

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

**Подборка игр и игровых упражнений, используемых на занятиях по  
программам «Играем и общаемся» и «Жизнь в общении»**



Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Цветкова Марина Юрьевна

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Содержание.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Игры и упражнения к программе «Играем и общаемся».....</b>	<b>5</b>
2.1.1. На знакомство.....	5
2.1.2. На сплочение коллектива.....	7
2.1.3. На развитие личности.....	9
2.1.4. На развитие самооценки.....	12
2.1.5. На формирование умения выражать эмоции.....	13
2.1.6. На общение.....	15
2.1.7. На умение взаимодействовать в конфликтных ситуациях.....	17
2.1.8. По профориентации.....	22
2.1.9. На развитие коммуникативных навыков.....	25
2.1.10. Список литературы.....	27
<b>2.2. Игры и упражнения к программе «Жизнь в общении».....</b>	<b>28</b>
2.2.1. На знакомство.....	28
2.2.2. На сплочение коллектива.....	30
2.2.3. На развитие личности.....	32
2.2.4. На развитие самооценки.....	36
2.2.5. На формирование умения выражать эмоции.....	37
2.2.6. На развитие лидерских качеств.....	40
2.2.7. На умение взаимодействовать в конфликтных ситуациях.....	43
2.2.8. По профориентации.....	45
2.2.9. На развитие коммуникативных навыков .....	50
2.2.10. Список литературы.....	51

## Пояснительная записка

Что такое игра? Какое значение она имеет в жизни ребенка?

Оказывается это самый лучший путь к нашей психической устойчивости, развитию мышления, к избавлению от страхов и к умению общаться.

Игра - форма деятельности в условных ситуациях, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально-закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры.

В игре как особом исторически возникшем виде общественной практики воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, подчинение которым обеспечивает познание и усвоение предметной и социальной действительности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности.

Игры – важный элемент формирования навыков общения и взаимодействия в обществе у детей. Особенно это касается подростков, ведь в момент становления личности очень важно понять и осознать жизненные цели, приоритеты и свой личный статус. Подвижные, веселые, психологические, интеллектуальные и коммуникативные игры помогут оторвать подростка от интернета и телевизора, открыв для него не менее интересный реальный мир, подготовят его психологически к необычным ситуациям и событиям. Через игру в психологии есть возможность понаблюдать за работой своего разума, поразмышлять над тем, что думают другие, стараясь предугадать, какой личностью вы сможете стать однажды. В игре присутствует свой неповторимый веселый и легкий настрой, который дает возможность любому ощутить и насладиться миром сознания.

Игры делают процесс самопознания и развития интересным и забавным.

Через игру преодолеваются непонимание между друзьями, участники сближаются, лучше понимают друг друга.

В игре происходит формирование произвольного поведения ребенка, его социализация. Характерной особенностью игры является ее двуплановость, присущая и драматическому искусству, элементы которого сохраняются

в любой коллективной игре. С одной стороны, играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач, с другой — ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными обстоятельствами. Двупланность обуславливает развивающий эффект игры.

В данной подборке собраны игры и игровые упражнения, используемые педагогом при реализации программ.

**Программа «Играем и общаемся» возраст детей 7-12 лет**

№ п/п	Название	Цель	Материалы	Методические указания по проведению
<b>Игры и упражнения на знакомство</b>				
1	«Снежный ком»	Знакомство учащихся	Мячик или игрушка, для передачи ее по кругу.	Все играющие усаживаются в круг. Ведущий объясняет условия игры: он называет своё имя, следующий игрок называет имя предыдущего игрока, а затем своё, следующий игрок называет имена двух предыдущих игроков и своё, и т.д.
2	«Здравствуй, я рад тебя видеть...»	Создание положительного эмоционального фона.		Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть...». Нужно сказать что – то хорошее, приятное от всей души, искреннее.
3	«Импульс»	Установление доброжелательных отношений и объединение детей в группе.		Дети становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий объясняет условия игры: он пожимает руку своему соседу слева, тот в ответ на пожатие слегка пожимает руку своему соседу, как бы передавая «импульс» по кругу. «Импульс» передают несколько раз в одну сторону, затем в другую. После чего следует спросить каждого из участников, что они при этом ощущали.
4	«Ласковое имя»	Создание атмосферы доброжелательности и доверия.	Ручки, листы бумаги.	Каждый участник группы записывает своё имя на листочке бумаги. Листочки перемешиваются и возвращаются детям в случайном порядке. Участникам игры предлагается преобразовать полученное имя в ласкательную форму (например: Оля – Олечка, Лёлик, Олюшка). Затем каждый участник зачитывает придуманные варианты. Дети оставляют себе имена, которыми бы хотели, чтобы их

				называли.
5	«Автопортрет».	Стимулирование самопознания, принятие себя и окружающих.	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры и т.д.  Журналы, клей, ножницы.	<p>Детям предлагается нарисовать свой автопортрет при помощи карандашей, фломастеров, красок, мелков. Затем каждый ребёнок показывает свой портрет окружающим и говорит о себе несколько позитивных утверждений, например: «Я – добрый. Я – умница. Я – любопытный»</p> <p><u>Для учащихся 10-12 лет.</u> Детям предлагается создать свои портреты в технике коллажа. В качестве материалов подойдут детские и подростковые журналы. В них много фотографий. Ребята сами выбирают и вырезают для своих портретов глаза, нос, рот, волосы и любые др. части. Приклеивают к основе, для завершения образа дорисовывают фломастерами и красками. Затем каждый представляет свой портрет и работы вывешиваются на стенд.</p>
6	Упражнение "Мы похожи?"	Знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.	-	<p>Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ты похож на меня тем, что...</li> <li>- Я отличаюсь от тебя тем, что...</li> </ul> <p><u>Для учащихся 10-12 лет:</u> в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся".</p> <p>По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.</p>

### Игры и упражнения на сплочение коллектива

1	«Пересядьте те, кто...»	Помочь участникам ближе узнать друг друга.	Мячик.	<p>- Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.</p> <p>После выполнения упражнения можно спросить у участников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы себя чувствуете?</li> <li>- Как ваше настроение?</li> <li>- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?</li> </ul>
2	«Пожалуйста»	Поднятие настроения, сплочение коллектива.	Музыкальное сопровождение.	<p>Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибётся, выбывает из игры.</p> <p>Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, или становится ведущим.</p> <p><u>Для учащихся 10-12 лет</u></p> <p>Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).</p>
3	«Интервью»	Развитие речевой активности и быстроты мышления,	Микрофоны (по количеству пар участников)	<p><u>Для учащихся 10-12 лет</u></p> <p>Педагог разделяет детей на две команды. Одна команда – «эксперты», другая – «журналисты».</p>

		сообразительности и находчивости, сплочение коллектива.	Описание:	Педагог говорит: - Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой теме, например: «Город, в котором я живу». Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и экспертов. Кто начнет первым?» Педагог выступает в роли наблюдателя. Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.
4	«Мы с тобой похожи тем, что...»	Узнать друг у друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.	Музыкальное сопровождение.	Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга. Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?
5	Игра « <u>Граница</u> ».	Получить больше информации о ребятах, выявить детей со схожими интересами	-	Правила проведения: дети выстраиваются в шеренгу, учитель на расстоянии 2-3 метров от них проводит границу. Далее он оглашает задание: <ul style="list-style-type: none"> <li>• у кого есть брат;</li> </ul>



		или способностями.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• кому 7 лет;</li> <li>• кто недавно ходил в кино;</li> <li>• кто любит рисовать;</li> <li>• у кого есть дома кошка и т.д.</li> </ul> <p>Школьники, к которым относится указанный признак, должны перейти через эту линию и собраться на другой стороне. Информация, которую дети узнают после этой игры, может послужить поводом для дальнейшего более тесного общения.</p>
6	Игра <b>«Виноград»</b>	Сплочение детского коллектива.	Гроздь винограда.	<p>Детям предлагается рассмотреть гроздь винограда, выбрать одну виноградинку и съесть. Потом проводится обсуждение о том, что виноградинки могут немного отличаться по размеру, форме, оттенку, но все вместе они образуют гроздь, к которой крепко прикреплены. Следует предложить детям порассуждать над вопросами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если бы виноградинки росли по отдельности, их бы кто-то замечал?</li> <li>• Что будет с виноградинкой, если она будет держаться на веточке некрепко?</li> <li>• Как ветру легче сорвать виноградинку с ветки: когда она отдельно или в составе большой грозди?</li> </ul>
<b>Упражнение и игры на развитие личности</b>				
1	Упражнение «Угадай качество»	Формирование более глубоких представлений о личностных качествах, рефлексия собственных качеств.	Список качеств личности (для каждого подростка), Словарь личностных качеств.	<p><u>Для учащихся 10-12 лет</u>  <i>Ход упражнения:</i> Педагог зачитывает определения из Словаря личностных качеств, дети, пользуясь списком, определяют и записывают, о каком качестве шла речь. Затем они оценивают по 5-ти балльной шкале, насколько это качество выражено у них. Педагог зачитывает верные ответы, ребята проверяют свои ответы.</p>

2	Упражнение «Портрет» (Модификация игры В. Родионова, М. Ступницкой)	Расширение знаний о личностных качествах; формирование личностной и коммуникативной рефлексии, направленной на осознание детьми своих качеств.	Текст с незаконченными предложениями, стикеры.	<p>Для учащихся 10-12 лет.</p> <p><b>Информация для ведущего.</b> В начале этого упражнения с участниками проводится беседа для уточнения имеющихся у них представлений о личных качествах: инициативности, самостоятельности, ответственности. Беседа способствует обобщению знаний и понятий, формирует новые знания.</p> <p><b>Инструкция.</b> Сядьте, пожалуйста, за парты. Сегодня мы поговорим о личностных качествах человека:</p> <p>инициативности, самостоятельности, ответственности. Как вы думаете, что означают эти качества? Зачем они нужны человеку? В каких действиях могут проявиться? Что можно сделать, чтобы стать самостоятельным, ответственным? (Дети отвечают.) Хорошо. Теперь на листочках, которые вы получили, вам надо сформулировать свои представления об этих качествах. На выполнение работы дается 5–8 минут.</p> <p><b>Инициативность</b> — это...</p> <p><b>Ответственность</b> — это...</p> <p><b>Самостоятельность</b> — это...</p> <p><b>Например:</b></p> <p>Инициативность — это когда человек сможет что-то сделать сам, без помощи других: помочь по дому, в классе.</p> <p>Ответственность — это когда ты сам, без посторонней помощи, выполняешь свои задания.</p> <p>Самостоятельность — это умение сделать что-то своими силами, самому.</p> <p><b>Когда дети выполняют это задание, им дается следующая инструкция:</b> — Внимательно посмотрите на ваши листочки, на них наклеены стикеры. Вам нужно объединиться в команды по сходству стикеров. Затем каждая команда должна составить и нарисовать своеобразный «Портрет» человека, который самостоятельно принимает важные для него решения. При</p>
---	---	--	--	---

				<p>рисовании нужно придерживаться следующих правил: на портрете должны быть изображены черты внешности всех участников группы;</p> <p>при написании характеристики нужно использовать качества характера всех участников команды (например, у Ани позаимствовать терпение).</p> <p>После того как команды нарисуют портрет, каждая по очереди его представляет и закрепляет на доске. Ведущий предлагает участникам перечислить качества, присущие самостоятельному ученику и записать их на доске.</p> <p><b>Вопросы для обсуждения</b></p> <p>Как вы отбирали качества?</p> <p>Легко ли было договориться друг с другом?</p> <p>Узнали ли вы в себе новые качества?</p> <p>А какое из перечисленных качеств вы бы хотели иметь?</p>
3	Рисование «Я самостоятельный человек»	Расширение представлений о личностных качествах.	Альбомные листы, цветные карандаши.	<p><b>Инструкция.</b> Возьмите листы бумаги, цветные карандаши и сделайте рисунок под названием «Я — самостоятельный человек». Под рисунком напишите, в каких жизненных ситуациях проявляется ваша самостоятельность.</p> <p><b>Анализ упражнения</b></p> <p>— Трудно ли было рисовать свою самостоятельность?</p> <p>— Расскажите, в каких ситуациях вы проявляете самостоятельность?</p> <p><b>Информация для педагога.</b> Данный этап необходим, чтобы дети понимали, какого именно поведения ожидают от них взрослые. Например, в чем конкретно может проявиться самостоятельность и что сам ребенок может сделать для того, чтобы стать самостоятельным. Кроме того, уяснив критерии самостоятельного поведения, дети учатся оценивать не личность товарища, а проявления данного качества в повседневном общении.</p>
4	Игра "Невероятные	Формирование умения	Придуманные	Инструкция:

	ситуации".	выходить из разных жизненных ситуаций.	невероятные ситуации.	<p>ведущий описывает какую-либо невероятную ситуацию и участникам предлагается представить возможные выходы из нее. Например, «вы просыпаетесь, и оказалось, что попали на Луну», «вы стали размером с муравья» и т.п.</p> <p>Хотя это задание — одно из наиболее эффективных, многие дети и взрослые находят его невыполнимым, так как требуется «масса» воображения и фантазии, но пробовать обязательно надо – и неоднократно, что придаст уверенность в себе тем же участникам (при этом ситуации желательно разнообразить).</p>
<b>Упражнения и игры на развитие самооценки</b>				
1	Упражнение «Колонна счастья»	Работа на повышение самооценки.	-	<p>Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.</p> <p><i>Важно в конце упражнения для каждого участника найти повод для счастья.</i></p>
2	Упражнение «Мои успехи»	Создание дружелюбного отношения друг к другу, расширение знаний об участниках игры, повышение самооценки.	-	<p><b>Инструкция.</b> В середине круга у нас стоит стул. Вам нужно по очереди встать на стул и рассказать о своих успехах. Группа в это время аплодирует участнику, который находится на стуле.</p> <p><b>Анализ упражнения</b></p> <p>— Что вы чувствовали, когда были в центре круга?</p> <p>— Трудно ли было рассказывать о своих успехах?</p>
3	Упражнение «Уверенное поведение»	Развитие благоприятного психоэмоционального фона, расширение	-	<p><b>Инструкция.</b> Сядьте, пожалуйста, в круг. Скажите, что такое уверенность, как вы понимаете значение этого слова? Кого вы можете назвать уверенным человеком? А кого не</p>

		личного опыта, повышение самооценки.		уверенным? Теперь разделитесь на пары. Задание для каждой пары: придумайте сценку, где нужно показать походку человека с уверенным и неуверенным поведением. После того как каждая пара выполнит задание, проводится обсуждение, что значит уверенное и неуверенное поведение. <b>Вопросы для обсуждения:</b> — Как вы догадались, что это походка уверенного или неуверенного человека? — Что вы чувствовали, когда были уверенным человеком? — Что вы чувствовали, когда были неуверенным человеком? — Как выглядит уверенный человек? — Что понравилось больше: изображать уверенного или неуверенного человека? Почему?
4	Игра «Я – лев»	Повышение у детей уверенности в себе.		Инструкция ведущего: "А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я - лев". Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я - лев Регина". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой".
<b>Упражнения и игры на формирование умения выразить свои эмоции</b>				
1	Упражнение «Настроение группы»	Наблюдение за эмоциональным состоянием учащихся.	Большой бумажный круг, однотонные цветные стикеры разного цвета, по 2 на каждого участника.	<b>Инструкция.</b> Подумайте, на какой цвет сейчас похоже ваше настроение. Возьмите стикер подходящего цвета и наклейте его в круг.
2	Упражнение	Формирование	Карточки с	На столе картинкой вниз выкладываются схематические

	"Угадай эмоцию"	представлений об эмоциях и их проявлениях.	изображением эмоций.	изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. <b>Задача ребенка</b> - по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. <u>Для детей 7-9 лет:</u> взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации. <u>Для детей 10-12 лет:</u> ребенок сам придумывает (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция. Остальные дети - зрители должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.
3	Игра "Лото настроений"	Формирование представлений об эмоциях.	<i>Наборы картинок, на которых изображены животные с различной мордочкой.</i>	Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т.д.). <b>Задача детей:</b> в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.
4	Игра "Встреча эмоций"	Развитие эмоциональности ребенка.	2 группы карточек с эмоциями.	Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна. Ведущий изображает "хорошую", ребенок "плохую". Затем они берут карточки из противоположной кучки и так меняются. Объяснить: какое выражение лица будет при встрече 2-х эмоций, как их можно помирить.
5	Упражнение "Тренируем эмоции"	Отреагирование эмоциональных состояний.	-	<b>Попросите ребенка нахмуриться - как:</b> - осенняя туча, - рассерженный человек, - злая волшебница. <b>улыбнуться, как:</b> - кот на солнце, - само солнце, - как Буратино, - как хитрая лиса, - как радостный ребенок,

				<p>- как будто ты увидел чудо.</p> <p><b>позлись, как:</b></p> <p>- ребенок, у которого отняли мороженое, - два барана на мосту, - как человек, которого ударили.</p> <p><b>испугайся, как:</b></p> <p>- ребенок, потерявшийся в лесу, - заяц, увидевший волка, - котенок, на которого лает собака.</p> <p><b>устань, как:</b></p> <p>- папа после работы, - муравей, поднявший тяжелый груз,</p> <p><b>отдохни, как:</b></p> <p>- турист, снявший тяжелый рюкзак, - ребенок, который много потрудился, но помог маме, - как уставший воин после победы.</p>
<b>Упражнения и игры на общение</b>				
1	Хороводная игра «Ау!»	Развивать внимательное отношение друг к другу, помочь преодолеть барьер в общении.		<i>Ход игры.</i> Ребёнок стоит в кругу с завязанными глазами, он потерялся в лесу. Дети водят хоровод, проговаривая слова «Петя (Маша), ты сейчас в лесу, мы поем тебе АУ! Ну-ка, глазки открывай поскорей, кто тебя позвал, узнай побыстрее. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.
2	Упражнение «Знаки поведения»	Формирование у детей знаний о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в группе; развитие как вербальных, так и	Чистый лист формата А4, цветные карандаши и ластик.	<b>Инструкция.</b> Рассчитайтесь на 1–2, возьмите листы бумаги и цветные карандаши и сядьте за стол парами. Я покажу вам дорожный знак, который регулирует правила поведения на дороге (этот знак можно сделать самостоятельно или принести готовый). Подумайте, для чего необходим этот знак? Какие правила поведения на дороге он регулирует? Правильно, правила безопасности на

		невербальных навыков общения.		<p>дороге. Для чего нам нужно придерживаться определенных правил поведения в обществе людей? (Ответы детей.) А теперь ваша задача: в парах в течение 5 минут придумать по одному правилу разрешенного и запрещенного характера. Например: нужно внимательно слушать друг друга, нельзя перебивать того, кто говорит (Обсуждение правил поведения).</p> <p>Теперь каждая пара будет называть свои правила, и если остальных участников эти правила устраивают, они поднимают руку. (Важный момент этого задания — так участники учатся принимать решения самостоятельно.) Выбранные правила я записываю на доске. А для того, чтобы нам легче было их придерживаться на наших занятиях, предлагаю вам нарисовать их — сделать «Знаки поведения» наподобие дорожных знаков.</p> <p><b>Анализ упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Какое правило понравилось больше всего?</li> <li>— Есть ли такие правила, которые важны для каждого в группе?</li> <li>— В каких жизненных ситуациях необходимо использовать наши правила поведения?</li> <li>— Могут ли правила быть нашими помощниками?</li> <li>— Чему вы научились?</li> <li>— Какие правила будете использовать?</li> </ul>
3	Упражнение «Счёт до десяти»	Прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.		<p>Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без</p>



				слов. Обсуждение: Что с вами происходило? Если не получилось, то почему? Какую стратегию вы выбрали?
4	Упражнение "Волшебные очки"	Формирование представлений о личности другого человека.	Очки.	Педагог объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.
<b>Упражнения и игры на развитие умения взаимодействовать в конфликтной ситуации</b>				
1	Упражнение «Остров Конфликтов»	Находить правильный выход из конфликтных ситуаций	Декорации.	Если есть возможность, то стоит с помощью декораций создать соответствующую обстановку. Детям сообщается, что они находятся на острове, жители которого постоянно ссорятся, потому что не знают, как нужно правильно себя вести. Детям предлагается попробовать их помирить, предложив выход из такой ситуации: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок упал в лужу и мама ругает его за то, что он испачкал новые брюки;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• мальчик не хочет делиться с детьми своими игрушками;</li> <li>• девочка порвала книгу у подружки;</li> <li>• ребенок поставил подножку своему товарищу и т.д.</li> </ul> <p>После обсуждения подобных конфликтов, можно сформулировать правила, как следует вести себя в коллективе.</p>
2	Упражнение "Рукопожатие или поклон"	Развитие толерантности (уважительное отношение друг к другу)		<p>Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу.</p> <p>Вот несколько вариантов приветствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);</li> <li>- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);</li> <li>- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);</li> <li>- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);</li> <li>- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);</li> <li>- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);</li> <li>- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);</li> <li>- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);</li> <li>- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).</li> </ul> <p>Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает "круг знакомств": выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.</p>

				<p>Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя.</p> <p>Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д.</p> <p>Замечания: эта игра подходит для знакомства участников в поликультурных группах. В ходе ее поддерживается атмосфера толерантности, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, участникам наверняка будет интересно по-разному знакомиться с людьми. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.</p>
3	Игра «Поведение в конфликте»	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сформировать понятие о видах поведения в конфликте;</li> <li>▪ показать основные психологические факторы, определяющие конфликт;</li> <li>▪ учиться выбирать адекватные стили поведения в конфликте в конативной (поведенческой) системе межличностного взаимодействия.</li> </ul>	-	<p>Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».</li> <li>▪ Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».</li> <li>▪ Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».</li> <li>▪ Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».</li> <li>▪ Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».</li> </ul> <p>Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.</p> <p>Обсуждение: проводится в форме ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние, на чувства его участников?</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Могли ли другие виды поведения в этой ситуации быть более полезными для участников?</li> <li>▪ Что заставляет людей выбирать тот или иной стиль поведения в конфликте?</li> <li>▪ Какой стиль самый конструктивный для взаимоотношений людей?</li> </ul>
4	Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»	Помогает научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.	Чаша чувств.	<p>Возьмите «Чашу чувств» и скажите следующее: «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений – хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать. Не побоялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации. Конфликты – это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.</p> <p>Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы – обсуждать ее по следующим правилам».</p> <p>Правила обсуждения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.</li> <li>▪ Не осуждайте чужие идеи.</li> <li>▪ Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.</li> <li>▪ Предлагайте как можно больше идей.</li> <li>▪ Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения.</li> </ul> <p>Записывайте ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них</p>

				<p>приемлемые.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Кто-то дразнит или обзывает тебя.</li> <li>▪ Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.</li> <li>▪ Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.</li> <li>▪ Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.</li> </ul> <p>После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ В чем причины конфликтов?</li> <li>▪ Как можно предотвратить конфликт?</li> <li>▪ Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?</li> <li>▪ Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?</li> </ul> <p>Пусть по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.</p>
5	Упражнение «Конфликт в транспорте»	Приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.	Стулья.	<p>В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.</p> <p>Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?</li> <li>▪ Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?</li> <li>▪ Какие чувства испытывали играющие?</li> <li>▪ Чей способ решения проблемы самый успешный?</li> <li>▪ Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?</li> </ul>
<b>Упражнения и игры по профориентации</b>				
1	Игра «Царь Картошка»	Формирование в группе доверительных отношений, расширение знаний о мире профессий, развитие артистических способностей.		<p><i>Описание игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При помощи считалки дети выбирают голящего (царя Картошку).</li> <li>2. Затем ребята совещаются, какую профессию они будут показывать.</li> <li>3. Игра начинается с того, что игроки нанимаются на работу к царю Картошке. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Царь Картошка, прими нас на работу.</li> <li>- А что вы умеете делать?</li> <li>- Мы не скажем, а покажем.</li> </ul> </li> <li>4. После этих слов ребята при помощи пантомимы показывают, какую работу они выполняют. Если голящий отгадал профессию, все разбегаются в разные стороны. Тот, кого поймал голящий, становится царем Картошкой, и игра начинается сначала.</li> </ol>
2	Игра «Двенадцать вопросов»	Проверка знаний о мире профессий, формирование умения логически-правильно задавать вопросы.	Листы бумаги, карандаши.	<p><i>Описание игры:</i></p> <p>Участники делятся на две команды. Ведущий загадывает профессию и записывает на листочке, чтобы никто не видел, после чего спрашивает игроков, что это за профессия. Команды должны отгадать загаданную профессию, задавая такие вопросы, на которые можно</p>

				отвечать «да» или «нет». Побеждает команда, которая после двенадцати вопросов называет профессию.
3	Упражнение «Пословицы и поговорки»	Формирование знаний о мире профессий, развитие умения объяснять пословицы и поговорки, развитие речи.	Список пословиц.	<p><i>Задание:</i> объяснить пословицы и поговорки, найти в них спрятавшуюся профессию.</p> <p>Первый блин всегда комом. И Москва не вдруг строилась. Чтобы рыбку съесть, надо в воду лезть. Мед есть — в улей лезть. Пашню пашут — руками не машут. Что посеешь, то и пожнешь. Семь раз отмерь, один раз отрежь. Куй железо, пока горячо. Штопай дыру, пока невелика. Не боги горшки обжигают. Не бравшись за топор, избы не срубить. Лес рубят, щепки летят. Цыплят по осени считают.</p>
4	«У врача» (сюжетно-ролевая игра).	Ознакомление детей с деятельностью врача (или другой профессией), закрепление названий медицинских (других профессиональных) инструментов. Обучение детей реализации игрового замысла, навыкам взаимодействия.	Наличие некоторых основных атрибутов, присущих выбранной профессии или предметные картинки, фотографии, иллюстрирующие ее.	<p>Вводная часть: «Ребята, есть такая замечательная профессия – врач. Это очень нужная профессия. А что он делает? Почему эта профессия нужна? Какие инструменты он использует в своей работе». Выслушиваются ответы детей.</p> <p>Инструкция: Сейчас мы представим ситуацию обращения родителей с заболевшим ребенком к врачу. Какие действия выполняет врач, какие слова говорит, какие инструменты использует?</p> <p>Игровые роли: врач, больной, мама, папа, ребенок.</p> <p>Распределение ролей.</p> <p>Ход игры: Разыгрывается ситуация обращения к врачу, согласно выбранных ролей. В процессе игры педагог стимулирует, направляет игровую деятельность детей.</p>

				<p>После игры, обязательно обсуждение, в ходе которого выясняется, насколько дети соотносят профессию с действиями. «Чем важна эта профессия?», «Можно ли без нее обойтись людям?», «Какой должен быть врач?», «Что он делает?», «Почему у врача должна быть специальная одежда, какие инструменты использует в своей работе?»... и т.д. Следует проявлять настойчивость в том, чтобы дети формулировали представление о профессии на основе существенных, главных признаков и пытались определить, какие качества нужны для данной профессии.</p> <p>На основе этой игры возможны варианты: «Школа», «Гараж», «Строим дом» и т.д.</p>
5	Игра «Человек – профессия» (игра-ассоциация.)	На ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить готовность школьников различать профессиональные стереотипы.	-	<p>Игра рассчитана на количество игроков от 6-12 человек. Время от 7-10 до 15 минут.</p> <p>Инструкция: «Сейчас мы выберем одного из вас, который должен будет угадать другого ученика. Отгадывать он будет с помощью одного единственного вопроса: «С какой профессией этот человек (загаданный) ассоциируется, т.е. какая профессия ему больше всего подойдет? Каждый по кругу должен будет называть наиболее подходящую для загаданного ученика профессию. Профессии могут повторяться. После этого у отгадывающего будет возможность подумать (примерно 30—40 секунд) и назвать свои варианты. Интересно, какой по счету вариант будет правильным?»</p> <p>Ход игры: По желанию выбирается доброволец - отгадывающий и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо выбирают любого из присутствующих.</p> <p>Приглашается отгадывающий, садится в круг и начинает всем, но очереди задавать вопрос: «Какая профессия подойдет этому человеку?». Каждый должен быстро дать</p>



				<p>ответ (ответ должен быть правильным и в то же время не являться откровенной подсказкой).</p> <p>После того, как все озвучили свои варианты ассоциаций, отгадывающий думает и начинает называть тех, кто, по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям.</p> <p>Обсуждение организуется следующим образом. Если кого-то назвали по ошибке (не того, которого загадали), то можно спросить у него, насколько соответствует его представление о себе названным профессиям, т.е. так ли уж сильно ошибся отгадывающий? У того человека, кого на самом деле загадали, можно спросить, согласен ли он с названными профессиями (насколько они соответствуют его собственному представлению о себе, о своем образе...).</p> <p>У отгадывающего можно поинтересоваться (когда он уже будет знать, кого на самом деле загадывали), чьи ответы-профессии помогли, а чьи мешали ему отгадывать.</p> <p>Примечание. Возможен вариант игры на невербальном уровне (изображение профессиональных действий с помощью жестов и мимики).</p>
<b>Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков</b>				
1	Упражнение «Слова»	Оценить уровень коммуникативных возможностей испытуемых.	-	<p><u>Вариант для детей 10-12 лет.</u></p> <p>Возьмите необычное слово, устаревшее, мало знакомое. Например – Братина, Акенак, Гридень и т.д. Выберите участника, назовите ему слово. Задача участника без предварительной подготовки 3 минуты говорить об этом слове.</p> <p><u>Вариант для детей 7-9 лет.</u></p> <p>Возьмите необычное слово, устаревшее, мало знакомое.</p>

				<p>Например – Братина, Акенак, Гридень и т.д.          Выберете участника, назовите ему слово.          Дайте возможность придумать, на что это слово может быть похоже.</p>
2	Упражнение «Я рад с тобой общаться»	Развитие навыков сотрудничества.	-	<p><b>Инструкция.</b> Вам нужно протянуть руку стоящему рядом с вами участнику со словами: «Я рад с тобой общаться. А тот в свою очередь протягивает руку следующему участнику с этими же словами. Так, по цепочке, все берутся за руки и образуют круг.</p> <p><b>Анализ упражнения</b>          — Помогает ли это упражнение быть дружнее?</p>
3	Игра «Роботы»	Развитие невербальной коммуникации.	Мел.	<p>Все играющие выстраиваются в ряд вдоль нарисованной на полу мелом линии, поставив ноги на ширине плеч так, чтобы правая нога каждого стояла рядом с левой ногой соседа справа, а левая нога – рядом с правой ногой стоящего слева. Теперь можно связать ноги соседей, находящиеся рядом.</p> <p>Перед линией участников в 4—5 м рисуется мелом другая, параллельная первой линии. Цель играющих – дойти до этой линии, причем после каждого падения все должны вернуться к первой линии и начать все сначала.</p> <p>Проблема состоит в том, что ноги ребят привязаны к ногам соседей. Самый легкий способ дойти до нарисованной линии – это рассчитаться на первый – второй и шагать под счет: первые номера – с правой ноги, а вторые – с левой. Но если играющие этого не знают, им сначала придется немало потрудиться, прежде чем они догадаются, что надо делать. Нужно обратить внимание на того человека, который это предложит и будет считать вслух.</p> <p>Можно и усложнить задачу, запретив ребятам общаться друг с другом. Тогда после нескольких попыток один из группы медленно пойдет вперед, а остальные будут шагать,</p>

				подстраиваясь под него. Именно он и есть лидер этой компании.
4	Игра «Как сиамские близнецы»	Развитие коммуникации. Способствовать возникновению доверия между детьми.	-	<i>Правила игры:</i> В неё могут играть несколько человек сразу. Сначала все участники делятся на пары. Пары играющих детей становятся боком друг к другу и одной рукой обнимают друг друга за плечо. То есть они становятся так, что у ребёнка, стоящего справа, свободна только правая рука, а у того, кто стоит слева, только левая рука. Вместе они являются одним сиамским близнецом. Ведущий даёт задание, и «сиамскому близнецу» необходимо как можно быстрее его выполнить (например, вырезать квадрат из бумаги ножницами, открыть пенал, завязать бант и т.д.)

#### **Список литературы и интернет источников.**

1. . Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроения». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра.
2. . Ключева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
3. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.

**Программа «Жизнь в общении», возраст детей 13-18 лет**

№ п/п	Название	Цель	Материалы	Методические указания по проведению
<b>Игры и упражнения на знакомство</b>				
1	Упражнение "Имя и эпитет (самораскрытие)"	Самопрезентация.	Листы бумаги, ручка.	<p>Каждый участник описывает себя с помощью трех прилагательных. Остальные члены группы угадывают, кто скрывается за этим описанием.</p> <p>Проследите, чтобы все члены группы хорошо видели друг друга.</p> <p>Объясните, что предлагаемая игра способствует развитию интуиции.</p> <p>Каждый участник подбирает и записывает три эпитета, характеризующих его личность.</p> <p>Соберите листы бумаги и поочередно читайте записи.</p> <p>Игроки пытаются угадать, кто охарактеризовал себя подобным образом. При этом высказывающий соображения участник должен обосновать свою позицию, а также выслушать мнения других членов группы, которые могут соглашаться с его доводами либо опровергать их и выдвигать собственные.</p> <p>Порекомендуйте участникам не стремиться сразу быть узнаваемыми, поскольку тогда они смогут получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе. Каждый сам волен решить, открыться ему в конце игры или остаться неузнанным.</p> <p><b>Варианты</b></p> <p>Эту игру можно упростить и предложить группе в самом начале работы, когда участники еще плохо знают друг</p>

				друга. Для этого просто попросите членов группы описать себя, свое настроение, пользуясь только тремя прилагательными. Кроме того, можно предложить участникам выбрать цвет, наиболее подходящий к их настроению.
2	Упражнение «Интервью».	Знакомство участников группы.		Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства. В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким: 1. Твое имя? 2. Любимый цвет? 3. Любимая пора года? 4. Любимое имя: мужское, женское? 5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях? 6. Чего ты больше всего боишься? 7. Чем тебя легко огорчить? 8. Чем тебя легче всего обрадовать? 9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?
3	Упражнение: «Полина-пицца-Прага».	Знакомство участников группы, снятие тревожности.		Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая»
4	Упражнение: «Меня зовут... Я делаю так...».	Снятие тревожности, знакомство, способствует запоминанию имен.	-	Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и

				движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.
5	«Автопортрет».	Стимулирование самопознания, принятие себя и окружающих.	Листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры и т.д.  Журналы, клей, ножницы.	Детям предлагается создать свои портреты в технике коллажа. В качестве материалов подойдут детские и подростковые журналы. В них много фотографий. Ребята сами выбирают и вырезают для своих портретов глаза, нос, рот, волосы и любые др. части. Приклеивают к основе, для завершения образа дорисовывают фломастерами и красками. Затем каждый представляет свой портрет и работы вывешиваются на стенд.
<b>Игры и упражнения на сплочение коллектива</b>				
1	Упражнение «Дом»	Осознание своей роли в группе, стиля поведения.	-	Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой». Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению. Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в

				нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!
2	Упражнение: «Правда или ложь?».	Усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.	Листы бумаги, карандаши.	Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.
3	Упражнение: «Посудомоечная машина» или «Автомойка».	Снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.	-	Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, расстояние между ними около 1 метра. По очереди каждый из участников представляет себя либо каким-нибудь предметом кухонной утвари, либо каким-нибудь автомобилем, и проходит внутри шеренги. Все имитируют его «помывку», прикасаясь к нему с различной интенсивностью. Они могут имитировать сильные горячие струи воды, легкий прохладный душ или протирание теплым воздухом. Прошедший становится в конец любой шеренги, а стоящий с начала одной из шеренг, начинает идти.
4	«Мы похожи?»	Сплочение коллектива.		Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»
5	«Проективный рисунок «Наша группа»	Установка на взаимопонимание.	Ватман, фломастеры.	На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя);

				«Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)»;
<b>Упражнение и игры на развитие личности</b>				
1	Упражнение «Синонимы»	Формирование более глубоких представлений о личностных качествах, анализ собственных качеств.	Список качеств личности.	<p>Ход упражнения: Ребятам предлагается сформулировать разницу между выстроенными в ряд синонимичными, на первый взгляд, качествами личности. Можно использовать следующие ряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- насмешливость — чувство юмора — веселость — остроумие,</li> <li>- застенчивость — скромность — неуверенность в себе — нерешительность,</li> <li>- общительность — открытость — откровенность,</li> <li>- жалостливость — заботливость — отзывчивость — альтруизм,</li> <li>- импульсивность — вспыльчивость — прямолинейность,</li> <li>- упрямство — настойчивость — твердость — строгость,</li> <li>- рациональность — расчетливость — рассудительность — здравомыслие,</li> <li>- эгоизм — эгоцентризм — индивидуализм — самодостаточность.</li> </ul> <p>При затруднениях подросткам можно предложить обратиться к Словарю личностных качеств. После обсуждения различий между этими понятиями каждому подростку предлагается письменно отметить, какие из каждого ряда качества для него характерны, а какие — нет. Желания высказываются.</p>
2	Упражнение «Трудные качества»	Анализ психологических особенностей других	Список качеств личности (для каждого подростка).	Ход упражнения: Каждому предлагается записать в тетради, какие качества его больше всего раздражают, злят в других людях, мешают в общении с ними.



		людей, препятствующих общению; осознание возможности использовать эти особенности для собственного личностного развития.		<p>Все варианты выписываются на доске, из них выбираются качества, которые называли чаще всего.</p> <p>Педагог говорит о том, что каждое трудное качество другого человека помогает нам развивать какое-то собственное качество личности. Например, в общении с человеком флегматичным или очень сдержанным, мы учимся пронизательности, умению по незначительным деталям оценивать внутреннее состояние человека. После этого ребятам предлагается придумать таким образом «развивающие задачи» для каждого из выбранных качеств. Педагог помогает в этой работе.</p> <p>Каждый подросток выполняет тоже задание в отношении тех качеств, которые он выделил как сложные для себя.</p>
3	Упражнение «Анализируем себя»	Рефлексия собственных личностных качеств, ресурсов и ограничений, моделирование образа идеального Я.	Список качеств личности (для каждого подростка), Словарь личностных качеств.	<p>Ход упражнения: Каждый подросток получает Список качеств личности. Ребята должны подчеркнуть одной чертой те качества, которые у них есть, обвести в кружок те качества, которые они хотели бы в себе развить, и перечеркнуть крестом те качества, от которых им хотелось бы избавиться. Одно и то же качество можно выделять дважды, например, если качество уже есть, но его хотелось бы развить, то его следует и подчеркнуть, и обвести в кружок. На эту работу отводится 20—25 минут. Желательно, чтобы ребятам был доступен Словарь личностных качеств, чтобы они могли посмотреть значение тех качеств, которые им непонятны.</p> <p>Педагог предлагает каждому учащемуся, исходя из результатов проделанной работы, письменно составить свой психологический портрет по следующей схеме:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Мои ресурсы, сильные стороны — сюда надо выписать те качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом также обведены как желаемые.</li> <li>2) Мои ограничения, слабые стороны — выписать те</li> </ol>

				<p>качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом перечеркнуты как нежелательные, а также те, что не подчеркнуты, но при этом обведены как желательные (в формулировке «отсутствие такого-то качества является моим ограничением»)</p> <p>3) Основные цели саморазвития.</p> <p>Подростки сдают работу педагогу, который к следующему занятию проверяет грамотность составления портрета и соответствие целей саморазвития выявленным ограничениям и ресурсам.</p> <p>Комментарий. Эта работа может быть продолжена на следующем занятии составлением конкретного плана развития того или иного качества и программы эффективного использования личностных ресурсов.</p>
4	Упражнение "Мнение обо мне"	Формирование представлений о себе.	Листы бумаги и карандаши.	<p>Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это "социальное эхо" помогает сориентироваться в группе.</p> <p>Вам понадобятся бумага и карандаши по числу участников.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.</li> <li>2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.</li> <li>3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.</li> <li>4. Те же действия повторяют еще раз.</li> <li>5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник</li> </ol>

				<p>может высказать свое мнение по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о Удивил ли меня чей-либо отзыв?</li> <li>о Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?</li> <li>о Хочу ли я ответить на заданный вопрос?</li> <li>о Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?</li> <li>о Как я хочу выглядеть в группе?</li> <li>о Моя восприимчивость - это, скорее, достоинство или недостаток?</li> </ul> <p>Вы можете прочитать комментарии, написанные на всех листах, а затем пригласить участников к обсуждению игры.</p>
5	Упражнение «Позитивные мысли»	Развитие осознания сильных сторон своей личности.		<p>Инструкция: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.</p> <p>Данное упражнение направлено на поддержку в подростках следующих проявлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>позитивных мыслей о себе;</li> <li>симпатии к себе;</li> <li>способности относиться к себе с юмором;</li> <li>выражение гордости собой как человеком;</li> <li>описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.</li> </ul> <p>Рефлексия:</p> <p>Легко ли было выполнить данное упражнение? Что было выполнить сложно и почему?</p>

### Упражнения и игры на развитие самооценки

1	Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»	Принятие себя, повышение самооценки.	Листы бумаги (А4), цветные маркеры или карандаши.	<p>Инструкция: Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя. Затем дайте следующие инструкции:</p> <p>а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.</p> <p>б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.</p> <p>в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).</p> <p>г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.</p> <p>д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».</p> <p>е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека. Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.</p>
2	Игра «поговорим с великими»	Формирование положительного отношения к себе.		<p>Выскажите свое мнение по поводу афоризмов. Согласны ли вы с ними? Актуальны ли они сегодня? «Не нужно ценить себя выше своих способностей и не нужно себя унижать» (И. Гете).</p>

				<p>«Если кто-либо похвалит тебя, проверь сам, верно ли это» (Катон Старший).</p> <p>«Человека нужно оценивать не только по его делам, но и по его стремлениям» (Демокрит).</p> <p>«Человек может оставаться собой лишь в том случае, если он неустанно стремится над собой возвыситься» (Ж. Лашелье).</p> <p>Основными средствами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самокритика, сравнение.</p>
3	Игра «Копилка достижений»	Развитие самооценки.		<p>Выберите вместе большую коробку, ящик или что угодно. Теперь это ваша копилка достижений. Каждый день, вернувшись домой из школы, ребенок должен вспоминать какое-либо достижение дня. Он хорошо ответил у доски, нарисовал красивый рисунок и так далее — всё, что может быть ему важно, чем он доволен. Записываете этот успех на бумажке и бросаете в копилку. Важно, чтобы даже в самом непримечательном дне ребенок находил что-то, что ему удалось.</p>
4	Упражнение «Объявление об объявлении»	Развитие умения заявлять о себе. Развитие самооценки.		<p>Содержание: ведущий предлагает участникам дать объявления о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное – он о себе заявляет. Заметки для ведущего: необходимо напомнить участникам тренинга о правилах: в объявлении не должно быть информации жестокого или аморального характера.</p>

				Зачастую участники с заниженной самооценкой затрудняются указать о себе что-либо положительное, интересное для других, поэтому им необходимо оказать помощь.
<b>Упражнения и игры на формирование умения выражать свои эмоции</b>				
1	Упражнение "Он - эмоция"	Овладение способами психологической защиты.	Карточки с эмоциями.	<p>Возьмите карточки с обозначением эмоций. Для игры используйте только слова, обозначающие эмоцию. Например, слово "Грусть". А теперь вспомните своих учеников и "подберите" одного из них к этому слову? Кто подходит? Кто внутренне "похож" на это слово? Образ, какого ученика соответствует состоянию грусти?</p> <p>Возьмите наугад следующую карточку, пусть на ней будет написано слово "радость". Подумайте, кто из коллег своим мироощущением, характером, отношением к себе и людям олицетворяет это слово?</p> <p>Переберите таким образом 5-7 карточек, пока не устанете. Вспомните своих воспитанников и "подберите" к ним соответствующие карточки с обозначением эмоций. Получилось?</p> <p>Наверное, в игре вы увидели, что стали лучше понимать своих ребят, их настроение, состояние, индивидуальные особенности.</p>
2	Упражнение "Неожиданный звонок"	Способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.	Тихая музыка.	<p>Организация: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.</p> <p>Предложите участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза.</p> <p>"...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло..."</p>

				<p>Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?.."</p> <p>Предложите участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.</p> <p>Попросите 3-4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах.</p> <p>Дайте информацию об эмоциональных чертах личности и их видах:</p> <p>Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты, скорее всего, испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии. Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска. Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый. Враждебность. Звонок ,скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке. Вопросы к участниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?</li> <li>- Как часто вы испытываете подобные чувства?</li> <li>- Является ли это состояние проблемой?</li> <li>- С чем оно связано?</li> </ul> <p>Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении...</p>
3	Игра «Эмоциональное состояние»	Используя минимум выразительных средств		Инструкция: по очереди каждый из вас должен изобразить эмоциональное переживание. Группа должна

		изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков.		попытаться отгадать название этого переживания.
<b>Упражнения и игры на развитие лидерских качеств</b>				
1	Игра «Критики»	Развитие лидерских качеств.	-	<p><u>Для учащихся 13-15 лет</u></p> <p>Подростки делятся на две команды. Ведущий заранее придумывает несколько проблемных ситуаций. Одна из них сообщается командам. В течение 4—5 минут играющие обсуждают возможные решения проблемы. Нужно обратить внимание на участника, направляющего и поддерживающего обсуждение.</p> <p>Дальше ведущий от каждой команды вызывает по одному представителю, который предлагает свое решение и объясняет, как оно возникло. Вероятнее всего, это будет именно тот игрок, который направлял обсуждение в течение всех 5 минут.</p> <p>После этого команда 2—3 минуты обсуждает чужое решение, выясняет его достоинства и недостатки, представляет, что произойдет, если применить его на практике.</p> <p>По истечении этого времени ведущий опять вызывает по одному игроку (это не должны быть те, кто выступал в первый раз). Они представляют критику решения другой команды. Необходимо заметить, что критика должна отмечать как отрицательные, так и положительные стороны решения.</p> <p>По желанию играющих можно повторить игру,</p>



				предложив командам другую ситуацию. Очень важно сразу настроить играющих на серьезный и спокойный тон общения, иначе обсуждение недостатков может перерасти в ссору. Ведущий должен внимательно следить за всеми и предотвращать появление скандалов. То, что команда не только слушает критику, но и сама выступает с нею, поможет играющим научиться правильно ее воспринимать.
2	Упражнение “Внимание на меня!!!”	Развитие лидерских качеств.		По сигналу в течение 3 минут всем участникам игры необходимо выполнять одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Рефлексия: (3 минуты) Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств? В чем заключалась трудность?
3	Упражнение “Земляне и инопланетяне”	Формирование толерантного отношения к другим людям.		Группы земляне и инопланетяне. Каждый Землянин может выбрать того Инопланетянина, который ему симпатичен, но ни один Инопланетянин не должен остаться без пары. Земляне получают задание так, чтобы его не слышали инопланетяне: установить контакт с иной цивилизацией, объяснить им, где они находятся, кто их приветствует, и выяснить, с какой целью инопланетяне прилетели на Землю. Инопланетянам наедине дают инструкцию: “они не знают языка землян, поэтому не реагируют на фразы, но могут реагировать на мимику, жесты, звуки. Как только они почувствуют, что землянин, вступивший в контакт им

				<p>симпатичен, то могут с ним вступить в контакт на уровне звуков, мимики, пантомимики и объяснить, откуда они прилетели и с какой целью.</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Что помогло в установлении контакта?</p> <p>Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?</p> <p>Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?</p>
4	Герб.	Формирование представлений о себе, как лидере.	Листы бумаги, карандаши.	<p>Участникам раздаются листы бумаги, карандаши.</p> <p>Задание: придумать и изобразить свой герб, отражающий особо ценные личные качества, которые характеризуют участника как лидера.</p> <p>Представление.</p>
5	Упражнение “Лидер - это”	Создание условий для реализации лидерского потенциала подростка.	Карандаши, газеты, журналы.	<p>Группам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 20 минут они готовят коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах.</p> <p>Тема работы – “Лидер - это”. В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.</p> <p>Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, “Лидер-это...”. Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.</p>

### Упражнения и игры на развитие умения взаимодействовать в конфликтной ситуации

1	<p>Ролевая игра «Распределение сердец»</p>	<p>Развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта, а также иллюстрация представленных стратегий.</p>	<p>Инструкция: Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся четыре человека: пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее большое сердце; молодая, симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников, врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца; учительница, мать двоих детей, муж недавно погиб в автомобильной катастрофе. У всех ситуация критическая, Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема кому отдать единственное донорское сердце.</p> <p>Этапы игры:</p> <p>Деление группы на 4 команды.</p> <p>Каждая группа выбирает одного из пациентов для дальнейшей защиты.</p> <p>Подготовка в группах одного представителя для ведения переговоров с представителями из других групп для принятия общего решения.</p> <p>Обсуждение итогов игры:</p> <p>Какие стратегии поведения были использованы представителями в ходе переговоров?</p> <p>Каким способом были реализованы те или иные стратегии представителями?</p> <p>Какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?</p>
---	--	---	--

2	Упражнение "Смена акцентов"	Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.		<p>Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "X" и, начисто перепишите предложение.</p> <p>- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)</p> <p>Итог:- Что изменилось?</p> <p>- Разрешился ли конфликт?</p>
3	Игра "Акулы"	Развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов.		<p>Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.</p> <p>- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь 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).</p> <p>Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок.</p> <p>После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.</p> <p>По второй команде "Акула!"</p> <p>- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.</p> <p>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.</p> <p>- В какой команде осталось больше участников?</p>

				- Почему?
4	Игра "Я-высказывания"	Отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.		<p>Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).</p> <p>- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.</p> <p>Принципы, на которых строятся "я-высказывания":</p> <p>– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");</p> <p>– ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");</p> <p>– описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");</p> <p>– описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").</p> <p>Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?</p> <p>- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?</p>
<b>Упражнения и игры по профориентации</b>				
1	Упражнение «Кем быть?»	Выявление интереса детей к профессиям, разным работам, мотивов их выбора.	Листы бумаги, карандаши.	Ребятам предлагается: нарисовать, кем бы они хотели стать в будущем, под рисунком сделать подпись; написать мини-рассказ «Кем я хочу стать и почему?»
2	Игра «Самая – самая»	Формирование представления о		Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны

		профессиях.		<p>будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему мнению, больше подходят к данной характеристике. К примеру, характеристика – самая денежная профессия, – какие профессии являются самыми-самыми денежными?»).</p> <p>Ведущий, называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.</p> <p>Далее называется следующая характеристика и т.д. Таких характеристик должно быть не более 5-7.</p> <p>Ведущий выписывает 3-5 наиболее «прозвучавших» вариантов, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение «самой-самой» профессии.</p> <p>Для того чтобы упражнение проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики: «самая зеленая профессия», «самая сладкая профессия», «самая волосатая профессия», «самая профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и «самая красочная профессия». т.д.</p>
3	Игра «Ассоциация»	Выявить истинное отношение школьников к разным профессиям и, по возможности, подкорректировать это отношение.	Доска.	<p>Условия проведения игры. Время на первое проигрывание – 15 минут, последующие проигрывания – по 5-7 минут.</p> <p>Для игры необходима классная доска.</p> <p>Процедура проведения игры. Игра начинается без явно выраженного подготовительного этапа (вхождение в игру осуществляется на первых 2-х этапах).</p> <p>1 этап. Объявляется название игры и по желанию выбираются 3 главных игрока.</p> <p>2 этап. Объявляются условия игры:</p>

				<p>Инструкция: Сейчас 3 человека выйдут из класса, а класс загадает какую-либо профессию. Потом 3 человека войдут и попробуют угадать ее с помощью ассоциативных вопросов. Например: «Какого цвета эта профессия?», «На какую мебель похожа, какой инструмент?» и т.д.</p> <p>Целесообразно потренироваться на одном примере. Взять для разбора профессию, например: «маляр» и показать, что цвет этой профессии, скорее всего, может быть разноцветный, запах – что-то связанное с краской, мебель - её может не быть, но есть стремянка.</p> <p>3 этап. Далее ведущий дает инструкцию отгадывающим: «Каждый из вас может задать только по 2 таких вопроса. Сейчас вы выйдете в коридор и в течение 2-3 минут продумаете свои вопросы. Когда будете задавать вопросы, конкретно указывайте, кому именно вы их задаете. После этого каждый из вас будет иметь по одной попытке угадать профессию».</p> <p>4 этап. 2-3 человека выходят из класса. Класс быстро загадывает профессию, а ведущий предупреждает всех, что спросить могут каждого, поэтому надо быть готовым к правильным, но не наводящим ответам.</p> <p>5 этап. Ведущий приглашает отгадывающих, которые по очереди задают вопросы классу. Сам ведущий кратко записывает на доске вопросы – ответы, следит за тем, чтобы вопросы задавались конкретным учащимся, а не всему классу, следит за динамикой игры.</p> <p>6 этап. Когда все вопросы и ответы произнесены (и записаны на доске), ведущий предлагает в течение одной минуты обдумать трем отгадывающим свои ответы. В этот момент ведущий предлагает классу посмотреть на доску и молча подумать, чьи ответы на вопросы были не</p>
--	--	--	--	---

			<p>очень удачными.</p> <p>7 этап. Отгадывающие называют свои варианты ответов. Эти ответы могут не совсем совпадать с угаданной профессией, например, загадана профессия штукатур, а ответы такие: мастер отделочных работ, маляр. Как видно, штукатур, маляр, мастер отделочных работ довольно близкие виды деятельности. Право определить, отгадали школьники профессию или нет, должно быть предоставлено классу. Однако окончательно этот вопрос решается после обсуждения. Загаданная профессия, естественно, называется.</p> <p>Обсуждение игры. Отдельно обсуждается правильность каждого ответа на ассоциативный вопрос. Если класс не согласен с ответом, можно попросить ученика, давшего такой ответ, дать объяснение: нередко эти объяснения бывают разумными. Например, в одной игре была загадана профессия «милиционер», на вопрос «какого цвета профессия?» был дан ответ: «черно-белая».</p> <p>Оказалось, что школьник имел в виду милицейский жезл.</p> <p>При выявлении неудачных ответов классу предлагается тут же придумать ответы, более соответствующие загаданной профессии; участвовать в этом может и ведущий, корректируя, таким образом, представления учеников о профессии. У отгадывающих можно спросить также, какие ответы лучше всего помогли им, а какие, наоборот, ввели в заблуждение. После корректировки ответов можно уточнить, кто же выиграл.</p> <p>Диагностические возможности игры. Игра позволяет выявить эмоциональное отношение к разным профессиям, и, поскольку роль этого отношения сильно влияет на выбор профессии, ведущий получает довольно важную информацию о классе в целом и об отдельных учащихся,</p>
--	--	--	---



				так как за один урок в игре могут принять активное участие многие школьники.
4	Упражнение «Выбор»	Осознанный подход к выбору профессии.		<p><u>Для учащихся 16-18 лет</u>  Ведущий. Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать план действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...  Необходимо письменно ответить на вопросы:  В каком городе или даже стране вы находитесь?  Какое у вас время года?  Что вы будете делать? Каковы ваши действия?  Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)  Что будет потом?  В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.  Ведущий. Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия. Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.  Учащиеся, моделируя ситуации, учатся и приобретают навыки рефлексии. Это упражнение ориентирует на осознание необходимости получения участниками профессионального образования. Занятие настраивает на самопознание. От ведущего требуется максимум собранности. Участники задают много вопросов.</p>

### Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков

1	Игра «Совет директоров»	Развитие коммуникативных навыков, навыков сотрудничества.	-	<p>Игра предназначена для школьников старшего возраста. Большинство ребят представляют, что такое совет директоров, по фильмам. Можно предложить им устроить нечто подобное дома.</p> <p>Ведущий должен заранее придумать для каждого играющего роль, изложить на отдельных листочках цели и возможности каждого персонажа и раздать листы игрокам. Чтобы игра получилась захватывающей, необходимо, чтобы у некоторых участников были противоположные интересы.</p> <p>Правила игры следующие: разрешается вступать в союзы с другими играющими, запрещается отступать от цели, подставлять других игроков и превышать полномочия, полученные в начале игры.</p> <p>Выигрывают те, кто раньше добьется своей цели. Именно у этих игроков сильнее всех развиты лидерские способности.</p> <p>Ведущий должен обратить внимание на то, как участники игры разговаривают, чтобы понять, какие их качества нужно развивать в первую очередь.</p>
2	Упражнение "Нахал"	Совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.	-	<p>Ход игры.</p> <p>Ну бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает". Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал</p>

				заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.
3	Упражнение «Чемодан»	Развитие коммуникативных и организаторских качеств; создание атмосферы доверия		Прочитайте любой текст, хотя бы прогноз погоды, шепотом, с максимальной громкостью, как будто вы замерзли, как будто во рту горячая каша. “А знаете ли вы, что у индейцев есть поверье, что медведи являются человеческой расой. И свои убеждения они подтверждают тем, что у них по пять пальцев на лапах, все представители их рода имеют общие характерные особенности, а также медведи могут ходить и бегать на двух лапах и у них портятся зубы от сладкого, как и у человека”.

### Список литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с..
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192с.