Автор-составитель: **Деникеева *О.В.,***

Педагог - организатор

**Академия юных лидеров**

Дополнительная образовательная программа

Дополнительная образовательная программа «Академия юных лидеров» социально-педагогической направленности рассчитана на подростков от 11 до 17 лет. Срок реализации программы – 3 года. Система модульного обучения соединяет знания, умения и навыки по лидерству, волонтерской деятельности и социального проектирования в единое целое, на основе чего у подростков формируется собственная успешность.

Программа содержит темы по организаторской технике лидера и технологии организации здорового образа жизни, раскрывает деятельность социального проектирования и арт-социальную технологию.

Методическое обеспечение содержит методику социальной пробы, задания для обсуждения к теме «Социальное проектирование», тренинг «Пути выхода из конфликтной ситуации» и др.

Рекомендована педагогам дополнительного образования, организаторам воспитательной работы в образовательных учреждениях всех типов и видов.

**Пояснительная записка**

Процесс воспитания – одна из важнейших задач образования, непрерывная система всестороннего развития личности в современных условиях. Позитивному вхождению юных граждан в противоречивое современное общество во многом способствует деятельность детского объединения, представляющего право выбора среды общения, сферы действий, а также право на уважительное и справедливое отношение со стороны взрослых.

Дополнительная образовательная программа «Академия юных лидеров» социально-педагогической направленности ориентирована на подростков и ребят старшего школьного возраста в возрасте 11–17 лет. В это время у ребят ярко выражена потребность в общении с взрослыми и сверстниками на уровне осознания своей взрослости, самоценности, самоопределения и социального ориентирования, формируется стремление к самоутверждению.

**Актуальность разработанной программы.** Формирование лидеров в обществе – не стихийный процесс, его нужно организовать, и это необходимо сделать в процессе воспитания и обучения. Процесс воспитания активности, подготовки лидеров в процессе изучения программы строиться на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей. Только на основе сотрудничества закладывается фундамент социальной инициативы, способности работы с человеком и для человека. В связи с этим, большую социальную значимость приобретает задача выявления лидеров и создания условий для развития лидерства в детских коллективах. Поэтому разработка программы, направленной на решение вопросов формирования социальной активности подростков, умений и навыков конструктивного общения в период выбора ими жизненного пути является актуальной. Важнейшим элементом, также обуславливающим актуальность разработки и реализации программы, является привлекательность и востребованность рассматриваемых вопросов в подростково-молодёжной среде.

**Педагогическая целесообразность программы.** Развитие в себе индивидуальных способностей, организаторских навыков, лидерских качеств, интересное, продуктивное общение со сверстниками, старшими и младшими товарищами, забота об окружающих и здоровье – всё это помогает ребёнку реализовать себя в учёбе, творчестве, взаимодействии с обществом, в различных видах деятельности, в выборе будущей профессии. Для собственной успешности в социуме подростку необходимы знания и умения, с помощью которых он сможет не только заявлять свою жизненную позицию, но и активно реализовать ее в рамках определенной деятельности. Сегодня важно помочь подростку сделать внутренний выбор. Чтобы стать лидером, надо найти собственную, природой определенную точку отсчета, свой путь. Для того чтобы быть лидером, эту нишу надо сделать комфортной для себя и достойной себя.

Одной из основных предпосылок создания программы лидерской направленности является создание условий для развития инициативы и лидерских способностей подростков, а также реализации их посредством участия в конкретных и важных для их возраста видах деятельности. В этом и заключается педагогическая целесообразность данной программы.

**Новизна** даннойдополнительной образовательной программы заключается в том, что обучающиеся, не теряя из поля зрения исходную проблему, расширяют и углубляют круг связанных с ней знаний в области лидерства, волонтерской деятельности и социального проектирования. Так, задача формирования активной гражданской позиции решается в широком социально-педагогическом аспекте с использованием приёмов организации коллективно-творческого дела, проектирования и моделирования.

**Цель программы** – содействие личностному развитию подростков и выбору жизненных целей, основанных на конструктивном социальном поведении.

Цель достигается посредством решения следующих **задач**:

*обучающих*:

- способствовать приобщению обучающихся к общечеловеческим ценностям через включение в социально значимую деятельность;

- выявлять лидерско-организаторские качества и способности к добровольческой деятельности у подростков;

- научить работать в детском объединении через организацию различных видов деятельности.

*Развивающих*:

- развивать лидерские качества и организаторские способности в добровольческой деятельности;

 - обеспечить возможность самостоятельно планировать свою деятельность;

-формировать стремление обучающихся для общественной самореализации и раскрытия их духовного и творческого потенциала.

*Воспитывающих:*

-формировать у обучающихся мотивацию к социально значимой деятельности;

- способствовать воспитанию эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях, воли и настойчивости; умению самокритичного отношения к себе;

- создать такие педагогические условия, учитывая, что в детском объединении возможно наличие не одного, а нескольких лидеров, и каждый из них может иметь собственную сферу деятельности.

**Отличительные особенности.** Программа «Академия юных лидеров» по своим целевым установкам, структуре и содержанию существенно отличается от программы «Лидер» Совета союза пионерских организаций федерации детских организаций. Эти **отличия** заключаются в следующем:

1. программа состоит из 3 модулей взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга на основе «Мастерской личностного роста», где механизмами являются: получение знаний, творческий труд, активность и методичность, вера в себя, честность в самооценке. Каждый модуль проиллюстрирован занятиями, в которых используются притчи, упражнения, игры-тренинги, приводятся рекомендации;
2. в учете ритма календаря здоровья, когда ребята имеют возможность разработать свое мероприятие или представить инициативу по формированию здорового образа жизни, получая навыки социального проектирования;
3. в предоставлении уникальной возможности приобрести положительный опыт взаимодействия со многими «я» в различных видах деятельности.

**Условия реализации дополнительной образовательной программы.**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.** Дополнительнаяобразовательная программа «Академия юных лидеров» адресована ребятам от 11 до 17 лет. Занятия проходят в свободное от уроков время.

Для формирования групп желательно набирать одновозрастных ребят. Дополнительный набор обучающихся на второй и третий уровень обучения возможен на основании результатов собеседования.

Предлагаемая программа состоит из трех модулей. Первый модуль «Школа юного лидера» поможет разобраться, кто такой лидер, узнать, обладают ли ребята качествами лидера, как стать лидером и как совершенствоваться в лидерской деятельности.

Второй модуль «Школа юного волонтера» позволит ответить на вопросы: что значит быть волонтером, как стать добровольцем, как пропагандировать здоровый образ жизни, какие существуют направления в волонтерской деятельности.

Третий модуль «Школа социального проектирования» поможет ребятам понять сущность социального проектирования, познакомит с основами проектных технологий, научит осуществлять совместные социально значимые проекты.

Каждый модуль и уровень, составляющие учебный план, могут рассматриваться как самостоятельные и одновременно являться базовой основой следующего этапа обучения.

**Режим и** **формы занятий.**  Занятия проводятся в учебном кабинете. Продолжительность групповых занятий на 1 уровне – по 2 часа два раза в неделю (144 часа); на 2 и 3 уровнях – по 3 часа два раза в неделю (216 часов) с перерывами после каждого часа со сменой видов деятельности: практической, мыслительной, тренинговой, познавательной, учебной.

Формы занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания модулей данной программы и возраста обучающихся: деловые и ролевые игры, упражнения на взаимодействия в группе, тренинги, творческие задания, участие в районных и областных конкурсах, моделирование и проигрывание ситуаций, дискуссии, проектирование, презентации, встречи со специалистами и интересными людьми, экспресс тесты и опросы, КТД, беседы, мозговая атака, диалогические ситуации, создание сценария, рефлексия опыта, групповая работа, командное взаимодействие.

 **Сроки реализации программы.** Дополнительная образовательная программа «Академия юных лидеров» рассчитана на 3 уровня.

1 уровень – подростки 11 - 13 лет. Этот подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития, когда подросток находится в состоянии между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд. Таким образом, переход от детства к отрочеству характеризуется появлением своеобразного мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции обучающегося. Путь, по которому пойдет становление личности подростка, во многом зависит от того, насколько успешно будет пройден этот этап.

2 уровень – подростки 14 -15 лет. Главная потребность этого возраста – потребность в общении со сверстниками. Общение – это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. В этом возрасте у ребят появляется стремление к независимости, проявление самостоятельности. Им свойственны ориентация на мир взрослых: стремление утвердится в их мире, желание поставить себя в роль взрослого; у подростков возникает потребность правильно оценить и использовать свои возможности, они могут воздействовать на сверстников. В этом возрасте происходит изменение поведения: у подростков выстраивается система ценностей и взглядов, заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются ее верхние мировоззренческие этажи. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни. Ярко выражено желание выяснить для себя свои собственные способности, особенности. Все эти потребности могут быть реализованы только в процессе активного опробования себя во взаимодействии с окружающими, в различных видах деятельности, поступках, действиях.

3 уровень - старший школьный возраст 16-17 лет. Социальная ситуация развития характеризуется в первую очередь тем, что ребенок старшего школьного возраста стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в жизни. В связи с этим меняются требования к старшему школьнику и условия, в которых происходит его формирование как личности: он должен быть подготовлен к труду; к семейной жизни; к выполнению гражданских обязанностей. Ведущая деятельность в юношеском возрасте — познавательная. Главное приобретение ранней юности — обнаружение ценности своего внутреннего мира. Внешний мир начинает восприниматься через себя.

Развивается способность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Юноши и девушки стремятся глубже разобраться в своем характере, своих чувствах” действиях, поступках. Они часто задаются вопросами: “Как узнать свой характер?”, “Как освободиться от дурных привычек?”, “Может ли человек со слабым здоровьем иметь сильный характер?”, “Какой я человек?” и т. п. Актуальной становится проблема самовоспитания. Требования к себе значительно возрастают и становятся более устойчивыми.

**Ожидаемые результаты и способы их определения.**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений по программе «Академия юного лидера» проводятся три вида контроля:

1. вводный контроль – в начале года (тест, педагогическая смоделированная ситуация, беседа);
2. промежуточный контроль – в середине года (тест, творческая работа, деловая (ролевая игра);
3. итоговый контроль – апрель-май текущего учебного года (коллективно-творческое дело, беседа, проект).

Подведение итогов реализации образовательной программы может осуществляться с по­мощью таких форм занятий: деловая или ролевая игра, моделирование и проигрывание ситуаций, круглый стол, коллективное творческое дело (КТД), проектирование.

Способы проверки результатов – анкетирование, определение уровня освоения образовательной программы, осуществление наблюдения за активным участием обучающихся в различного рода мероприятиях.

 Основными критериями оценки эффективности реализации программы «Академия юных лидеров» являются:

* мотивационно-ценностный критерий (отношение к лидерской и волонтерской деятельности и осуществление социально значимых инициатив);
* информационный критерий (степень сформированности знаний о лидерах, волонтерах, социальном проектировании);
* инструментальный критерий (степень сформированности умений и навыков социально значимой деятельности);
* деятельностный критерий (участие в акциях, мастер-классах, детских инициативах).

В соответствии с этими критериями обучающиеся будут знать:

* систему понятий и представлений, с помощью которых они могли бы проанализировать собственную личность, свой коллектив и различные социально значимые ситуации;
* особенности организации КТД, направленного на социально значимую деятельность;

уметь:

* вырабатывать необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общими;
* владеть лидерскими навыками поведения, необходимыми для жизни в современном мире;
* взаимодействовать на равных, вырабатывая необходимые коммуникативные навыки, партнерские и лидерские качества.

Логика подачи материала в программе основана на принципе “от теории – к практике”. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на теоретических занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для закрепления навыков организаторской деятельности

**Модуль 1. Школа юного лидера**

**Цель** – развитие социальной активности подростков.

**Задачи:**

* выявить у обучающихся первичный уровень знания собственного лидерского потенциала;
* организовать занятия по овладению обучающимися специфическими знаниями, методиками и формами развития собственного организаторского потенциала.
* определить вместе с обучающимися пути дальнейшей реализации их лидерского потенциала в условиях социально значимой деятельности.

**Основные формы деятельности:** учебное занятие**,** игровая и творческая деятельность; встречи с интересными людьми; проведение мастер-классов; презентации проектов.

**Ожидаемые результаты.** В результате изучения модуля обучающиеся:

* будут знать общие знания о лидерстве, средствах общения, методах ораторского искусства;
* узнают себя, свой собственный лидерский потенциал, научатся понимать друг друга, работать в коллективе;
* смогут составить свой проект.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни Ступень обучения** | **Тема** | **Форма занятий** | **Количество часов** |
| **Планета детства** |
| ***1 уровеньовень)*** | 1.Игра-дело серьезное | Занятие-игра «Встреча», занятие – тренинг «Ромашка», притча. | 14 |
| 2. Кто такой лидер? | Занятие-игра; мастер-класс; тренинг | 16 |
| 3. Ораторское искусство и мастерство общения | Занятие-игра; мастер-класс; тренинги | 16 |
| 4.Виды деятельности лидера | Практические занятия | 12 |
| **Формула успеха**  |
| ***2 уровень*** | 5.Мой мир | Выставка, презентация, аукцион, зарисовка | 10 |
| 6. Организатрская техника лидера | Занятия-тренинги, практические занятия | 8 |
| 7.Коммуникативные навыки лидера | Занятия-тренинги, практические занятия | 8 |
| **Высота** |
| ***3 уровень*** | 8. Сценическое искусство | Теоретические и практические занятия, тренинги | 24 |
| 9. Конфликты и пути их разрешения | Теоретические и практические занятия, деловая игра, круглый стол | 23 |
| 10.Наш проект | Теоретические и практические занятия, деловая игра «Наш проект», круглый стол | 23 |
| **Методы и приемы** | Деловые и ролевые игры, беседа, тренинги, упражнения на взаимодействия в группе, моделирование и проигрывание ситуаций, мозговой штурм, мозговая атака, создание сценария, вопрос-ответ, КТД |

**Модуль 2. Школа юного волонтера**

**Цель –** развитие лидерско-организаторских способностей к добровольческой деятельности у подростков

**Задачи:**

* изучить основы волонтерского движения;
* обеспечить развитие личностных и творческих способностей детей;
* воспитывать культуру общения в коллективе, внимательного и ответственного отношения к порученному делу.

**Основные формы деятельности:** учебное занятие, учебная игра, тренинг, деловые и ролевые игры, упражнения на взаимодействия в группе; моделирование и проигрывание ситуаций, дискуссии, проектирование, встречи со специалистами и интересными людьми, участие в акциях и конкурсах.

**Ожидаемые результаты.** В результате изучения модуля обучающиеся:

* будут знать основы волонтерской деятельности;
* будут стремиться развивать свои личностные и творческие способностей;
* будет сформирована культура общения в коллективе, внимательное и ответственное отношение к порученному делу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни обучения** **Ступень обучения** | **Тема** | **Форма занятий** | **Количество часов** |
| **Планета детства** |
| ***1 уровень*** | 1. Возникновение и развитие волонтёрского движения | Теоретические и практические занятия, деловая игра | 16 |
| 2.Гражданская позиция | Теоретические и практические занятия, деловая игра | 18 |
| 3.Азбука безопасности | Экскурсии, встречи с сотрудниками ГИБДД, отделения полиции, ОГПС, презентация, викторина | 26 |
| **Формула успеха** |
| ***2 уровень*** | 4.Социальное служение | Теоретические и практические занятия, деловая игра, семинар | 14 |
| 5.Формирование профессиональной компетентности волонтера | Занятие-тренинг, деловая игра, акция, коллективное творческое дело  | 20 |
| 6.Волонтерская практика | Занятие-тренинг, деловая игра, акции, коллективное творческое дело | 26 |
| **Высота** |
| ***3 уровень*** | 7.Технологии формирования здорового образа жизни | Деловая игра, семинар, коллективное творческое дело | 18 |
| 8.Игровые методы в профилактической работе | Деловая игра, сюжетная игра, ролевая игра | 21 |
| 9.Основы проведения социально значимых дел | Деловая игра, акция, детская инициатива | 27 |
| **Методы и приемы** | Деловые и ролевые игры, решение проблемных ситуаций, проигрывание опасных ситуаций, составление алгоритма действий, мозговая атака, диалогические ситуации, встречи со специалистами и интересными людьми, детская инициатива, создание сценария, коллективные творческие дела. |

**Модуль 3. Социальное проектирование**

Введение модуля социального проектирования в дополнительную образовательную программу «Академия юного лидера» направлено на создание таких педагогических условий, учитывая, что в детском объединении возможно наличие не одного, а нескольких лидеров, и каждый из них может иметь собственную сферу деятельности.

**Задачи:**

* изучить основы социального проектирования;
	+ научить разрабатывать и реализовывать социальный проект;
	+ **сформировать интерес к достижению** личной победы в «ситуации успеха» каждого участника программы.

 **Основные формы деятельности:** учебное занятие**,** встречи с интересными людьми; проведение мастер-классов; презентации творческих и социальных проектов.

**Ожидаемые результаты.** В результате изучения модуля обучающиеся:

* будут знать основы социального проектирования;
* будут стремиться разрабатывать и реализовывать социальный проект;
* будет сформирован интерес **к достижению** личной победы в «ситуации успеха» каждого участника в «Мастерской личностного роста».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни обучения Ступень обучения** | **Тема** | **Форма занятий** | **Количество часов** |
| **Планета детства** |
| ***1 уровень*** | 1. Социальная проба | Деловая игра, тренинг,  | 10 |
| 2. Формы реализации проекта | Семинар, круглый стол,  | 10 |
| 3.Типология социальных проектов | Теоретические и практические занятия, семинар, деловая игра | 8 |
| **Формула успеха** |
| ***2 уровень*** | 5.Основы социального проектирования | Теоретические и практические занятия, семинар, деловая игра | 24 |
| 6.Основы менеджмента | Теоретические и практические занятия, семинар, деловая игра | 22 |
| 7.Основы проведения социальных дел | Теоретические и практические занятия, семинар, деловая игра, презентация инициатив | 22 |
| **Высота**  |
| ***3 уровень*** | 8.Разработка социального проекта | Деловая игра, презентация инициатив | 36 |
| 9.Социальные связи | Встречи со специалистами и интересными людьми, круглый стол, семинар | 20 |
| 10. Социальный театр | Встречи со специалистами и интересными людьми, тренинг, акция | 26 |
| **Методы и приемы** | Деловые и ролевые игры, упражнения на взаимодействия в группе, тренинги, творческие задания, участие в районных и областных конкурсах, моделирование и проигрывание ситуаций, дискуссии, проектирование, встречи со специалистами и интересными людьми, мозговая атака, диалогические ситуации, рефлексия опыта, создание сценария, групповая работа, командное взаимодействие. |

**Учебно-тематический план**

**1 уровень - «Планета детства»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название модуля** | **№****п/п** | **Название темы блока** | **Количество часов** |
| Теоретич.  | Практич.  | Всего |
| **1.Школа юного лидера** | 1.1. | Игра-дело серьезное | 2 | 12 | 14 |
| 1.2. | Кто такой лидер? | 2 | 14 | 16 |
| 1.3. | Мастер слова | 2 | 14 | 16 |
| 1.4. | Виды деятельности лидера | 2 | 10 | 12 |
| **2.Школа юного волонтера**  | 2.1. | Возникновение и развитие волонтёрского движения | 2 | 14 | 16 |
| 2.2. | Гражданская позиция | 2 | 16 | 18 |
| 2.3 | Азбука безопасности | 2 | 24 | 26 |
| **3. Школа социально проектирования** | 3.1.  | Социальная проба | 2 | 6 | 8 |
| 3.2. |  Формы реализации проекта | 2 | 4 | 6 |
| 3.3.  | Типология социальных проектов | 2 | 6 | 8 |
| 3.4.  | Социальный проект как текст | - | 4 | 4 |
| ***Итого часов:*** | **22** | **122** | **144** |
| **Всего:** | **144** |
| Участие в праздниках, акциях, проектах | По плану детского объединения и образовательного учреждения |

**Содержание модуля «Школа юного лидера» [58 ч.]**

***Тема 1. 1. Игра – дело серьезное***

Вводное занятие. Классификация игр. Режиссура игрового общения. Методика организации игр. Методика сюжетно-ролевой игры. Как самому придумать игру. Виды игр.

***Тема 1.2. Кто такой лидер?***

Понятия “лидер”. Специфические и общие качества лидера. Представление о себе как о лидере. Тест на лидерство. Я и команда. Тренинг «Колесо» и «Пирамида». Готовность стать лидером. Деловая игра «Лидер и его команда». Правила руководства. Игра на командообразование. Лидер и доверие. Практикум «В копилку лидера».

 ***Тема 1.3. Ораторское искусство и мастерство общения***

 Естественное красноречие. Искусство оратора. Свойства ораторской речи. Правила риторики. Тренинг риторики и личностного роста. Тренировка яркости речи. Тренинг «Уверенность в себе». Тренинг «выступление с вовлечением аудитории». Метод увеличения активного словарного запаса. Игра “Поспорим с “Великим”. Театрализованный спор.

###  *Тема 1.4. Виды деятельности лидера*

Что значит Коллективное, Творческое, Дело. Этапы подготовки и проведения КТД. Виды коллективного творческого дела (КТД). Классические КТД. Трудовые, познавательные, спортивные, художественные, досуговые. КТД в работе лидера. Практикум «В копилку лидера». Игры коллективного общения: «Верёвочка», «Заводила», «Весёлые футболисты», «Кто ты будешь такой?». Игры-поединки. Игры на сплочение команды.

*В результате изучения модуля «Школа юного лидера» обучающиеся будут знать:*

*-* методику проведения игры;

*-*качества лидера и виды деятельности лидера;

*-*основы ораторского искусства.

Уметь:

- работать в команде;

- определять ценность лидерских качеств;

- рассказать и показать несколько игр на сплочение и общение.

Владеть:

- навыками сценического общения;

-морально-нравственными нормами поведения в быту;

-навыками коллективного творческого дела.

**Содержание модуля «Школа юного волонтера» [60 ч.]**

***Тема 2. 1. Возникновение и развитие волонтёрского движения***

Из истории волонтерского движения. Детские и молодежные добровольческие организации России на современном этапе. Роль волонтерства в решении проблем местного сообщества. Организация добровольческой деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Как создать волонтерский отряд? Заповеди волонтера. Основные Принципы Общения Равных (ОПОР)

***Тема 2. 2. Гражданская позиция***

История герба, государственного флага. Гимн. Герб моей семьи, рода. Герб лидера. Понимание слова «Родина». Деятельность на благо Родины. Встреча с представителями прокуратуры. Знакомство со статьями Конвенции о правах ребенка. Тест «Экзамен для волонтера».
Презентация «Я – волонтер».

***Тема 2. 3. Азбука безопасности***

Безопасность на улицах. Безопасность в современном жилище. Безопасность вне жилища. Пожарная безопасность. Чрезвычайные ситуации. Антитеррористическая безопасность.

*В результате изучения модуля* ***«Школа юного волонтера»*** *обучающиеся будут знать*:

 - историю волонтерского движения в России;

- правила волонтера;

- знать азы правовой культуры.

*Уметь:*

-организовать добровольческое мероприятие с детьми дошкольного и младшего школьного возраста;

- презентовать свою деятельность;

 - действовать по принципу «равный-равному».

*Владеть:*

- навыком безопасности жизнедеятельности;

- навыком организации добровольческой работы;

- навыком согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных мероприятий, соотносить свои действия с общественными нормами поведения.

**Содержание модуля «Школа социального проектирования» [26 ч.]**

***Тема 3.1. Социальная проба***

Виды социальной пробы. Определение цели и задач, объекта социальной пробы. Порядок проведения социальной пробы. Выбор темы. Разработка плана действий. Этапы действий. Социальная практика.

***Тема 3.2. Формы реализации проекта***

Новая вещь. Новые свойства старой вещи. Услуга. Организация. Мероприятие.

***Тема 3.3. Типология социальных проектов***

Типы проектов по направлениям деятельности: образовательные проекты, научно-технические проекты, культурные проекты. Типы проектов по особенностям финансирования. Типы проектов по срокам реализации.

***Тема 3.4.*** ***Социальный проект как текст***

Этапы проекта. Технология подготовки проекта как текста. Структура текстового описания проекта. Рождение замысла проекта.

*В результате изучения модуля* ***«Социальное проектирование»*** *обучающиеся будут знать:*

- формы реализации проекта;

-типологию социальных проектов;

- этапы социального проекта;

*Уметь:*

- разрабатывать план действий при проведении социальной пробы;

- проектировать создание ценности;

- разрабатывать этапы проекта;

*Владеть:*

- навыком проведения социальной пробы;

- навыками выявления предмета социального проектирования;

-навыком текстового описания проекта.

**Формы контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы контроля** | **Формы контроля** | **Сроки проведения** |
| Вводный  | Игра, беседа | Сентябрь |
| Текущий | Игра, открытое занятие, акция | В течение всего учебного года |
| Промежуточный (по изучаемым темам) | Игра, викторина, презентация, акция | Согласно календарно-тематическому плану |
| Итоговый  | Презентация проекта, инициативы | Май  |

**Учебно-тематический план**

**2 уровня «Формула успеха»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название модуля** | **п/п** | **Название темы блока** | **Теоретич.** | **Практич.** | **Всего** |
| **1. Школа юного лидера** | 1.1. | Мой мир | 6 | 18 | 24 |
| 1.2.  | Организатрская техника лидера | 3 | 12 | 15 |
| 1.3. | Коммуникативные навыки лидера | 3 | 12 | 15 |
| **2. Школа юного волонтера** | 2.1. | Социальное служение | 9 | 24 | 33 |
| 2.2. | Формирование профессиональной компетентности волонтера | 9 | 33 | 42 |
| 2.3. | Волонтерская практика | 6 | 22 | 28 |
| **3. школа социального проектирования** | 3.1. | Основы социального проектирования | 6 | 15 | 21 |
| 3.2. | Основы менеджмента | 6 | 15 | 21 |
| 3.3. | Основы проведения социальной практики | 6 | 12 | 18 |
| ***Итого часов:*** | **60** | **156** | **216** |
| ***Всего часов:*** | **216** |
| Участие в акциях, мероприятиях, конкурсах, проектах, инициативах | По плану детского объединения и образовательного учреждения |

**Содержание модуля «Школа юного лидера» [54 ч.]**

***Тема 1.1. Мой мир***

Самооценка и её виды. Самооценка и самоконтроль. Самооценка и рефлексия. Способы развития рефлексии. Способы изменения самооценки. Тренинг на развитие уверенности в себе. Ключи к успеху: стремление к самосовершенствованию. Тренинг на определение своих эмоций и переживаний. Тренинг на осознание собственной уникальности. Тренинг креативности.

***Тема 1.2 Организаторская техника лидера***

Я и команда. Готовность стать лидером. Принципы организаторской деятельности. Понятие “стиль работы лидера”, его виды. Практикум “Чемодан лидера”. Технология мозговой атаки.

***Тема 1.3. Коммуникативные навыки лидера***

Как правильно вести беседу? Навыки ораторского искусства. Игра “Поспорим с “Великим”. Лидер – это человек воспитанный. Практикум “Узелки на память”.

*В результате изучения модуля* ***«Школа юного лидера»*** *обучающиеся будут знать:*

- принципы организаторской деятельности;

-упражнения на развитие уверенности в себе ;

 - способы развития рефлексии;

*Уметь:*

- использовать упражнения на определение своих эмоций;

- использовать методы креативной деятельности;

- правильно вести беседу;

*Владеть:*

- навыком технологии мозговая атака;

- навыками первоначальной работы с учреждениями-партнерами по поддержке детских инициатив;

-навыком формирования портфолио лидера.

**Содержание модуля «Школа юного волонтера» [103 ч.]**

***Тема 2.1. Социальное служение***

Особенности организации добровольческой деятельности при работе с людьми пожилого возраста. Тренинг об особенностях работы с пожилыми людьми. Особенности организации добровольческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Особенности работы с детьми, оставшихся без попечения родителей. Особенности работы с трудными подростками.

***Тема 2.2. Формирование профессиональной компетентности волонтера***

Деятельность общественного объединения волонтеров. Как стать волонтером? Формы добровольческой деятельности. Направления добровольческой деятельности. Как создать волонтерский отряд? Положение о волонтерском отряде. Участники добровольческой деятельности. Порядок организации добровольческой деятельности. Заповеди волонтера. Кодекс волонтера. Правила деятельности волонтера.

***Тема 2.3. Волонтерская практика***

Технологии пропаганды здорового образа жизни. Технологии формирования здорового образа жизни. «Мозговая атака» по проектированию здорового образа жизни. Информационный буклет. Принципы создания буклета. Листовка. Понятие социальной рекламы. Социальный плакат.

*В результате изучения модуля* ***«Школа юного волонтера»*** *обучающиеся будут знать:*

*-* особенности социального служения;

*-* направления волонтерской деятельности;

- технологию пропаганды здорового образа жизни.

*Уметь:*

-организовать и провести адресное мероприятие;

-спроектировать мероприятие по здоровому образу жизни;

-работать в волонтерском отряде.

*Владеть:*

-навыками применения информационных технологий;

-навыками разработки социальной рекламы и плаката;

- навыками пропаганды здорового образа жизни.

**Содержание модуля «Школа социального проектирования» [59ч.]**

***Тема 3.1. Основы социального проектирования***

Рождение замысла проекта. Самоанализ в ходе проработки замысла проекта. Актуальность проекта. Цель проекта. Задачи проекта. Обоснование проекта. Жизнеспособность проекта. Планирование проекта. Правило ресурсов. Правило времени. Правило места. Правила последствий. Способы планирования. Окончательная форма проекта как текста.

***Тема 3.2. Основы менеджмента***

Менеджер собственной жизнедеятельности. PR-технологии. Реклама. Организация досуга.

***Тема 3.3. Основы проведения социальной практики***

Социальная практика как способ накопления социального опыта. Механизм развития социальной практики. Объекты социальной практики. Содержание социальных практик: проблемный блок, ориентационный блок, блок выбора и принятия решений.

*В результате изучения модуля* ***«Школа социального проектирования»*** *обучающиеся будут знать:*

*-* основу социального проектирования;

*-* технологию рекламной деятельности;

- основы проведения социальных практик.

*Уметь:*

- оформлять проект как текст;

-выделять объекты социальной практики;

-создавать рекламу.

*Владеть:*

-навыками работы над проектом;

-навыками работы социальной практики;

-навыками подбора содержания социальной практики.

**Формы контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы контроля** | **Формы контроля** | **Сроки проведения** |
| Вводный  | Тренинг | Сентябрь |
| Текущий | Анкета, мероприятия, презентация социальной практики | В течение всего учебного года |
| Промежуточный (по изучаемым темам) | Анкета, акция, мероприятие  | Согласно календарно-тематическому плану |
| Итоговый  | Презентация социального проекта | Май  |

**Учебно-тематический план**

 **3 уровня «Высота»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название модуля** | **№****п/п** | **Название темы блока**  | **Количество часов** |
| Теоретич. | Практич.  | Всего |
| **1. Школа юного лидера** | 1.1. |  Сценическое искусство | 6 | 18 | 24 |
| 1.2. | Конфликты и пути их разрешения | 6 | 17 | 23 |
| 1.3 | Наш проект | 6 | 17 | 23 |
| **2. Школа юного волонтера** | 2.1. | Технологии формирования здорового образа жизни | 3 | 18 | 21 |
| 2.2. | Игровые методы в профилактической работе | - | 32 | 32 |
| 2.3. | Основы проведения социально значимых дел | - | 12 | 12 |
| **3. Школа социального проектирования** | 3.1. | Разработка социального проекта | 3 | 37 | 30 |
| 3.2 | Социальные связи | 3 | 23 | 26 |
| 3.3. | Социальный театр | 3 | 23 | 26 |
| ***Итого часов:*** | **30** | **186** | **216** |
| ***Всего часов:*** | **216** |
| Разработка мероприятий, проектов, игровых программ | По плану детского объединения и образовательного учреждения |

**Содержание модуля «Школа юного лидера» [70 ч.]**

***Тема 1.1. Сценическое искусство***

9 главных принципов ораторского искусства. Забудьте о себе и займитесь делом. Хороший оратор – хозяин положения. Будоражьте аудиторию. Принцип спектакля. Добавьте разнообразия. Хотите быть интересным – заинтересуйте. Ответственность за непонимание полностью лежит на Вас. Претензии к слушателям неуместны. Исчерпывайте тему, а не терпение аудитории.

***Тема 1.2. Конфликты и пути их разрешения***

Определение конфликта. Схема зарождения и развития конфликта. Типы конфликтов. Причины возникновения конфликтов. Управление конфликтами. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Переговоры – основа разрешения конфликтов.

***Тема 1.3. Наш проект***

Проектирование социально значимой деятельности. Актуальность и важность проекта. Сбор и анализ разноплановой информации по проблеме. Программа действий. Реализация плана действий. Портфолио проекта. Презентация проекта.

*В результате изучения модуля* ***«Школа юного лидера»*** *обучающиеся будут знать:*

*-* принципы ораторского искусства;

*-* способы разрешения конфликтных ситуаций;

- технологию проектирования социально значимой деятельности.

*Уметь:*

- выстраивать устную речь для выступления;

-вести переговоры в случае конфликта;

-презентовать свою инициативу.

*Владеть:*

-навыками выступления на сценической площадке и за столом переговоров;

-навыками разрешения конфликтных ситуаций;

- навыками реализации проекта.

**Содержание модуля «Школа юного волонтера» [64 ч.]**

***Тема 2.1. Технологии формирования здорового образа жизни***

Сущность и специфика понятия здорового образа жизни (ЗОЖ). Представления молодежи о ЗОЖ. Основные составляющие ЗОЖ. Моделирование стиля жизни в зависимости от целей, который человек пытается решить. Социальная адаптация художественными средствами. Технологии, направленные на повышение уровня безопасности повседневной жизни. Технологии «Прогулка скандинавским шагом», «Дорогами здоровья на велосипеде». Организация здорового образа жизни.

***Тема 2.2 . Игровые методы в профилактической работе***

Акция как форма профилактической работы. Направления социальной акции. Мозговая атака. Творческая игра. Организационно-деятельностная игра. Организация социальной игры. Режиссерские игры, проводимые для профилактической деятельности.

***Тема 2.3.*** ***Основы проведения социально значимых дел***

Определение термина «инициатива». Социальная значимость инициативы. Приоритетность социально значимых дел. Сущность детской инициативы. Постановка проблемы инициативы (проекта). Этапа разработки инициативы. Цель инициативы. Определение результата инициативы. Разработка конкретных действий. План реализации. Определение ресурсов. Оформление инициативы в форме документа.

*В результате изучения модуля* ***«Школа юного волонтера»*** *обучающиеся будут знать:*

 - технологию формирования здорового образа жизни;

- игровые методы в профилактической работе;

-основы проведения социально значимых дел.

*Уметь:*

- моделировать собственный стиль здорового образа жизни;

-применять игру в профилактической деятельности;

 - организовать социально значимое дело.

*Владеть:*

- навыком здорового образа жизни;

- игровыми технологиями в детском сообществе;

- навыком организации детской инициативы.

**Содержание модуля «Школа социального проектирования» [82 ч.]**

***Тема 3.1. Разработка социального проекта***

Изучение общественного мнения о состоянии социальной ситуации в местном сообществе в данное время. Формулировка социальной проблемы. Определение целей и задач социальной проблемы. Изучение реальных возможностей проектной группы. Составление детального плана работы. Составление рабочего графика по реализации всех пунктов плана. Определение обязанностей и их распределение в проектной группе. Определение ресурсов. Разработка системы оценки эффективности работы над проектом. Формирование общественного мнения в местном сообществе. Поиск делового партнера для реализации проекта. Проведение официальных переговоров с реальными партнерами. Проведение плановых мероприятий. Контроль и оценка выполнения плана. Подведение итогов работы над проектом. Анализ результатов работы по проекту. Информированность общественности о результатах реализации проекта.

***Тема 3.2. Социальные связи***

Определение «социальные связи». Социальный контакт. Социальное взаимодействие. Правила игры механизма социальных связей.

***Тема 3.3. Социальный театр***

Театральная технология. Возможности социального театра. Социальный театр как новая технология профилактики социально-негативных явлений в детской среде. Основные направления арт-социальной технологии.

*В результате изучения модуля* ***«Школа социального проектирования»*** *обучающиеся будут знать:*

- этапы разработки социального проекта;

 -значение социального взаимодействия в обществе;

- знать возможности социального театра.

*Уметь:*

- разрабатывать социальный проект;

- устанавливать социальные контакты;

-уметь играть в социальном театре.

*Владеть:*

- навыком работы проектной деятельности;

- навыками работы с социальным партнерами проекта;

-навыками проведения занятий и тренингов по технологии «равный-равному».

**Формы контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы контроля** | **Формы контроля** | **Сроки проведения** |
| Вводный  | Анкетировние | Сентябрь |
| Текущий | Анкетирование, презентации инициатив | В течение всего учебного года |
| Промежуточный (по изучаемым темам) | Занятия и тренинги по технологии «равный-равному» | Согласно календарно-тематическому плану |
| Итоговый  | Реализация проекта | Апрель - май  |

**Методическое обеспечение**

**1 уровень обучения «Планета детства»**

**«Определения лидерских качеств»**

Опросник

**Инструкция**. Прочитайте, пожалуйста, вопросы и выберите ответ, который точнее всего Вас характеризует. Не задумывайтесь надолго, зафиксируйте тот ответ, который первым приходит в голову. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов, главное — выбрать тот, который соответствует Вашим поступкам в повседневной жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Варианты ответов** | **Ваш выбор** |
| 1. Что для вас важнее в игре? |    А    | Победа |   |
| Б | Развлечение |   |
| 2. В разговоре Вы предпочитаете | А | Проявлять инициативу, предлагать варианты |   |
| Б | Слушать/критиковать то, что предлагают другие |   |
| 3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в спор о частностях, не оправдываться? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 4. Нравится ли Вам, когда Вас хвалят прилюдно? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 5. Отстаиваете ли Вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 6. В компании, в общем деле Вы всегда выступаете заводилой, придумываете нечто такое, что интересно другим? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 7. Умеете ли Вы скрывать свое настроение от окружающих? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 8. Всегда ли Вы немедленно и безропотно делаете то, что Вам говорят старшие? | А | Нет |   |
| Б | Да |   |
| 9. Удается ли Вам в разговоре/дискуссии переубедить и привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с Вами не согласен? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |
| 10. Нравится ли Вам учить других (поучать, воспитывать, давать советы)? | А | Да |   |
| Б | Нет |   |

Подсчитайте количество выборов «А» и «Б». Чем больше сумма выборов «А», тем в большей степени выражены лидерские качества. Чем больше сумма выборов «Б», тем меньше выражены лидерские качества.

**Основные виды игр для выявления и развития лидерских качеств**

**Адаптация**

Игра «Адаптация» проводится для выявления лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. Для этого в начале игры отряд делится на микрогруппы. За выполнение заданий вручаются жетоны трех цветов: красные – тому, кто подает идеи, зеленые – тому, кто их реализует, желтые – тому, кто не участвует (желтых может и не быть).

Первое задание – разминка. Каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись две минуты. Определяются пять самых ярких представителей, которые становятся лидерами. Они получают пять красных жетонов.

Второе задание – вокруг пяти лидеров собираются пять микрогрупп, которые формируются по желанию. Каждой группе дается задание: нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея – красный жетон, кто нарисовал – зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую микрогруппу (по часовой стрелке).

Третье задание – придумать творческую подпись к шаржу (предварительно ведущий собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали  в ту же группу). Чья идея – красный жетон, кто выполнял – зеленый.

Четвертое задание – «три «Д» ( Друг Для Друга): придумать для соседней группы задание. Чья идея – красный жетон, кто выполнял – зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую группу.

Пятое задание – ведущий для всех микрогрупп дает одинаковое задание.

Игра заканчивается коллективным обсуждением происходящего и вручением лидерам групп знаков «исследователей».

**«Большая семейная фотография»**

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Нео6ходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок  детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Педагог может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

Эта игра поможет открыть новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

**«Начали!»**

Ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполнять задания после того, как я скомандую «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом, создается дух соревнования, который является весьма немаловажным для ребят.

Итак, *первое задание*. Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!»

Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

*Второе задание*. Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды. «Начали!»

*Третье задание*. Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». «Итак, кто быстрее?!» Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

*Задание четвертое*. Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. «Начали!»

Проведя эту игру, можно увидеть наличие и состав микрогрупп в коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым, не выявленным лидерам, либо «отверженным».

Предложенное количество номеров и комнат в них составлено для команды, состоящей из 8 участников. Если и команде больше или меньше участников, то составьте количество номеров и комнат сами, но с тем условием, чтобы были трехместные, двухместные и один одноместный.

Эта методика дает полную систему лидерства в коллективе. Закончить ее можно какой-нибудь игрой на сплочение коллектива.

**Упражнения с веревками**

10 – 20 человек встают в круг, держась обеими руками за общую веревку, после чего веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следует команда: «Закрыть глаза и не открывать их» – и задание: «Образуйте квадрат». Глаза можно открыть всем вместе, только после того, как группа решит, что квадрат получился. После этого упражнения и короткого перерыва предлагается опять встать в круг, закрыть глаза и (следующее задание): образовать равносторонний треугольник. Те, кто все-таки открыл глаза, выбывают из игры и могут стать наблюдателями, которые помогут группе обсудить это упражнение. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

Это упражнение показывает важность самоорганизации группы, обнаружение лидеров, использование веревки как средства коммуникации. При обсуждении задаются вопросы: «Как произошло выдвижение лидера? Что было наиболее трудным в решении задачи? Какой прием компенсировал отсутствие зрительного контакта?»

 **«Карабас»**

         Для проведения игры ребята рассаживаются в круг, вместе с ними садится педагог, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо участие опытного лидера. Задача одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением ре6ят.

Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще.

Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

**Порядок проведения социальной пробы**

При проведении социальной пробы должны быть пройдены следующие этапы:

1. Выбор темы пробы всей группы или тем пробы в соот­ветствии с разделением обучающихся на микрогруппы.
2. Определение целей работы каждой микрогруппы или группы в целом.
3. Разработка плана сбора информации.
4. Формирование микрогрупп для осуществления от­ дельных шагов социальной пробы.
5. Этап практических действий — реальное осуществле­ние практических действий, целью которых является получение информации.
6. Анализ полученной информации.
7. Групповое обсуждение работы групп в целом.

 **2 уровень «Формула успеха»**

**Программа тренинга «Мастерская личностного роста»**

  **Цель** тренинга: создание условий для личностного роста подростков.

 **Задачи**:

 1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

 2. Расширять знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

 3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

 4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

 Категория участников: тренинг рассчитан для подростков 11-12 лет.

Оптимальная численность 10-15 человек. Группы должны комплектоваться на добровольной основе. Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой. Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

 Место проведения: зал для проведения тренингов, аудитория.

 Форма проведения: групповые занятия. Каждое занятие состоит из трех частей:

 1. Вводная часть (разминка).

 2. Основная часть (рабочая).

 3. Завершение.

 Тренинг рассчитан на 6 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 12 часов).

 Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

 Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

 На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

 Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы.

Программа занятий

 1-е занятие - «На старте», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

 2-е занятие – «В мире людей», посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

 3-е занятие – «В море эмоций», посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

 4-е занятие – «В глубине души», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

 5-е занятие – «Прошлое, настоящее, будущее», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

 6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

**Упражнения-разминки**

 «Ассоциация со встречей». Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

 «Прогноз погоды». Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

 «Карлики и великаны». Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

 «Сигнал». Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение-завершение

«Подарок». Участники встают в круг. Инструкция: сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

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

Занятие №1 «На старте»

 «Баранья голова». Инструкция: нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

 А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

 «Заключение контракта». Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

 1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

 2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные, молча, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

 3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

 4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

 5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

 6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

 «Дигикон». Порядок действий: в соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Таким образом, из 12 участников можно сформировать 3 «камеры» по 3 «узника» в каждой и к ним 3 «роботов». Снабдите каждого бумагой и карандашом.

 1. Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать.

 2. В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.

 3. Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера».

 Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

 4. Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду.

 5. Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

Сценарий

 Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие — роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать — приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах — друзьями или врагами.

 Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их. Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того — команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» —«иди вперед» или «чат» ~ «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

 В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом, роботы реагируют на ряд заранее определенных команд. Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

 Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, никоим образом не вмешиваясь и тем более не встревая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально существующего — непонятного другим — языка, на котором говорит кто-либо' из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается.

 По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты.

 После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезать. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть.

 После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезать». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил».

 После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются. Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию.

 В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут выкрикивать команды из своих списков. «Роботы» примутся лихорадочно изучать собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды и что они означают. В конце концов, кто-нибудь из них узнает «свою» команду и отреагирует на нее, что подстегнет других игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков. Возможно, вам придется заталкивать людей назад в «камеры», проверять «словари», если у вас возникло подозрение, что «роботы» откликаются более чем на 10 командных слов, и запрещать команды, заставляющие «роботов» нападать друг на друга. При работе с молодежной группой лучше всего предупредить, что если один «робот» дотронется до другого, то оба немедленно «замрут» до тех пор, пока не поступит команда разойтись.

 Возможно, что непосредственно вам придется подать сигнал об окончании игры, поскольку игроки в пылу борьбы могут не заметить, что один из «роботов» уже захватил ключ, и его команда побеждает, а даже если и заметят, то, часто , войдя в раж, продолжают «направлять» своих «роботов», полагая, что именно трудности по преодолению препятствий — наиболее важная часть игры. Или, наоборот: некоторые игроки могут сдаться задолго до финала, расценив свой «словарь» как никуда не годный. Однако такое решение может быть опрометчивым, поскольку, при наличии творческого подхода, даже очень бедный словарный запас можно использовать самым удивительном образом.

Занятие №2 «В мире людей»

 «Рекламный ролик». Инструкция: Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

 Но есть одно условие – объектом нашей рекламы будут являться… конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

 Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

 При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку – десять минут.

 «Говорю, что вижу». Инструкция: описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. К примеру: «Лена – ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения.

 Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что в видите относительно любого из участников. К примеру, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

 Информация для ведущего: важно следить за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

 «Официант, в моем супе муха». Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

 Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

 После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

 Роль А. Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

 РОЛЬ Б. Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

 Анализ:

 1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

 2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

 3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

 4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

 Завершение:

 Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

 Занятие №3 «В море эмоций»

 «Называем чувства». Инструкция: давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

 Информация для ведущего: целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

 Обсуждение: кКакое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

 «Шурум-бурум». Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

 «Бумажные мячики (Снежки)». Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

 Инструкция: Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

 Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Занятие №4 «В глубине души»

 «Волшебная рука». Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

 Обсуждение: что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

 «Волшебная лавка». Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

 Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Занятие №5 «Прошлое, будущее, настоящее»

 «Автобиография». Инструкция: основная цель этого задания — ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влия­ние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то, как происходило взаимодействие с ними. Для того, чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь у казать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

Стиль. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Каждый из этих подходов может применяться достаточно успешно. Иногда хорошо их сочетать, набросав вначале общий план основных событий в хронологическом порядке, а потом останавливаясь подробно на том, что в данный момент больше всего привлекает, а затем вновь возвращаясь к плану, чтобы проверить не выпали ли из рассказа какие-то существенные моменты. Пишите так, чтобы вам было легко, даже если при этом ваше изложение будет грешить против грамматических и стилистических правил. Самое важное — начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, но лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

 Списывая свою жизнь, будьте как можно более откровенны и беспристрастны, не пытайтесь подвергать цензуре те места, которые могут, по вашему мнению, представить вас в невыгодном свете. Наоборот, вы почувствуете, что обращая внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь, вы узнаете немало полезного для себя. Постарайтесь указать, в чем заключаются ваши «больные места». Стремясь достичь наиболее объективной и честной позиции во взгляде на свою жизнь, вы сможете лучше ее осознать и в дальнейшем предпринимать более конструктивные шаги.

 Если вы обнаружите, что ваша биография оказалась слишком длинной и бессвязной, хорошо вдобавок к ней написать более короткий и четко организованный вариант, который поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы. Длинный вариант послужит тому, чтобы вы почувствовали себя свободнее и отобрали материал; он важен для вашего внутреннего использования. Короткий вариант поможет рассказать о себе другим и организует ваши собственные мысли.

 Ваше развитие в целом. Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками. Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, во время которых происходили изменения в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициация» и могут проходить как кризис или проверка на прочность. Какие стереотипы вы замечаете в своей жизни? Существуют ли какие-нибудь определенные конфликты, которые повторялись в различных ситуациях? Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

 Конкретные вопросы. Опишите ваши самые ранние воспоминания, и неважно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например, болезни, несчастные случаи, расставания, жестокое обращение родителей, и т.д. Как это повлияло на вас?

 Характер жизни в целом и ее значение. Рассказывая о своей жизни, подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде каких-то архетипов. Если бы вам пришлось ее озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно? В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

 «Планирование будущего». Инструкция: предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая. В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить реальные цели и спрогнозировать реальные события.

 Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

 Занятие №6 «Финал»

 «Розовый куст». Инструкция: Введение. С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок", в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций. Обычно, Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и про­буждать силу. Но еше более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

 Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

 Порядок выполнения.

 1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

 2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

 3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

 4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

 5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

 6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

 7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

 8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе. что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

 «Чемодан в дорогу». Группа садится по кругу. Инструкция: мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

**Жизнь прекрасна!**

*Игровой тренинг с волонтерами*

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Цель:** формирование коммуникативных навыков, актуализация личных жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.**Задачи:**1.развивать навыки общения и правильного поведения;2.развивать умение думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера;3.формировать умение определять личностные особенности каждого участника.Ход занятия.Приветствие: (сидя в круге) Каждый участник приветствует всех присутствующих, называет свое тренинговое имя (имя написано на бэйджике), представляется в двух предложениях «что люблю, что не люблю». В ответ группа приветствует участника словами: «Это здорово, ты молодец!»Релаксация**:**Ведущий предлагает сесть удобно, расслабиться. Под музыку на экране сменяются картинки (слайд-шоу), участники «путешествуют» в течение 2-3 минут.Эмоциональный разогрев**.** Упражнение «Муха». Участники закрывают глаза и представляют себя на берегу моря, отдыхать им «мешает» внезапно прилетевшая муха, «отдыхающие» должны не открывая глаз, только при помощи мышц лица сгонять надоедливую муху. Второй этап упражнения проводится с открытыми глазами.«Рука к руке». Для участия в игре, должно быть нечетное количество участников, а если их четное число, ведущий играет наравне с остальными иподает команды.  (Меняются команды, меняются пары) Водящий старается себе выбрать пару, кто остался без пары – водящий. Для участников важно не остаться одному!По команде играющие выбирают пару и становятся, так как сказал водящий. Команды: Нос к носу. Спина к спине. Колени к коленям. Хвост к хвосту. Ухо к уху и т.д.Основная частьУпражнение «Прямой эфир». Участники делятся на две группы, каждая из которых получает задание: « Представьте, что вас пригласили на телевидение для участия в конкурсе рекламных роликов, каждой из команд необходимо придумать ролик на тему: «Жизнь прекрасна!». (На выполнение задания дается 10 минут, эскиз видеоролика выполняется на листе ватмана). После выполнения задания, команды представляют свои работы.Игра «Мое будущее». Участники сидят в кругу на полу в темном помещении при свечах. Ведущий дает инструкцию. «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. Пусть каждый из вас по очереди расскажет группе, только обязательно громким голосом, о своем будущем, как уже о чем-то сбывшемся. Каким вы видите себя через 10-15 лет? (участники сами определяют период), где вы живете, кем работаете, какие у вас увлечения, какая у вас семья, и т.д. участники рассказывают о своей жизни то, что считают нужным.Упражнение «Недотроги». Ведущий рассказывает, что для того, чтобы будущее сложилось именно таким благополучным, как описали его присутствующие, необходимо уже сейчас закладывать для него фундамент в виде положительных качеств личности, правильного поведения, и правильно поставленных жизненных целей. Каждому участнику раздаются стикеры по количеству присутствующих, на каждом отдельном листике необходимо написать положительное качество каждого из участников занятия. По сигналу ведущего необходимо закрепить на спинах товарищей все карточки.Упражнение «Гром аплодисментов». Ведущий сообщает о том, что в есть понятие «самореализующееся пророчество», и если самое сокровенное желание искренне громко прокричать, то оно обязательно сбудется. Предлагается каждому присутствующему по очереди выйти в середину круга, взобраться на стул и громко прокричать свое желание. В ответ вся группа одаривает «кричащего» громкими аплодисментами, и, повторяет его желание в утвердительной форме! (Например, я хочу окончить школу на «отлично» – ты окончишь школу на «отлично»!)ПрощаниеПодводя итог, каждый высказывает свое мнение о занятии, о присутствующих. Прощаясь, необходимо смотреть в глаза партнеру, называя его имя, четыре пальца правой руки сцеплены, а «большие» пальцы «прощаются» друг с другом. |

 |

**К теме «Социальное проектирование»**

Проанализируйте два эпизода из знаменитого сатирического романа Ильи Ильфа и Евгения Петрова «Двенадцать стульев» с точки зрения соотношения замысла предложенных Остапом Бендером проектов и ресурсов их осуществления.

*Первый эпизод*. Остап Бендер натыкается в Васюках на шахматную секцию и говорит васюкинкам из шахсекции: «Почему в провинции нет никакой игры мысли? Например, вот ваша шахсекция. Так она и называется: шахсекция. Скучно, девушки!.. Назвали бы, например, вашу секцию: «Шахматный клуб четырех коней», или «Красный эндшпиль», или «Потеря качества при выигрыше темпа». Хорошо было бы! Звучно!». Переименование секции в «Шахсекция четырех коней» тут же состоялось, и «гроссмейстер собственноручно... художественно выполнил на листе картона вывеску с четырьмя конями с соответствующей надписью».

*Второй эпизод*. Остап Бендер разворачивает перед васюкинцами проект проведения в их городке международного шахматного турнира. Он рисует картины приезда Капабланки, Ласкера, Алехина. Аргументация Остапа: такое созвездие шахматных имен привлечет любителей шахмат со всего мира — и средства на обновление города. Мраморные отели, железная дорога «Москва — Васюки», аэропорт «Большие Васюки» — лишь часть нарисованных бендеровским воображением объектов, которые неминуемо должны возникнуть. Он неудержим в обещаниях: «...мой проект гарантирует вашему городу неслыханный расцвет производительных сил. Подумайте, что будет, когда турнир окончится и когда уедут все гости. Жители Москвы, стесненные жилищным кризисом, бросятся в ваш великолепный город. Столица автоматически переходит в Васюки. Сюда приезжает правительство. Васюки переименовываются в Нью-Москву, Москва — в Старые Васюки... Нью-Москва становится элегантнейшим центром Европы, а скоро и всего мира.

— Всего мира!!! — застонали оглушенные васкжинцы.

— Да! А впоследствии и вселенной... Из Васюков полетят сигналы на Марс, Юпитер и Нептун. А там, как знать, может быть, лет через восемь в Васюках состоится первый в истории мироздания междупланетный шахматный конгресс!»

На исполнение проекта Остапу, по его оценке, требуется всего 100 рублей (чтобы разослать телеграммы великим шахматистам), в кассе «Шахсекции четырех коней» оказалось 21 руб. 16 коп.

Задание: Дайте вашу оценку реалистичности этих двух проектов.

**3 уровень «Высота»**

**Тренинг для подростков «Пути выхода из конфликта»**

**Цель:**

1. Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Задачи:**

1.Формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

2. Ознакомление со способами управления межличностными конфликтами.

3. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

4. Отработка навыков "я–высказываний", способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

5. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

**Категория участников:** тренинг рассчитан для подростов 15-17 лет

**Структура занятия:**

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Каждое занятие состоит из трех частей:

1.    Вводная часть (разминка).

2.    Основная часть (рабочая).

3.    Завершение (обратная связь).

Тренинг рассчитан на 9 занятий по 1 часу.

Тематическое планирование:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **другие** |
| 1 | Что такое конфликт, причины возникновения. |  | 1 |  |
| 2 | Навыки общения |  | 2 | 1 |
| 3 | Отношения к конфликтам |  | 1 |  |
| 4 | Отработка навыков «Я-высказывания» |  | 1 |  |
| 5 | Управление конфликтом |  | 1 |  |
| 6 | Стратегия разрешения межличностного конфликта |  | 1 |  |
| 7 | Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение» |  |  | 1 |
| **Всего: 9 часов** |

**Ожидаемые результаты:**

- расширить представления о видах и динамике конфликтов

- расширить регуляцию адаптивных реакций на конфликтные ситуации

- освоить техники «Я- высказываний»

- освоить стиль сотрудничества как один из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов

- выявить факторы эффективного общения, способствующие достижению взаимопонимания

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения.

Например: «Как вы себя чувствуете?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В ка­честве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуа­цию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

Упражнения-разминки ребята изучают на втором уровне обучения (««Ассоциация со встречей». «Прогноз погоды». «Карлики и великаны». «Сигнал». «Посылка». «Меняющаяся комната»)

 «Ревущий мотор». Инструкция: Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Занятие 1. Что такое конфликт. Причины возникновения.

Цель: Понимание природы конфликта.

1.Включения в занятие.

- Как вы себя чувствуете?

- С каким настроением пришли на занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Что такое конфликт"

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

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

 Задание 2. Работа в микрогруппах

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

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

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

 Итог: - итак, что приводит к конфликту?

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

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

3. Заключительная часть

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

Занятие 2. Навыки общения

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

1.Включения в занятие.

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» 1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть:

Игра "Воздушный шар"

- Прошу всех внимательно выслушать информацию.

- Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

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

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

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

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

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

1) высказать свое мнение может любой член экипажа;

2) количество высказываний одного человека не ограничивается;

3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;

4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;

5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

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

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

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог: Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.

- Как вы думаете, в чем причина успешного выполнения задания?

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

 - экипаж разбился

-давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводиться анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

3.Заключительная часть

- Поблагодарим друг друга

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 3. Навыки общения

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

1.Включение в занятия.

- Поделимся своими впечатлениями от предыдущего занятия.

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть:

Задание 1. "Молва"

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для игры "Слухи":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел полицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как полицейский крикнул: "Они здесь!", и все полицейские побежали в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил полицейский. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Полицейские поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатились яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати полицейских. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

Итог: - С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Задание 2. "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

- Что помогает вам в общении?

3. Заключительная часть

- Общение – процесс взаимодействия людей, обмена информацией между ними, их взаимного влияния.

- Упражнения завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

Занятие 4. Навыки общения

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

- позитивное утверждение личности

1.Включение в занятие

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Шалаш"

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Задание 2. "Похвали себя"

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили себя?

Задание 3. "Комплимент"

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

3.Заключительная часть

- Поделитесь своими впечатлениями от занятия?

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 5. Отношения к конфликтам

Цель: развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации

1.Включение в занятия

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущей темы?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Смена акцентов"

- Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставите букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха….)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

Задание 2. "Акулы"

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Задание 3. "Дружественная ладошка"

- На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя.

- Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

3. Заключительная часть.

- Поделитесь вашими впечатлениями от занятия.

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 6. Отработка навыков «Я-высказывания»

Цель: отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

1.Включение в занятия

- Как вы себя чувствуете?

- Что запомнилось с предыдущего занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Я-высказывания"

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

 - Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");

– ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");

– описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");

– описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?

- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

Задание 2. "Ролевая игра"

Разыгрывается сценка на предыдущую тему, при этом используются "я-высказывания", но актеры меняются ролями.

- старайтесь применять «я-высказывания»

Итог: - Что изменилось с использованием "я-высказываний"?

- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки "я высказываний" в жизни?

3. Заключительная часть

- Ваши впечатления от занятия?

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 7. Управление конфликтом.

Цель: формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования

1.Включение в занятие

- Что запомнилось с предыдущего занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть

Задание 1.

 - Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

- Выберете для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов;

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

Задание 2.

-"Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту".

 Все выбрали свое место

- "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?"

 -"Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии".

- Объясните. почему выбрали именно это место?

 - "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

3. Заключительная часть

- Ваши впечатления о занятии?

Занятие 8. Стратегия разрешения межличностного конфликта

Цель: научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта

1.Включение в занятие

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия?

- Упражнение разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1

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

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

1) с помощью обмана или подкупа;

2) честным путем;

3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Обсуждение:

- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?

- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

Задание 2

- Разбейтесь на пары.

- Я буду читать пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В).

- Пожалуйста, говорите только одну или две фразы и не переходите к разговорам, а ждите следующего предложения.

1) "Что меня больше всего волнует— это..."

2) "Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую..."

3) "Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю..."

4) "Человек, с которым я могу об этом поговорить — это..."

5) "То, что дает мне надежду — это..."

Теперь предложить В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напоминание группе о соглашении о конфиденциальности.

3.Заключительная часть.

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 9. Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"

Цель деловой игры: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Время проведения: около 1 часа.

Порядок проведения.

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.

Карты Тихого океана.

Надувная плавательная подушка.

Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Репеллент, отпугивающий акул.

Два квадратных метра непрозрачной пленки.

Один литр рома крепостью 80%.

450 метров нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

- Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы(10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

Приложение 1. Рекомендации обучающимся:

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

-    принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражне­ния, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

-    принцип исследовательской позиции участников: участни­ки сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

-    принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективирован­ный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участ­ников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;

-    принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания цен­ности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяет­ся наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);

-    принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апел­лируют к прошлому опыту;

-    принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Приложение 2. Рекомендации педагогу:

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии и ролевые игры.. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются уме­нию управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: комму­никатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуника­тивных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимо­действие. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических послед­ствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообраз­ные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Разрешение и профилактика конфликта.

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста. Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее, важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

Управление конфликтом.

Управление межличностными конфликтами можно рассматривать в двух аспектах – внутреннем и внешнем. Внутренний аспект предполагает применение технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Внешний аспект отражает управленческую деятельность субъекта по отношению к конкретному конфликту.

Приложение 3

Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения "Потерпевшие кораблекрушение"

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут бытъ использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

**Литература для обучающихся**

1. ***Берн, Э***. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы [Текст] / Э. Берн – Лениздат, 1992 г.

2. ***Бушелева, Б.В.*** Поговорим о воспитанности [Текст] / Б.В. Бушелева -Москва. «Просвещение», 1998 г.

3. ***Ванин, И., Мамонтов, С.*** Практика эффективного поведения [Текст] / И.Ванин, С. Мамонтов – СПб, 2001

4. ***Данилова, В.Л.*** Как стать собой. Пособие для самообразования [Текст] / В.Л. Данилова - Москва, «Интерпракс», 1994

5. ***Козлов, Н.И.*** Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день [Текст] / Н.И. Козлов – М., 1993 г.

6. ***Леви, В.*** Искусство быть другим [Текст] / В. Леви – М., 2000

7. ***Леви, В.*** Искусство быть собой [Текст] / В. Леви – М., 1991 г.

8. ***Ричард А.*** ***Гарднер*** Девочкам мальчикам о хорошем и плохом поведении [Текст] / Ричард А. Гарднер – М. 2000

9. ***Соловьев, Э***. Современный этикет и деловой протокол [Текст] / Э. Соловьев – М., 1993 г.

**Литература для педагогов**

1. ***Андреева, О.И.*** Феномен лидерства [Текст] / О.И.Андреева- К.: Освита, 2004. 312 с.

***2.Божович, Л.И.*** Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Воронеж, 1995

3. ***Горохова, Е.В***. Хочу быть лидером [Текст] / Серия «Детское движение и ученическое самоуправление» Е.В. Горохова - Н. Новгород, 2000 г.

4. Закон РФ "О поддержке детских и молодежных общественных объединений"

5. ***Иванов, И.П.*** Энциклопедия коллективных творческих дел [Текст] / И.П. Иванов - М.: Педагогика, 1989, 208 с.

6. Игры – обучение, тренинг, досуг. / Под ред. Петрусинского В. В. – М.:1994.

7. Козьмина Е.Г. Роль взрослых в самодеятельных общественных объединениях детей и подростков // Дополнительное образование.-2000.-№11.- с.53-55.

8. ***Кон, И.С***. В поисках себя: Личность и самопознание [Текст] / И.С. Кон - М.: Политиздат, 1984. 335 с.

9. ***Кон, И.С***. Открытие «Я» [Текст] / И.С. Кон. – М., Политиздат, 1978 г. – 367 с.

10. ***Леванова, Е.*** Готовясь работать с подростками [Текст] / Е. Леванова – М., 1993 г.

11. ***Луков, В.A***. Социальное проектирование: Учеб. пособие. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во Моск. гуманит.-социальн. академии: Флинта, 2003.

12. ***Лутошкин А.Н.*** Как вести за собой [Текст] / А.Н. Лутошкин – М., 1987 г.

13***. Петрова, Н.П.*** Тренинг победителя [Текст] / Н.П. Петров - Издательство «Речь», С-Петербург, 2002 г.

14. ***Прутченков, А.С***. Тренинг личностного роста [Текст] / А.С. Прутченков– М., 1993 г.

**15. Фельдштейн, Д. И.** Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) [Текст] / Д.И. Фельдштейн — М.; Воронеж: МПСУ: Модек, 2013. — 335 с.