Занятие 1: «Давайте познакомимся».

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, мотивация к посещению дальнейших занятий.

**Упражнение – разминка «Карандаши».**

*Описание упражнения.* Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

♦ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);

♦ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;

♦ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;

♦ выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

*Психологический смысл упражнения***.** При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

*Обсуждение.* Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

**Упражнение «Представление с перекидыванием предмета».** Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется: говорит свое имя (возможный вариант: имя и какой-нибудь факт о себе), после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и т. д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет

Правила группы

*Цель:* показать необходимость выработки и соблюдения определенных правил, по которым люди взаимодействуют в группе; принять правила для продуктивной групповой работы.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Инструкция.* Прежде, чем перейти в работе, предлагаю принять определенные правила, по которым будем работать в течение всех занятий.

Правила работы в группе:

**Правило 1:**

Обращения друг к другу **по имени,** которое он укажет сам.

**Правило 2:**

Общение по принципу **“здесь и теперь”.**

Во время встречи все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Правило 3:**

Говорим от своего имени. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” - заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

**Правило 4:**

Искренность. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

**Правило 5:**

Уважение к говорящему. Говорим только по одному. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

**Правило 6:**

«Не опаздывать!”». Во время занятий создается психологическое пространство, которое надо беречь.

**Правило 7:**

“Стоп!"- тот член группы, который не хочет отвечать на какой -либо вопрос, участвовать в какой-либо игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности быть откровенным, имеет право сказать "Стоп!", и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Будем надеяться, что к этому правилу вы будете прибегать редко, поскольку оно сильно ограничивает человека в самопознании. К сожалению, невозможно осуществить подвиг без напряжения силы воли. Каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно".

**Правило 8:**

«Активность!»- ответственность каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, иб:о работа на другого есть способ познания себя.

**Правило 9**

«Не оценивать» - не осуждать и не оценивать чужие поступки, слова, привычки («ты ненормальная», «это идиотская мысль», «ты такая грубая»).У нас в группе мы должны учиться не оценивать других людей, а принимать их такими, какие они есть.

Упражнение «Закончи фразу…» (см. рабочий лист к занятию 1).

Участникам предлагается закончить фразы:

1.Меня можно описать тремя словами…

2.У меня хорошо получается…

3.Меня радует…

4. Я мечтаю о…

Затем подростки прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

*Заметки для ведущего*.Обращаем внимание насколько легко дается задание, как высказываются о себе дети.

Упражнение «Если бы я был…» (см. рабочий лист к занятию 1).

*Продолжительность:* около 30 минут.

*Материалы:* Рабочий лист «Если бы я был цветком».

*Инструкция*: сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и попытаться превратиться в зверей, растения и предметы. Я приготовила для вас Рабочий лист. Пожалуйста, заполните его. У вас есть 20 минут. А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему напарнику, удивили ли вас какие-то его желания, сумели ли бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу вам отводится 15 мину.

А теперь прервитесь и вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы все по очереди коротко рассказали, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

*Подведение итогов:*

•Понравилось ли мне упражнение?

• Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?

•Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

•Узнал ли я что-нибудь новое о товарищах из группы?

•Что чаще всего говорили обо мне?

• Что я еще хотел бы добавить?

*Комментарий.* Это упражнение можно обогатить, предложив подросткам нарисовать восковыми мелками три самых привлекательных метаморфозы. Это позволит им глубже прочувствовать, что стоит за тем или иным их перевоплощением. В зависимости от того, насколько опытна группа, вы можете попросить кого-нибудь из участников рассказать о каком-то из своих превращений от первого лица. Например: «Я орел. Я парю высоко в небе и все вижу. Я свободен, и эту свободу у меня никому не отнять».

**Тест «Фигуры»**

В 1978 году специалист по социально-психологической подготовке Сьюзан Деллингер представила миру свой [психогеометрический тест](http://www.utm.edu/staff/sbyrd/Psychogeometrics.pdf). Сегодня многие работодатели предлагают пройти его на [собеседовании](https://adme.media/tags/sobesedovanie/): он указывает на сильные и слабые стороны человека с большой точностью.

Перед соискателем кладется лист с изображением 5 геометрических фигур (квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага).Соискателю предлагается выбрать фигуры в порядке привлекательности. То есть первая фигура  та, которая нравится больше всего и так далее.

Наибольшее значение имеет то, какую из фигур респондент расположит первой  это так называемая субъективная форма человека, которая позволяет определить доминирующие черты характера и особенности поведения. Последняя фигура в ряду указывает на форму человека, взаимодействие с которым может вызывать конфликты и непонимание.

Психолог предлагает детям нарисовать фигуры, потом читает им интерпретацию.

**Квадрат.**

Трудолюбие, потребность доводить дело до конца, упорство — основные качества Квадратов. Терпение и выносливость делают их лучшими специалистами в своей области. Этому также способствует сильная потребность в получении новой информации.

Знания Квадратов систематизированы и разложены по полочкам. Они не склонны к догадкам, а полагаются только на свои вычисления и очень внимательны к деталям. Предсказуемая жизнь — это их идеал. Им не по душе, когда меняется привычный ход событий.

Пристрастие к деталям лишает Квадратов оперативности. Аккуратность и приверженность к соблюдению правил могут развиться до крайности. Помимо прочего, их рациональность и эмоциональная сухость мешают быстро наладить контакт с окружающими.

**Треугольник.**

Треугольник — энергичная и сильная личность. Их характерная особенность — умение концентрироваться на главном. Они способны глубоко и быстро анализировать ситуацию и сосредотачиваются на сути, не придавая большого значения деталям.

Это очень уверенные в себе люди, которые хотят быть во всем правыми. Из-за потребности управлять текущим положением дел и решать за других Треугольник становится личностью, которая постоянно соперничает и конкурирует с другими. Они часто бывают категоричны, не переносят возражений и с трудом признают свои ошибки.

Для них очень важна карьера, и они стремятся к высокому статусу. Их главное

отрицательное качество — направленность на себя, сильный эгоцентризм.

**Зигзаг.**

Зигзаг — творческая личность. Таким людям свойственны интуитивность и образность мышления. Последовательность — это не их стиль. Мысли Зигзага совершают отчаянные прыжки. Они не зацикливаются на деталях, тем самым упрощая картину мира. Это позволяет им создавать гармоничные образы и во всем видеть красоту. У таких людей сильно развито эстетическое чувство.

Зигзаги не могут трудиться там, где есть строгие обязанности. В работе для них важна независимость. Когда Зигзаг находится там, где ему комфортно, он начинает работать, выполняя свое основное назначение — генерирование новых методов работы и идей.

Такие люди — идеалисты. Из-за этого им свойственны наивность и непрактичность. Из всех 5 фигур Зигзаг самый легковозбудимый. Они несдержанны, что часто мешает им воплощать свои идеи в жизнь.

**Круг.**

Прежде всего, Круг заинтересован в хороших межличностных отношениях. Эти люди очень доброжелательны. Круг способен сплотить коллектив и создать крепкую семью. Им свойственны повышенная чувствительность и сильная эмпатия. Они хорошо «читают» людей и могут быстро распознать обманщика или притворщика.

Такие люди направлены на других людей, а не на дело. Чтобы сохранить мир, они могут отказаться от собственной позиции, потому что самое тяжелое для Круга — вступать в конфликт. Решительность таким людям чужда, и они часто не могут подать себя так, как хотелось бы.

В вопросах морали и справедливости Круги проявляют завидную твердость. Их мышление заточено на чувства и моральные ценности. Они стремятся найти нечто общее в различных точках зрения.

**Прямоугольник.**

Прямоугольник — это временная форма личности. Это люди, которые недовольны своим нынешним образом жизни и находятся в поисках лучшего положения.

Характерная черта таких людей — непредсказуемость поступков во время переходного периода. Как правило, у них низкая самооценка, и они ищут что-то новое в стремлении стать лучше: это касается работы, имиджа и так далее.

Прямоугольникам свойственны пытливость, искренний интерес к происходящему и смелость. Они открыты для новых идей и с легкостью усваивают все новое. С другой стороны, в переходный период они становятся легкой добычей для манипуляторов, поскольку их состоянию свойственны внушаемость и доверчивость.

Узнали ли вы себя в описании выбранной фигуры?

Упражнение «Мое настроение»\* (с использованием метафорической колоды карт).

*Инструкция:* Посмотрите на карты и выберите ту, которая отражает Ваше настроение сейчас.

*Вопросы:* Расскажи, что эта карта говорит о твоем настроении сейчас? Почему выбрал именно эту карту? Что на ней тебе нравится? Что не нравится?

\*для рефлексии можно использовать любую ресурсную колоду метафорических карт.