**Занятие 6: «Я и другие»**

**Цель:** Развитие способности видеть и оценивать себя, глядя на себя глазами других, коррекция отношения к другим.

**Упражнение –разогрев.** Подростки становятся в круг. Каждый представляет себя, называя свое имя и качество, которым он гордится, либо что-то изображает, чтобы всех удивить.

*Психолог:* «На прошлом занятии мы обсуждали, что же такое Я, каким Я бывает, насколько хорошо мы себя знаем. Но так устроено, что человек не живёт один. Он всегда находится в группе других людей. Бывает так, что мы не всегда задумываемся о том, какими же нас видят другие люди, как они нас воспринимают. И во многом от того, какое мы впечатление производим на других людей, зависит и успех в общении с ними».

**Правила группы (повторение)**

**Упражнение «Я среди других»**

*Содержание:* педагог-психолог выдаёт участникам бланки и объясняет задание: «В жизни человек постоянно сталкивается с себе подобными. «Столкновения» бывают удачные, а бывают неудачные. Это проявляется в отношениях, а следовательно в поступках, действиях. В них проступает сущность человеческой личности, особенности его характера, настроения, потребностей, взглядов, вкусов, культурного развития, степень уверенности или тревожности. Попробуйте теперь ответить на вопрос: «Какой я среди людей?» Отвечайте прямо на бланке». После упражнения необходимо обсудить то, что написали подростки, выслушать их мнение относительно себя в ситуации взаимодействия с другими людьми.

**Упражнение «Каким должен быть друг»**

Это упражнение помогает подросткам понять, какие черты характера они особенно ценят в других людях. Одновременно они учатся обосновывать свои личные предпочтения и защищать собственные убеждения.

Возраст участников: начиная с 14 лет.

Продолжительность: от одного до двух часов, в зависимости от отношений в группе.

Материалы: вам понадобится по карточке размером с почтовую открытку для каждого участника. На каждой из них напишите по одному из следующих качеств (если группа небольшая, выберите то, что считаете нужным):

|  |  |
| --- | --- |
| искренний  веселый  самоуверенный  аккуратный  спокойный  настойчивый  мужественный  готовый к сотрудничеству  креативный  преданный  ответственный  заботливый  самостоятельный  независимый | разумный успешный любознательный спонтанный дружелюбный гибкий общительный отзывчивый нежный фантазер легко адаптирующийся  эмоциональный чувственный предприимчивый |

*Инструкция:* Хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какие качества цените в близких людях, особенно в хорошем друте или в хорошей подруге. Наши друзья иногда ценят то же, что и мы, а иногда - нет, так что мы можем дополнять и обогащать друг друга. Я подготовила ряд карточек. На них написаны различные качества и свойства, которые мы ценим в себе и в друтих. Я положу их на пол. Посмотрите на карточки и постарайтесь молча подумать над тем, какое качество лично для вас важнее всего в хорошем друге. Оставьте карточки на полу. (Примерно 5 минут).

Теперь сядьте на свои места и послушайте, что надо будет делать дальше. Сейчас мы начнем распределять эти карточки между участниками. Каждый из вас может сказать нам, какое качество он выбрал для себя как самое значимое в друге, например: «Я хочу получить карточку «заботливый». Еще кто-нибудь претендует на нее?» Если таковых больше нет, единственный соискатель должен вкратце объяснить группе, почему именно это качество особенно важно для него. Остальные, задавая вопросы, смогут убедиться, что они правильно его понимают. Но может быть и так, что сразу несколько членов группы захотят получить одну и ту же карточку. В таком случае каждый должен объяснить свой выбор, после чего все заинтересованные должны сами определить, кому отдать карточку. Например, кто-нибудь мог бы сказать: «Мне нужен преданный друг. Друзья, которые у меня были в последнее время, оказались ненадежными. Я легко покупаюсь на людей, которые много обещают, а потом не сдерживают свои обещания. Я хочу попробовать пообщаться с теми, кого хватает на большее». Другой, вероятно, скажет: «Мне нужен преданный друг, потому что у меня дома нет никого, с кем я мог бы поговорить и кто был бы рядом в трудную минуту. Мои родители часто ссорятся, и у меня нет никого, кто бы меня поддерживал».

Тщательно взвесьте, кто из вас более убедительно обосновал необходимость именно этого качества в друге. Если вам не удается прийти к единому мнению, то остальные члены группы тоже могут поделиться своими мыслями и впечатлениями. Все ли вам понятно? Если участники не могут с ходу прийти к согласию, вам самому следует поделиться своими соображениями или же призвать на помощь группу. При этом важно, чтобы все эти замечания были бы восприняты в качестве стимула, а не как указания. Иногда важно отложить забуксовавшую дискуссию о какой-нибудь одной черте характера и перейти к работе с другими карточками. Если претендующий на карточку участник уже объяснил свой выбор и не имеет конкурентов, он может взять ее себе.

Подведение итогов:

* Легко ли мне было определить, что для меня важнее  
  всего в друге? Как я это делал?
* В какой степени я сам обладаю этим качеством?
* Есть ли у меня друг, который обладает этим качеством?
* Что для меня было важнее всего на этом занятии?
* Достаточно ли взаимопонимания было в нашей группе  
  во время распределения карточек?

*Комментарий.* Предполагается, что участники хорошо друг друга  
знают и достаточно доверяют друг другу, чтобы обсуждать столь важную для них сферу жизни. Ситуация, в которой несколько человек претендуют на одну и ту же карточку, требует от остальных членов группы терпения, чуткости, знания людей и такта.

**Завершение занятия. Подростки делятся впечатлениями от зпанятия: что было для них неожиданным, интересным?**

Психолог: «Всем спасибо за активное участие, мне очень приятно было с Вами работать и общаться (комплимент). До следующей встречи!»

**Приложение к упражнению «Каким должен быть друг»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ИСКРЕННИЙ** | **РАЗУМНЫЙ** |
| **ВЕСЕЛЫЙ** | **УСПЕШНЫЙ** |
| **САМОУВЕРЕННЫЙ** | **ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ** |
| **АККУРАТНЫЙ** | **СПОНТАННЫЙ** |
| **СПОКОЙНЫЙ** | **ДРУЖЕЛЮБНЫЙ** |
| **НАСТОЙЧИВЫЙ** | **ГИБКИЙ** |
| **МУЖЕСТВЕННЫЙ** | **ОБЩИТЕЛЬНЫЙ** |
| **ГОТОВЫЙ К СОТРУДНИЧЕСТВУ** | **ОТЗЫВЧИВЫЙ** |
| **КРЕАТИВНЫЙ** | **НЕЖНЫЙ** |
| **ПРЕДАННЫЙ** | **ЛЕГКО АДАПТИРУЮЩИЙСЯ** |
| **ОТВЕТСТВЕННЫЙ** | **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** |
| **ЗАБОТЛИВЫЙ** | **ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ** |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ** | **НЕЗАВИСИМЫЙ** |