и чувства испытывали во время подготовки, во время проведения флешмоба?
- ✓ Какую роль приняли для себя: генератора идей, исполнителя, соучастника или наблюдателя? Почему?
- ✓ Какие реакции проследили у окружающих? Какие эмоции это вызвало у вас?

6. Рефлексия.

Цель: формирование реальной системы представлений о себе, о собственном поведении. Возможность взглянуть на себя глазами окружающих, группа здесь выступает своеобразным зеркалом.

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 20 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из полученных жетонов, что дает возможность сделать вывод об общей активности детей, основных позициях, которые они занимают в коллективе.

Психологический смысл упражнения: групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнут вопросы или желание обсудить результаты, целесообразно провести индивидуальную беседу.

Раздел 3. «Поверь в себя».

Занятия 3.1 – 3.5. – самостоятельное изучение рекомендованной литературы и работа с интернет-ресурсами. Составление флешмоба. Форма контроля на этом этапе – индивидуальные консультации.

Цель – развитие умения самостоятельно организовывать свою деятельность, развитие умения работать с информацией (поиск, отбор, усвоение), развитие мотивации на успех.

Раздел 4. «Мои достижения».

Занятия 4.1 – 4.5 - презентация своих флешмобов.

Цель – презентация своих идей, своих умений организовывать деятельность согласно целям и задачам.

Занятие 4.6. «До новых встреч, друзья!».

Цель – подведение итогов, заполнение карт развития, демонстрация своих успехов, закрепление мотивации к саморазвитию.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Цель: начать занятие с приветствия, расположить участников к совместной работе, снять эмоциональное напряжение.

Время на выполнение: 5 минут.

Психолог предлагает всем встать в круг, взяться за руки, поднять их вверх и со словами «Всем привет!» опустить их вниз. Затем по кругу каждый участник озвучивает своё эмоциональное настроение в данный момент.

1. **Упражнение-активатор** участникам предлагается выбрать на их усмотрение, что больше всего запомнилось.

Время на выполнение: 5 минут.

2. **Вводное слово психолога (ведущего).** Подведение итогов. Просмотр видеофильма «Иди к своей цели!».

Время на выполнение: 25 минут.

3. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель – получение участниками обратной связи от группы на своё поведение во время занятий.

Необходимые материалы: бумага, авторучки.

Время на выполнение: 55 минут.

Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют три положительных и три отрицательных качества. Которые данный участник проявил в ходе занятий, и записывают их на листочек. Затем участник возвращается и ему вручают листочек со списком качеств. Разворачивать и читать разрешается только в конце занятия.

4. Углубленная рефлексия.

Цель: конкретизация навыков и умений, полученных в ходе программы, получение обратной связи как для участников , так и для психолога (ведущего).

Необходимые материалы: бумага, набор жетонов, авторучки.

Время на выполнение: 30 минут.

Каждый участник группы по очереди (по кругу) отвечает на вопросы:

- ✓ Что больше всего запомнилось, оставило яркое впечатление?
- ✓ Что нового вынес из этого занятия?
- ✓ Какого цвета жетон я сам себе присваиваю?
 - красный — лидер, предлагает основные идеи, организует работу;
 - желтый — исполнитель;
 - зеленый — соучастник;
 - синий — пассивный наблюдатель.

В конце занятия составляется групповая аппликация из карт развития каждого участника.

Чаепитие по желанию.

Список используемой литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками, СПб.: Питер, 2008.
2. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. – Ростов н/Д, 1983.
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.
4. Выготский Л.С. Психология: Сборник трудов. – М., 2000.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб., 2007.
6. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.
8. Кипнис М. Тренинг лидерства. – М., 2004. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.
9. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб., 2006.
10. Юркевич В.С. Одарённый ребёнок: иллюзии и реальность: Книга для учителей и родителей. – М., 1996.

Приложения к программе «Моё сильное Я».

Раздел 1. Занятие 3.

Цель: исследование коммуникативных и организаторских склонностей.

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравиться ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда, ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей.

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

Приложение 2 к занятию 1.6.

«Избегающий конфликта»

1. Всегда проигрывает в конфликте	Да	Нет
2. Считает, что конфликта надо избегать	Да	Нет
3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном	Да	Нет
4. Считает, что проиграет, если выразит несогласие	Да	Нет
5. Удивляется, почему другие его не понимают	Да	Нет
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента	Да	Нет
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально	Да	Нет
8. Считает, что в конфликте не следует демонстрировать своих эмоций	Да	Нет
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить конфликт	Да	Нет
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта	Да	Нет

Оценка результатов

8-10 баллов означают, что в вашем поведении выражена тенденция к конфликтности;

4–7 баллов – средне выраженная тенденция к конфликтному поведению;

1–3 балла – тенденция не выражена.

«Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты	Да	Нет
2. Действует напролом	Да	Нет
3. Ищет слабое место в позиции оппонента	Да	Нет
4. Считает, что отступление ведет к «потере лица»	Да	Нет
5. Использует тактику «затыкания» рта оппоненту	Да	Нет
6. Считает себя знатоком	Да	Нет
7. Нападает на человека, а не на проблему	Да	Нет
8. Использует тактику маскировки (голосом, манерами и т. п.)	Да	Нет
9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен	Да	Нет
10. Отказывается от дискуссии, если она идет не в соответствии с его замыслом	Да	Нет

Оценка результатов

8-10 баллов свидетельствуют о явной тенденции действовать напролом;

4–7 баллов – показатель того, что имеет место средне выраженная тенденция действовать напролом;

1–3 балла означают, что тенденция действовать напролом не выражена.

**ТЕСТ «Диагностика лидерских качеств»
(Е.ЖАРИКОВ, Е.КРУШЕЛЬНИЦКИЙ).**

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?

1. да; 2. нет.

2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?

1. да; 2. нет.

3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?

1. да; 2. нет.

4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?

1. да; 2. нет.

5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся убедить кого-то в чем-либо?

1. да; 2. нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?

1. да; 2. нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?

1. да; 2. нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советнике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

1. да; 2. нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?

1. да; 2. нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

1. да; 2. нет.

11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?

1. да; 2. нет.

12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?

1. да; 2. нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

1. да; 2. нет.

14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

1. да; 2. нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией трудовых, спортивных и других команд и коллективов?

1. да; 2. нет.

16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:

1. будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;

2. возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.

17. Какое из двух мнений вам ближе?

1. настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

2. настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

18. С кем вы предпочитаете работать?

1. с покорными людьми;

2. с независимыми и самостоятельными людьми.

19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий?

1. да; 2. нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?

1. да; 2. нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

1. да; 2. нет.

22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как вы поступите?

1. предоставите принятие решения наиболее компетентному из вас;
2. просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?

1. да; 2. нет.

24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

1. да; 2. нет.

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать?

1. да; 2. нет.

26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?

1. самый компетентный человек;
2. тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

1. да; 2. нет.

28. Уважаете ли вы дисциплину?

1. да; 2. нет.

29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?

1. тот, который все решает сам;

2. тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?

1. коллегиальный;

2. авторитарный.

31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?

1. да;

2. нет.

32. Какой из следующих портретов больше напоминает вас?

1. человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;

2. человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с вами не согласны?

1. промолчите;

2. будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

1. да;

2. нет.

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое-либо важное дело?

1. да;

2. нет.

36. Что бы вы предпочли?

1. работать под руководством хорошего человека;

2. работать самостоятельно, без руководителей.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов?

1. согласен;

2. не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

1. да; 2. нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими?

1. да; 2. нет.

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

1. опускаете руки;
2. появляется сильное желание их преодолеть.

41. Упрекаете ли вы людей людям, если они этого заслуживают?

1. да; 2. нет.

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

1. да; 2. нет.

43. Как вы поступите, если вам предложат реорганизовать ваше учреждение или организацию?

1. введу нужные изменения немедленно;
2. не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

1. да; 2. нет.

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?

1. да; 2. нет.

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

1. да; 2. нет.

47. Кем бы вы предпочли стать?

1. художником, поэтом, композитором, ученым;
2. выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку вам приятнее слушать?

1. могучую и торжественную;
2. тихую и лирическую.

49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

1. да;

2. нет.

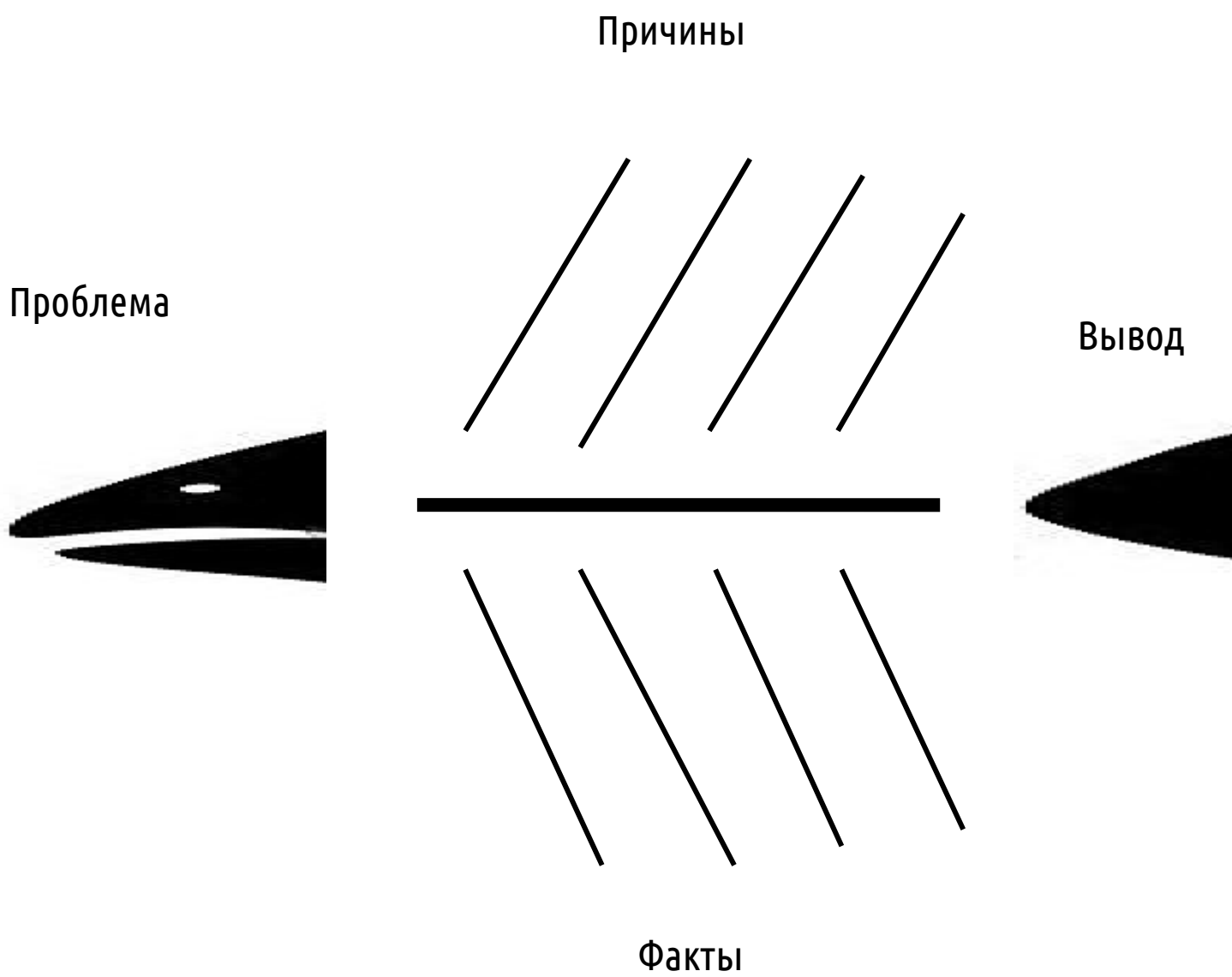
50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша?

1. да;

2. нет.

Приложение 4 к занятию 2.3.

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
	пассивно-зависимое	агрессивное
<i>Тот, кто совершает воздействие</i>		
Самоутверждается	Жертвует своими интересами	Самоутверждается за счёт других
Эмоционален	Скован	Эмоционален
Доволен собой	Уязвлён, обеспокоен	Невысокого мнения о собеседнике
Делает выбор сам за себя	Оставляет выбор за другими	Делает выбор за других
Может достигнуть желаемой цели	Не достигает желаемой цели	Достигает желаемой цели, уязвляя других
<i>Тот, на кого направлено воздействие</i>		
Самоутверждается	Испытывает стыд, чувство вины или раздражение	Жертвует своими интересами
Эмоционален	Невысокого мнения о воздействующем	Уязвлён, унижен, защищается
Может достигнуть желаемой цели	Достигает желаемой цели за счёт воздействующего	Не достигает желаемой цели



Приложение 6 к занятию 2.7

Синквейн (от англ. **cinquain**) — это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Составлять синквейн очень просто и интересно. И к тому же, работа над созданием синквейна развивает образное мышление.

Пример синквейна на тему жизнь:

Жизнь.

Активная, бурная.

Воспитывает, развивает, учит.

Дает возможность реализовать себя.

Искусство.

Приложение 7 к занятию 2.8.

Сценарий флешмоб-акции «Подари улыбку миру».

Участники: обучающиеся по программе «Моё сильное Я».

Вид флешмоба: краткосрочный, рассчитан на время звучания песни «Улыбка».

Описание идеи:

Флешмоб проходит в многолюдном месте. Звучит песня «Улыбка» (Автор слов - Пляцковский М., композитор - Шаинский В.). Сначала участники с мыльными пузырями начинают создавать «облака» из мыльных пузырей, проходим необходимо «пробраться» сквозь них. Как только это преодолено, появляются участники с надписью на футболке «Обними меня!». Затем выходят участники с шарами. Они подходят к прохожим и при них рисуют на шаре улыбку, затем дарят этот шар со словами «Подари и ты улыбку миру!».

Основные действующие лица:

Участники 1 и 2 – с мыльными пузырями.

Участники 3 и 4 - с футболками с надписью «Обними меня».

Участники 5 и 6 – с шарами и маркером.

Сценарий разбивается на действия, которые происходят последовательно друг за другом.

Состав участников меняется, чтобы каждый побывал в роли участника акции.

№	Участники	Действие участников	Диалог участников	Музыкальное сопровождение
1.				Начинается музыкальное сопровождение (песня «Улыбка»).
2.	Участники 1 и 2	Достают пузыри и начинают дуть пока не закончится песня.	Нет.	Да.
3.	Участники 3 и 4	Поворачиваются лицом к прохожим, указывая на надпись «Обними меня», тем самым приглашая к объятию.	Нет.	Да.
4.	Участники 5 и 6	Появляются с шарами и маркером, установив зрительный контакт, рисуют улыбку на шаре и дарят его прохожему.	Подари улыбку миру!	Да.