

**Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Локтевский технологический техникум»**

**Программа развития межличностных отношений у подростков**

**2016г**

## Пояснительная записка

Групповая коррекционная и психотерапевтическая работа является важной частью деятельности психолога практика в образовательном учреждении. Опубликованные в последнее время работы содержат описание развивающих программ, направленных на формирование различных сторон "Я" ребенка мотивации учебной деятельности, умений и навыков межличностного общения, уверенности в себе и навыков самопознания.

Настоящая программа предназначена для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков осознания опасений и страхов, желания "быть, как все" и следовать принятым социальным нормам, любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям, а также развития чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений.

Данная программа составлена для подростков 15-17 лет. Этот возраст выбран в силу того, что, во - первых, мотивационно смысловая система учащихся еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии, и, во - вторых, как известно, на этом этапе общение приобретает особую смысловую ценность. Развитие мотивации межличностных отношений выбрано целью данной программы потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья. Сами межличностные отношения в данном случае понимаются достаточно широко как любая деятельность для другого человека

. Проблема общения относится к числу важнейших для подростка и старшеклассника сфер жизнедеятельности. Все психологи едины в признании значения общения в формировании личности. Подростковый период весьма существенен для формирования основных структурных компонентов личности. От того, как будет складываться общение, зависит формирование будущей личности.

Проблема общения изучалась многими авторами, как зарубежными, так и отечественными. Так или иначе, их мнения сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков и старших школьников общение со сверстниками. Отношения с товарищами находится в центре жизни подростка и старшеклассника, во многом определяя все остальные стороны их поведения и деятельности. Для этого необходимо специальное обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальных средствах общения, как способов познания себя и познания других людей. Это необходимо также для развития самого себя, развития межличностной чувствительности, как условий для

полноценного продуктивного взаимодействия подростка с другими людьми в практической деятельности и личностном взаимодействии.

**Цель программы:** в процессе проведения коррекционно-развивающих упражнений развить навыки межличностного общения подростков.

**Задачи программы;**

формирование базовых понятий из области общения, эмоций, коммуникативных навыков подростков;  
развитие навыков эффективного общения;  
развитие эмпатических навыков и творческих умений.

**Содержание методов работы социального педагога с подростками**

Социальная педагогика, является отраслью педагогики, поэтому в социально-педагогической практике используются традиционные методы обучения и воспитания, используемые в педагогике. При реализации методов Социальный педагог может работать непосредственно с подростком или же опосредованно — через семью, друзей, коллектив. Он может решать какие-то частные, кратковременные задачи, а может работать с подростком в течение длительного времени. С помощью методов социальный педагог может оказывать целенаправленное воздействие на сознание, поведение, чувства ребенка, а также воздействовать и на окружающую его социальную среду.

Методы работы применяемые социальным педагогом с подростками: словесные методы (лекция, рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, работа с книгой); наглядные методы наблюдаемые явления, предметы, наглядные пособия; практические - социально-педагогический тренинг, ролевые и деловые игры, групповая дискуссия, упражнения, тестирование и анкетирование,).

**Программа развития навыков общения детей подросткового возраста**

На основании изученных литературных источников (Грецов А. Г., Мануэль Дж.Смит, Фопель К.), была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на совершенствование навыков межличностного общения подростков.

**Цель программы:** в процессе проведения коррекционно-развивающих упражнений развить навыки межличностного общения подростков.

Программа направлена на решение следующих задач:

формирование базовых понятий из области общения, эмоций, коммуникативных навыков подростков;  
развитие навыков эффективного общения;  
развитие эмпатических навыков и творческих умений.

Перед началом коррекционно-развивающих занятий с участниками проводится индивидуальные собеседования, с целью заинтересовать детей в предстоящих действиях.

Перед занятиями можно провести ряд диагностик которые помогут вам обнаружить коммуникативные способности и уровень общительности представителей данной группы.

По завершению коррекционно – развивающих занятий можете провести повторную диагностику, для сравнения.

К данным диагностическим методикам относятся:

Методика «Социометрия» Я. Морено, направленная на изучение индекса групповой сплоченности, который характеризует систему групповых отношений в целом; социально-психологической структуры эмоциональных связей в группе; выявление статусных позиций членов группы по правилам симпатии – антипатии (принимаемые, пренебрегаемые).

Методика «Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей» (КОС) Б. А. Федоришина, позволяющая выявить коммуникативные склонности.

Методика «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко», позволяющая оценить значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Тест «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)», направленная на определение уровня контроля при общении с другими людьми .

Общий состав группы 12 подростков. Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 1-1,5 часа. Общее время реализации программы - 1 месяц .

Программа состоит из десяти занятий по 1,5 ч., которые проводятся три раза в неделю. Таким образом, группа встречается в течение месяца.

Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря этому подросток постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения. В процессе тренинга развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Каждое занятие, кроме первого, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнает у участников их состояние, желание продолжить работу. Затем ведущий объявляет тему и цели данной встречи и переходит к основным процедурам. Почти во всех занятиях их предложено больше, чем реально можно выполнить. Это сделано с той целью, чтобы ведущий имел возможность строить занятие с учетом готовности группы к выполнению того или иного задания.

При проведении занятий, кроме основных процедур предлагается разминка, но описанные в ней игры могут проводиться в начале, середине или конце занятия с целью снятия усталости, напряжения или включения в работу.

В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал в работе и т. д.). Затем проводится экспресс-диагностика состояния, участников, понимания ими происходящего и т.п.

В данной программе условно можно выделить **три этапа** ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий. В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

1. развитие доверия к окружающим людям,
2. осознание различных видов мотивов межличностных отношений,
3. развитие представлений о ценности другого человека и себя самого,
4. усвоение способов разрешения собственных проблем,

позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

"домашнего задания" дать участникам подобрать такие примеры, а на следующем занятии спросить их об этом снова.

Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками. Поддерживая доброжелательное и заинтересованное отношение к другим людям, следует давать понять подросткам, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того, что окружающие тебя не понимают или не принимают таким, какой ты есть, что следует признавать за другими ровно столько же прав, сколько считаешь необходимым иметь сам. Желательно время от времени возвращаться к обсуждению этих проблем наряду с текущими темами групповых дискуссий.

С детьми, участвующими в работе группы, следует проводить предварительную диагностическую работу. В контексте данного тренинга особое внимание нужно уделять детям с повышенным страхом самораскрытия в общении, неуверенностью в себе, агрессивностью и другими особенностями, отрицательно сказывающимися в межличностных отношениях ребенка. Тем большее значение для таких детей приобретают упражнения, где они получают обратную связь. Иногда оказывается необходимым повлиять на характер обратной связи. Так, например, если во время упражнения "Горячее место" в центр круга выходит неуверенный в себе, склонный к изоляции себя от людей подросток, ведущий может попросить группу дать положительную обратную связь.

Некоторые проблемы могут возникать в связи с тем, что дети являются членами одного коллектива, причем, возможно, часть участников знает друг друга давно, а часть познакомилась только что. Возможны и всплески негативных эмоций, обусловленные прежним опытом общения друг с другом. В последнем случае следует переводить реакцию участников в плоскость "здесь и теперь", например, "скажи, что ты сейчас, в данный момент чувствуешь по отношению к нему". Хорошо знакомым участникам группы следует рекомендовать говорить о таких вещах, которые были бы понятны всей группе, а не только им одним. Соблюдение этих правил поможет участникам группы по-новому взглянуть на других людей и себя самих и сильнее ощутить ценность другого человека. Приведенные нами упражнения далеко не исчерпывают все многообразие психотерапевтических техник, помогающих развить мотивацию межличностных отношений подростков и способствующих их личностному росту. Мы призываем психологов-практиков, применяющих эту программу, подойти к ней творчески и дополнить упражнениями, описанными в литературе (см. библиографию). Важно, однако, сохранить

при этом порядок, при котором упражнения, направленные на знакомство участников и самораскрытие, были бы сосредоточены в первых занятиях, а упражнения, ориентированные на позитивные изменения мотивов межличностных отношений, ближе к окончанию цикла. Соблюдая эти правила и стараясь самому быть искренним и честным в своих проявлениях, психолог помогает детям прийти к позитивным изменениям в мотивации межличностных отношений.

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1

**Тема:** Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.

**Материалы:** Небольшие листки бумаги с булавками для именных табличек.

**Ведущий:** "Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по - другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно - два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что -то рассказать о себе под другим именем. Начинаем".

**Упражнение 1.** Учимся расслабляться.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, "зажатость", тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию (см. 8).

1) "Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать смотря как легче. Начнем".

По окончании: "Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?"

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) "Другой способ расслабиться можно было бы назвать "Волшебное слово". Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем".

По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) "Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите

себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не "я не волнуюсь", а "я спокоен" и т.д. Начнем".

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал* и просит, если не трудно, рассказать о том, *какие ситуации вспомнились*.

Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

### **Упражнение 2. "Глаза в глаза".**

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч. Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 35 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, *кому и почему было трудно Установить зрительный контакт*. Это упражнение помогает Установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы. Далее ведущий предлагает правила поведения на группе, особо подчеркивая, что они распространяются и на него самого (см. предыдущую развивающую программу **Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 15 лет** ). После прочтения правил ведущий разворачивает п л а к а т с этими правилами, который после этого всегда висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово "обещаю", участники группы тоже.

## **Занятие 2**

**Тема:** Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор.

### **Упражнение 3. Части моего "Я".**

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего "Я". Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

### **Упражнение 4. Игротренинг "Таможня".**

Ведущий: "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности,

внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет ключ, монета).

"Итак, кто хочет быть таможенником?"

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентируются, определяя "контрабандиста". Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и "таможенника", и "контрабандиста".

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

**Упражнение 5.** Умение вести разговор..

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

1. *что беспокоит в школе;*
2. *что трудно в отношениях с родителями;*
3. *что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.*

На первом этапе разрешается задавать только "открытые" (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто "да" или "нет") вопросы, например, не "Ты любишь поболтать с Олегом?", а "Почему тебе нравится поболтать с Олегом?". Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После трех-пяти минут диалога партнеры меняются ролями.

На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

### **Занятие 3**

**Тема:** Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами.

**Упражнение 6.** "Слушаем молча".

Ведущий, напомнив окончание предыдущего занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением Участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен

чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

#### **Упражнение 7. Значимые люди.**

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

1. *кто они;*
2. *чем значимы для подростка, чем дороги;*
3. *так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;*
4. *хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).*

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику "пустого стула".

По окончании желающие оставляют свои рисунки с условием, аналогичным указанному в упражнении 3.

**Упражнение 8. Список чувств.** Материалы: Бумага, ручка. Ведущий: "В жизни все мы испытываем различные чувства положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева положительные, справа отрицательные".

На выполнение задания дается примерно 5 минут. После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда самое приятное.

#### **Занятие 4**

**Тема:** Типичные проблемы. Игровой тренинг.

#### **Упражнение 9. "Мои проблемы".**

Материалы: Бумага, ручка.

Ведущий: "В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы

дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках". Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

*боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; ~ стремлении обвинить в своих проблемах других.*

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

**Упражнение 10. Ассоциации.**

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны на что или на кого похож тот, кого загадали:

1. *на какое время суток;*
2. *на какое время года;*
3. *на какую погоду;*
4. *на какой день недели;*
5. *на какой цвет радуги и т.д.* Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

## **Занятие 5**

**Тема:** Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.

**Упражнение 11. "Спина к спине".**

Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 35 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

1. *было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия;*
2. *легко ли было вести разговор;*
3. *какой получается беседа более откровенной или нет.*

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

**Упражнение 12. Мои идеалы.**

**Материалы:** Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростков примером, на кого они хотели быть похожими в чем-то или во всем. Это могут быть

не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и вымышленные герои персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

### **Упражнение 13. "Монстр".**

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп психологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.

Ведущий: "Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: "Чучело такое-то" и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие".

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько "черт чучела". После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

## **Занятие 6**

**Тема:** Осознание проблем в отношениях с людьми.

### **Упражнение 14. "Мои проблемы" (продолжение упражнения 9).**

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:

- 1. манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви;*
- 2. неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;*
- 3. трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.*

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

### **Упражнение 15. Свое пространство.**

Один из участников группы ("протагонист") добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя "светилом", на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы "планеты". Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве "светила" за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или

иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

**Упражнение 16.** Игра "Крокодил" (За игрой закрепилось это название, т.к. объяснение ее правил часто строит на примере слова *крокодил*, очень удобного для показа).

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

## **Занятие 7**

**Тема:** Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

**Упражнение 17.** Мотивы наших поступков.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий: "Наши поступки по отношению к другим людям зазваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что "так положено", так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например" ст Рах . боязнь наказания иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе все тот же страх. Вспомните два случая один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете".

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме, "быть как все", "не высовываться".

Обсуждение:

*Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.*

**Упражнение 18.** "Чувства без слов".

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки Меняются ролями, и "отгадчик", загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут

принимать Участие в отгадывании, но только после того, как у "отгадчика" закончатся все предположения.

## **Занятие 8**

**Тема:** Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

**Упражнение 19.** Особые дары.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) такого, что можно было бы назвать "дар" в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	<b>Детство до школы</b>	<b>Начальная школа</b>	<b>После началь- ной школы</b>
мать, отец			
бабушка, дедушка			
тети, дяди			
братья, сестры			
друзья, подруги			

Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров любом, на выбор. Затем он просит участников рассказать, нет ли по отношению к комуто из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку или пользуясь техникой "пустого стула", или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом.

**Упражнение 20.** "Благодарность без слов".

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том,

1. *что чувствовал, выполняя это упражнение;*
2. *искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером;*
3. *понятно ли было, какое чувство изображает партнер.*

**Упражнение 21.** "Волшебный магазин".

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, где он продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. "Покупатель" сдает свои качества, "продавец" говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы

делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

## **Занятие 9**

**Тема:** Мотивы наших поступков. Обратная связь.

**Упражнение 22.** Мотивы наших поступков. Материалы: Бумага, ручки. Ведущий напоминает участникам упражнение 17 и предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом тот же мотив осознавался. На этот раз названы: *мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения), мотив завоевывания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого при помощи манипулирования им).* В обсуждении участники делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

**Упражнение 23.** Горячее место.

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: "Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то". Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений "нравится", "хорошо", "плохо".

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на "горячее место" садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

**Упражнение 24.** Медитация.

Аналогичное упражнение практикуется в группах встреч.

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться возможно, используя при этом приемы релаксации (см. упр. 1). Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо подождав получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. "Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?"

После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

## **Занятие 10**

**Тема:** Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (продолжение).

Завершение группы.

**Упражнение 25.** Молитва об умиротворении.

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп самопомощи для взрослых детей из трудных семей (9).

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: *"Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь"*. Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву.

Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленив в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).

**Упражнение 26.** Телеграммы.

В тренингах для подростков используется при завершении занятий группы.

Материалы: "Волшебная папка", бланки "телеграмм", ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору "бланков телеграмм" листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом.

Ведущий собирает "телеграммы" в "волшебную папку", чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать.

Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

**Упражнение 27.** Я реальный; идеальный; глазами других.

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

**Завершение группы.** Заключительное слово ведущего. Раздача "телеграмм".

Таким образом, одним из эффективных и продуктивных средств развития межличностных отношений подростка, являются методы активного социально-психологического обучения, которые способствуют умению применять на практике навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, создают позитивный психологический климат в коллективе, повышают уровень общительности, подростки применяют практические навыки эффективного взаимодействия с окружающими, влияют на адекватное представление подростков о себе, своей самооценке. Составленная нами психолого-педагогическая программа, включает в себя различные методы и приемы, как психологический тренинг, игротерапия и групповая дискуссия, которые будут способствовать развитию межличностных отношений подростков. В ходе проведения программы мы также полагаем, что поставленные перед нами цели и задачи будут достигнуты.

### **Список литературы:**

1. Бодалев А.А. Личность и общение. М. : Педагогика, 1983. — 356 с.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе: учебно-методическое пособие. СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006. — 52 с.
3. Водейко Р.И., Мазо Г.Е. Как управлять собой: Психофизиол. Саморегуляция. М.: Нар. асвета, 2003. — 80 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Сфера, 2002. — 510 с.
5. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособие. М.: ФОРУМ, 2007. — 176 с.
6. Фопель К. Уверенное управление. Тренинг, коучинг, саморазвитие / Пер. с нем. 2-е изд. М.: Генезис, 2004. — 122 с.