**[Тренинг «Личностного роста» (цикл)](http://6klass.21428s07.edusite.ru/DswMedia/treninglichnostnogorosta.doc" \t "_blank)**

**Занятие 1. «Знакомство»**

Время проведения - 20 минут. Проводится в одном из двух вариантов.

1. Мобилизация работоспособности в начале работы группы (если занятие прово­дится в конце учебного дня). Все встают в круг. Кто-то из участников выходит в центр круга, называет своё имя и одновременно совершает какое-то движение телом (танце­вальное, гимнастическое). Потом он возвращается на место, а вся группа повторяет на­званное им его имя и совершенное действие, и так - до последнего участника.
2. Стимуляция креативных способностей участников группы. Каждый участ­ник называет свое имя и три присущих ему качества, начинающихся на ту же бук­ву, что и его имя. Например: Надежда - надежная, наивная, нравственная.

В конце в общем круге участники кратко сообщают о своих ощущениях.

**Занятие выявляет качества личности, затрудняющие процессы адаптации**: ро­бость и застенчивость, трудности в самовыражении, стремление к признанию и оп­позиционность (подростки применяют нарочито-вызывающие, артистические или агрессивные метафорические обозначения имени, типа: «Ковбой», «Моби Дик», «Пулемёт», «Гадина»).

**Занятие 2. « Мои главные достижения»**

Время проведения - 45 минут.

В круге каждый участник описывает несколько (1-3) совершённых им успешных поступков, решений в ситуации кризиса, деятельностей и хобби, подчеркивая в каждом из рассказов, что он как личность приобрёл в данном хобби или поступке. После каждого участника остальные участники в круге по предложению ве­дущего голосуют в тех случаях, если их хобби совпадают с описанным. Участники с совпадающими хобби каждый раз при совпадении аплодируют друг другу, а если описанное хобби - единственное в группе, то его автору аплодирует вся группа.

Если подростки выявляют высокую заинтересованность темой данного заня­тия, его можно продолжить: предоставить возможность малым группам, объеди­нённым по сходству хобби, обсудить, как они совместно будут их реализовывать.

**Занятие позволяет педагогу выявить склонности, мотивации и направления самореализации участников, что следует использовать для организации коллектив­ных творческих дел.**

**Занятие 3. «Доверительная поддержка»**

Время проведения - 30 минут. Малые группы по 6-7 человек, стоят в плот­ном круге диаметром 1,3 метра (на расстоянии вытянутых навстречу по диаметру круга рук).

Один из участников становится в центр круга, а остальные выставляют к нему ла­дони. Центральный участник, не сдвигая ног, медленно падает в любую сторону, а стоящие с этой стороны мягко ловят его на свои ладони и отправляют другим и т.д. Та­ким образом, центральный участник маятникообразно колеблется в круге, не смещая ног, в течение минуты. Каждый должен по разу побывать в центре круга. В конце участ­ники делятся впечатлениями о своих переживаниях в центре круга.

**Занятие выявляет тех участников, у кого после первых двух занятий всё ещё сохраняется высокий уровень напряжения и тревоги и кто ещё не испытывает к другим участникам необходимого доверия.**

**Занятие *4.* «Я - друг»**

Время проведения - 1час.

Каждый участник группы рассказывает о своем понимании дружбы и о пове­дении друга - как должен поступать настоящий друг и что другу не простительно делать.

Ведущий или один из участников на листе ватмана, разделенном на три ко­лонки, или на так же разделенной доске записывает предлагаемые группой призна­ки положительного (в первой колонке) и отрицательного (во второй колонке) пове­дения друга.

Далее ведущий задает группе вопрос: «Кто бы смог простить своего друга за то или иное недопустимое поведение? Чем бы вы это могли себе объяснить?» На лист ватмана или доску выносятся предлагаемые варианты (в третьей колонке).

В общем круге участники делятся впечатлениями: что нового они узнали о дружбе и что нового в себе открыли в ходе дискуссии.

В динамике занятия **можно определять полноту освоения участниками поня­тий в данной области.** Это косвенно говорит о том, что у участника, в соответствии; текущим этапом развития личности, формируется опыт юношеской «исповедаль­ной» дружбы.

**Занятие 5. «Я - понимающий тебя»**

Время проведения - 1 час.

Проводится предварительная дискуссия на тему «Приемы активного (хорошего) слушания»: невербальное поощрение рассказа - мимикой, доброжелательным выра­жением лица и жестами, открытой и приглашающей к разговору позой и т.д.

На отдельных листах ватмана или на разделённой надвое доске ведущий вы­носит заранее подготовленный наглядный материал: «Слушайте, чтобы выиграть» (левый лист или часть доски) и «Слушайте, чтобы проиграть» (правый лист или часть доски).

На левом листе или на левой части доски под названием «Слушайте, чтобы выиграть» написано (с пробелами между первой и второй буквами в каждом пер­вом слове, чтобы при вертикальном чтении первых букв получалось ключевое для занятия слово):

С*ознательностъ* - осознанное отношение к миру.

*Лоялъностъ* - нейтральное отношение к кому, чему-либо.

*Уважение -* признание чьих-либо, каких-либо достоинств.

*Шутка -* улыбка, юмор.

*А даптация* - приспособление к окружающей среде.

*И нтерес* - особое внимание.

*Т античность -* обладание чувством меры.

*Е дгшомыслие -* одинаковый с кем-то образ мысли.

На правом листе или на правой части доски под названием «Слушайте, чтобы проиграть» написано:

*Субъективность* - предвзятый взгляд на вещи и обстоятельства.

*Л ицемерие -* поведение, прикрывающее неискренность.

*У прямство* - неуступчивость в поведении.

*Ш аблоны -* стереотипы.

*А мбицаозность -* агрессивность, обостренное самолюбие, спесивость.

*И гнорирование ~* не обращается должного внимания на собеседника.

*Тревожность* - повышенное беспокойство.

*Ехидство* - злоба, язвительность.

Участники распределяются в малые группы по три человека в ролях: рассказ­чик, слушатель, наблюдатель. Рассказчик приводит рассказ о каком-либо значимом для него или трудном событии в жизни: об экзаменах, о конфликте, о принятии важного решения и т.п. Слушатель применяет приемы активного слушания, пыта­ется почувствовать эмоции и переживания рассказчика и задает уточняющие во­просы. Наблюдатель поощряет моменты эффективного общения. Проводится смена ролей. В круге участники говорят о своих переживаниях и в роли говорящего, и в роли слушающего о том, что им помогало понимать другого и что мешало, что бы­ло интересным и (или) неинтересным в занятии.

Основная задача занятия - помочь участникам осознать и преодолеть проти­воречие между привычными для них формами поведения в трудных жизненных си­туациях и тем фактом, что они не всегда обеспечивают успешное решение проблем и успешное межличностное общение. Противоречие обнаруживается по пережива ниям разной степени интенсивности - от тревоги, чувства стыда, вины, разочарова­ния, раздражения, агрессии, неуверенности и беспомощности до страха, а также по обострению сопротивления с желанием участника прекратить тренинг. Преодолеть противоречие участник может, лишь обнаружив в своём жизненном опыте более эффективные приёмы слушания партнёра и сценарии общения.

Для дополнительной помощи участникам ведущий даёт группе краткую ин­формацию из конфликтологии - о роли конфронтации между старыми и новыми сценариями поведения как одного из основных механизмов развития личности.

Занятие **диагностирует противоречивый жизненный опыт участников в преодо­лении кризисных ситуаций и содержание типичных для детей кризисных ситуаций.**

**Занятие 6. «Мои лучшие способы преодоления стресса»**

Время проведения - 1 час.

В круге каждый участник рассказывает о 2-3 своих лучших способах успо­коения в стрессе. Ведущий уточняет алгоритм каждого из них и записывает на дос­ку. Остальные голосуют, если сами используют приведенные способы и с их по­мощью помогали другим (друзьям, знакомым, родственникам).

В результате анализа и обсуждения описанных способов группа делает два вывода.

Во-первых, вывод о том, что каждый человек имеет множество механизмов совладания со стрессами - в сфере переключения деятельности и хобби, комму­никаций, общения с природой, обращения к искусству, в сфере отдыха, питания, бытовой «физиотерапии», внутреннего монолога или диалога и др.

Во-вторых, вывод о том, что они могут эффективно помогать друг другу в слу­чаях сходства у них применяемых способов совладающего со стрессом поведения.

**Занятие диагностирует сценарии психологических защит и совладающего по­ведения.**

**Занятие 7. «Мои любимые недостатки»**

Время проведения - 25 минут.

В «щадящей» (юмористической) форме проводится конфронтация между участниками и их негативным жизненным опытом или субъективно неприемлемы­ми чертами характера (в гештальтпсихологии и психотерапии они обозначаются как части «Я» или субличности) с психологическим принятием личностью своего негативного опыта и на этой основе - принятием себя в целом.

Группа в общем круге. Ведущий даёт инструкцию, и первый из участников говорит о двух или более любимых недостатках в себе самом и в соседе справа (слева). Далее уже этот сосед говорит сначала о любимых недостатках в себе и сле­дующем соседе. И так далее - по кругу до его завершения.

При желании участники могут рассказывать друг другу, каким образом они прощали себе и соседям описываемые недостатки.

**Данное упражнение позволяет выявлять участников со стойко заниженной самооценкой и с тенденциями к преувеличению своих недостатков.**

**Занятие 8. «Мы все разные»**

Время проведения - 1 час.

Сначала группа стоит в большом круге. У каждого в руках по чистому листу бумаги (А-4). По инструкции ведущего участники складывают листы пополам и отрывают правый угол любым способом. Снова складывают и отрывают правый угол, и так - 4 раза. Далее по команде ведущего участники разворачивают листы и выкладывают их на пол в круг.

Ведущий предлагает участникам 1-2 минуты внимательно посмотреть на все листы, представив себе, что это - люди (потенциальные друзья, невесты, коллеги по будущей после школы учёбе или работе), и мысленно ответить на такие вопро­сы: Какие чувства и размышления возникают при рассмотрении листов? Какие лис­ты не нравятся и что хочется с ними сделать? Что хочется сделать с теми листами, которые понравились? Какие чувства они у вас вызывают?

Затем участники по команде ведущего закрывают глаза, делают несколько шагов по кругу, чтобы оказаться перед другим листом и наугад выбирают один из них. Ве­дущий предлагает участникам открыть глаза, разглядеть доставшийся им лист (мета­форического «человека») и почувствовать, что им нравится в нем или нет. Если дос­тался собственный лист, то — решить, хочется ли в нём что-то изменить и что именно.

Как только участники начали размышлять над своим выбором, ведущий как бы размышляет вслух, говоря, что сейчас участники испытывают чувства, модели­рующие ситуацию жизненного выбора с заранее неизвестными последствиями и готовность человека принять этот заранее неизвестный ему выбор.

**Занятие диагностирует способность участников к принятию новой ситуации и выбора.**

**Занятие 9. «Я - лидер!»**

Время проведения -1,5 часа. Состоит из двух частей с разными технология­ми проведения.

Тренинг осознания своих лидерских качеств. В общем круге участники по­следовательно рассказывают друг другу о случаях, когда они выполняли различные лидерские роли. Ведущий вводит понятие о множественности лидерских ролей и их изменении в зависимости от ситуации и сферы деятельности. Обсуждается ди­намическая смена лидеров в группе и семье, необходимость иметь в коллективе и семье для их успешного развития самый широкий набор разных лидеров.

Вторая часть - групповое самотестирование в форме анкеты. Ведущий разда­ет участникам анкету типичных лидерских качеств и ролей в разных сферах жизне­деятельности:

* В управлении и принятии решений: вожак, руководитель.
* В выработке решений (гипотез): генератор идей, компьютер, выдумщик, фантазер.
* В мотивации к деятельности и её организации: энтузиаст, трудоголик, за­водной.
* В коммуникациях между участниками деятельности: специалист по общению («коммуникатор»), менеджер, дипломат, переговорщик В сфере знаний: кладезь премудрости, банк данных, библиотека, знайка.
* В сфере практических навыков для реализации деятельности: мастер на все руки, рукодельник, умелец.
* В эмоциональной поддержке деятельности и психологической защиты от стрессов: психотерапевт, лучший хвалитель, оптимист, добрый.
* В оценке результатов деятельности: верховный судья, оценщик, поощритель.
* В культуре и досуге участников: затейник, хранитель традиций, культуровед (литературо-, музыко-, киновед), главный театрал, спортсмен или турист.

Последовательно каждый участник по кругу называет лидерские качества и роли, которые обнаруживает у каждого участника группы: по одному качеству на участника. Остальные записывают распознаваемые у них лидерские качества в свои анкеты. Далее каждый участник подсчитывает, сколько баллов набрало каждое из его лидерских качеств; какова его доля в процентах от общего числа отмеченных лидерских качеств (оно равно числу участников группы, кроме него самого).

Проводится групповая дискуссия на следующие темы: Множественность ли­дерских ролей - в разных сферах деятельности и общения. Правильное понимание проблемы лидерства, основанного не на способностях «командовать», а на способ­ностях человека эффективно организовать и осуществить различные по содержа­нию деятельности. Наличие лидерских ролей (в разных деятельностях) у каждого участника группы. Необходимость наличия в каждой социальной группе (классе), для её успешного функционирования полного набора различных лидерских ролей.

Данное занятие **диагностирует социально-психологические роли в группе, лидерство в различных сферах жизнедеятельности;** далее этот материал можно ис­пользовать во внеклассной работе для поддержки у подростков максимально эф­фективных ролей.

**Занятие 10. «Продавцы и покупатели»**

Время проведения - до 45 минут.

Группа делится на пары; в каждой из них каждый из участников будет вы­полнять сначала роль «продавца», а затем - роль «покупателя».

Ведущий даёт инструкцию одновременно всем парам:

«Сейчас мы поставим в центр круга два стула на небольшом расстоянии друг от друга - это будет у нас входной дверью в магазин. Работаете последовательно по парам, выходя к этой «двери». В каждой паре один играет роль «продавца», а дру­гой - роль «покупателя». Время - две минуты девятого. «Продавец» запирает вход­ную дверь, уходя домой. «Покупатель» подбегает к двери и обращается к «продав­цу» с просьбой вновь открыть дверь и продать какое-то количество хлеба. В этой сцене у каждого участника свои цели. У «покупателя» цель - во что бы то ни стало уговорить «продавца» продать хлеб. У «продавца» цель - в первую очередь отсто­ять график работы магазина и своё право вовремя уйти с работы; правда, во вто­рую очередь он всё-таки должен думать и о выручке, и о сохранении клиентуры. Каждая пара у «двери» играет эту сцену до момента её завершения - согласия либо отказа «продавца» продать хлеб. После того как последовательно все пары сыграют эту сцену с первоначаль­ным распределением ролей, далее они последовательно играют эту же сцену со сменой ролей - тот, кто был «продавцом», становится «покупателем» и наоборот.

Остальные участники в круге, кто не занят в сцене, наблюдают за развитием событий в каждой паре; их задача - установить, какие стратегии поведения «про­давца» и «покупателя» являются наиболее успешными для достижения их целей». После завершения задания в общем круге участники обсуждают:

своё самочувствие в каждой из ролей (уверенность, чувство неудобст­ва, злорадства, превосходства, униженности и т.п.); х наиболее эффективные сценарии поведения в роли «продавца» и «по­купателя».

Занятие **диагностирует затруднения в сфере общения, зависимые от особен­ностей характера** (застенчивость, тревожная мнительность, замкнутость) и недоста­точной эмпатии.

**Занятие 11. «Неуверенное, агрессивное и уверенное поведение»**

Время проведения - 1 час.

Ведущий произносит вступительное слово.

«В жизни нам непрерывно встречаются трудные или неприятные для нас си­туации и если мы недостаточно подготовлены к встрече с ними, то можем дать на них неадекватные реакции. Сейчас в упражнении речь пойдет о вашем поведении в разных конфликтных ситуациях. Оно может быть предопределено какими-то не преодоленными детскими или подростковыми страхами - тогда оно будет неуве­ренным. Оно может быть предопределено агрессивностью, не преодоленной или даже закрепившейся с детства, которую сейчас вы используете как защиту от не­приятностей. И только взрослеющая личность (ваше взрослое «Я») может иметь уверенное поведение в конфликтной ситуации. Именно такое поведение вы и буде­те сейчас тренировать.

В данном упражнении вы разобьетесь на пары. Один последовательно в каж­дой конфликтной ситуации будет играть роль «виновника» конфликта, а другой -роль «пострадавшего»; затем - наоборот. Сценарии ситуаций приведены ниже.

В каждой сцене «виновник» обращается к «пострадавшему» с сообщением о какой-то неприятности. Участник в роли «пострадавшего» должен последовательно продемонстрировать сначала неуверенное, затем агрессивное и, наконец, в завер­шение задания - правильное, уверенное поведение.

Затем роли в парах меняются, и все ситуации играются в противоположных ролях.

Пример: Приятель сообщил, что выболтал вашу тайну.

Неуверенное поведение выглядит примерно так: «Ну, так и знал, что же мне теперь делать...». Неуверенное поведение основано на принятии вами на себя вины за ситуацию, на боязни начать её решать, на принятии человеком роли «жертвы».

Агрессивное поведение выглядит примерно так: «Черт возьми! Тебе ничего доверить нельзя! А еще - друг!» Агрессивное поведение построено на перенесении вины на другого участника (тем более, что тот конечно виновен его еще и унижаете и отказываетесь от дальнейшего взаимодействия с ним для ре­шения проблемы.

Уверенное поведение выглядит примерно так: «Да. Вообще-то я не ожидал от тебя. Теперь надо подумать о том, что ты и мы вместе можем сделать в сложив­шейся ситуации и как дальше вести себя, когда мне опять надо будет сказать тебе что-то важное».

Уверенное поведение построено на вашей более взрослой позиции по отноше­нию к другому участнику ситуации («виновному»). Это позволяет вам одновременно и защитить свои интересы, четко, но без унижения, указать другому на его вину, сохра­нить с ним добрые отношения и взаимодействовать с ним для преодоления ситуации, и при этом основную роль в разрешении ситуации передать именно ему.

Каждый из вас должен стремиться овладеть уверенным поведением. Уверенное поведение возникает из личного опыта или может быть «заимст­вовано» из опыта других взрослых, имевших большое влияние на развитие вас как личностей. В этих случаях для того, чтобы вести себя уверенно, вы своим поведе­нием невольно отождествляете себя с ними; этот прием вы можете использовать и в данном упражнении.

Приведем примеры конфликтных ситуаций - из них для упражнения выбери­те сначала те три, которые будут использованы в первом распределении ролей, а затем другие три - для другого распределения ролей:

1. Вам в киоске сказали, что у них горячие пирожки, вы купили, но пирожок  
оказался холодным. Вы возвращаете его продавщице и говорите...

1. Приятель вернул вам магнитофон, взятый на вчерашний вечер, испорчен­ным. Вы говорите... (в «женском» варианте: Подруга взяла у вас на вечер­нее свидание модную шляпку/сумочку/шарфик, а наутро возвращает на­дорванной)...
2. Приятель взял у вас взаймы, но не только не собирается отдавать, но и просит у вас еще. Вы говорите...
3. Ваш приятель без предупреждения привел к вам в гости незнакомого вам человека.и поставил вас в неловкое положение. Вы говорите...
4. К вам подходит знакомый/знакомая и начинает обвинять вас в том, что вы якобы что-то «наговорили» про него/неё общим приятелям.
5. Сцена ревности: ваш приятель/ваша подруга обвиняет вас в том, что вы, с его/её точки зрения, были на прошлой вечеринке слишком внимательны к его/её подруге/другу, отчего она/он сегодня по телефону отказалась/ся от свидания с ним/ней.

Уверенное поведение должно быть натренировано до автоматизма. Для этого сцену можно проигрывать в разных вариантах и столько раз, пока у «пострадавше­го» не возникнет это чувство уверенности в себе.

Критерии достижения результата:

а) появление у участника в роли «пострадавшего» чувства удовлетворённости  
собой, активности, впечатления в разрешимости ситуации, тогда как неуверенное и  
агрессивное поведение порождает напряжение, тревогу, страх за себя;

б) появление у участника в роли «виновного» чувства виновности, но безобиды и даже с желанием сотрудничать с тем, кому причинил неприятность. После приведенной инструкции ведущего участники делятся на пары слу­чайным образом и выполняют упражнение.

Далее в большом круге участники делятся впечатлениями от упражнения - как себя чувствовали в разных ролях, какими были сценарии уверенного поведения.

Занятие **диагностирует степень развития уверенности в себе, зрелости «Я»** («Я взрослый»), зрелости психологической защиты от ситуации неудачи, разные сценарии совпадающего поведения в ситуации неудачи.

63

**Занятие 12. «Черты характера»**

Время проведения - 1 час. Группа в большом круге. У каждого участника -лист бумаги и авторучка. Упражнение выполняется в шесть этапов.

1. Ведущий предлагает участникам (не обсуждая с соседями, молча!) напи­сать по пять «сильных» и по три «слабых» качества своего характера, затем пере­вернуть листки бумаги и временно отложить.
2. Далее ведущий переключает внимание участников на ватманский лист, укрепленный на доске или стене, и задает вопрос группе: «Как вы считаете, какими чертами характера обладает человек, который впал в зависимость от курения, алко­голя или наркотиков? Нет секрета в том, что многие дети начинают это делать в очень раннем возрасте. Тема является актуальной для всех нас!»
3. Перечисляемые участниками черты ведущий записывает на левую поло­вину ватманского листа.
4. Потом ведущий предлагает участникам молча сравнить список своих черт (1-й этап) со списком черт характера предполагаемого зависимого человека (2-й этап).
5. Затем найденные сходства обсуждаются. Группа, сравнивая результаты отдельных участников, может вывести и общие закономерности сходств и различий этих списков. Проводится групповая дискуссия; её цель на данном этапе занятия: достичь участниками осознания того, что у каждого из них есть в характере такие черты, которые объективно предрасполагают к употреблению ПАВ.

Далее тренер задает вопрос участникам, являются ли выделенные ими у себя «сильные» черты характера их защитами от употребления ПАВ и возникновения зависимости?

Те из участников, кто оценит свои «сильные» черты характера как защи­щающие от зависимости, против каждой из них выставляют оценки их эффектив­ности именно как защиты - от 0 до 100%.

Эти обнаруженные участниками защитные черты своего характера тренер за­носит на правую часть ватмана.

6. После этого он спрашивает участников, есть ли, с их точки зрения, еще какие-либо свойства личности, защищающие от возникновения зависимости. После того как участники называют их, ведущий уточняет, есть ли среди них те, что по­лучены в результате данного тренинга - в ходе совместной работы и взаимодейст­вия участников друг с другом. Результаты 6-го этапа дискуссии тренер добавляет на лист ватмана к результатам 5-го.

Таким образом, возникает полный список защит данной группы от ПАВ.

В завершение упражнения тренер предлагает участникам высказать что-либо друг другу в связи с тем, что они участвовали в возникновении и тренировке защит друг друга от употребления ПАВ и зависимости.

Занятие **диагностирует характерологическую защиту от начала употребления ПАВ и потенциального развития зависимости от них, а также способность участни­ков к самоанализу.**

**Занятие 1 3. «Отвечаю за свое "хочу"»**

Время проведения - 1час.

Тренер сначала пишет на доске или на прикрепленном листе ватмана методи­ческий материал для занятия и объясняет его.

Приведём схему объяснения ведущего.

«У каждого из нас есть ЦЕЛИ. Цели определяют собой какие-то ЗАДАЧИ, позволяющие их достичь. Необходимость решения задач приводит нас к началу ДЕЙСТВИЙ. Совершаемые нами действия дают РЕЗУЛЬТАТ.

Сокращенно последовательность выглядит так: Цели - Задачи - Действия -Результат.

Когда человек хочет чего-то достигнуть, он говорит: «Я ХОЧУ».

Когда человек думает, какие задачи надо решить, он говорит: «Я ДУМАЮ».

Когда человек совершает действие, он говорит: «Я ДЕЛАЮ».

Когда человек получает результат, он говорит: «Я ОТВЕЧАЮ».

Сокращенно последовательность выглядит так: Я хочу - Я думаю - Я делаю -Я отвечаю.

Совместим эти две последовательности и получим такую:

ЦЕЛИ несут в себе понятие «Я ХОЧУ».

ЗАДАЧИ содержат в себе понятие «Я ДУМАЮ».

ДЕЙСТВИЯ подразумевают понятие «Я ДЕЛАЮ».

РЕЗУЛЬТАТ символизируется понятием «Я ОТВЕЧАЮ».

В жизни мы отвечаем за каждое возникающее у нас желание и за его реали­зацию. Например, парень познакомился с девушкой. С этого момента он ответстве­нен за то, что происходит в их паре по его инициативе. И наоборот.

Сейчас группа в случайном порядке разделится по двое. Один из участников делает другому какое-то предложение: что-то сделать, куда-то пойти и т.п. На этой основе в паре возникает дискуссия. Тот, кто сделал предложение, обосновывает его важность, актуальность, поясняет свои роли и пределы ответственности в предла­гаемом им деле. Тот, кому адресовано предложение, вопросами выясняет свои вы­годы, интересы, задачи и ответственность. Дискуссия длится до принятия вторым участником решения - согласиться с предложением или нет. Затем роли в парах меняются.

После завершения упражнения мы сядем в круг и обсудим чувства, которые испытывали при его выполнении».

Далее участники, разделившись по парам, выполняют упражнение.

После его завершения в общем круге участники делятся следующими впе­чатлениями. Какие чувства они испытывали в разных ролях? Каковы оптимальные стратегии убедить согласиться с предложением и в какой момент возникает это со­гласие? Какова роль чувства доверия в этом процессе и как оно возникает у прини­мающего предложение? Какова роль ответственности, принимаемой на себя пред­лагающим, в возникновении доверия к нему у принимающего предложение?

Примечание для тренера, направляющего итоговую групповую дискуссию: доверие к предложению возникает при условии, если у выдвинувшего его есть не­разрывная связь между самим предложением («я хочу») **и** ответственностью за него («я отвечаю»); по вывешенной на плакате схеме эта закономерность наглядно ил­люстрируется прямой и неразрывной связью между «Я хочу» и «Я отвечаю».

**Занятие 14*.* «Упакуем чемодан для отъезда с тренинга»**

Время проведения - до 30 минут. Группа в большом круге.

Один участник передает своему соседу вымышленный «чемодан» для «отъ­езда группы с этого тренинга». При этом участник, передающий «чемодан», гово­рит соседу, принимающему «чемодан», об одном важном, с его точки зрения, каче­стве личности, которое он в нем заметил благодаря тренингу. Тем самым передаю­щий «чемодан» символически «кладёт» в него это качество личности, начиная тем самым «собирать чемодан для отъезда с тренинга».

Принимающий «чемодан» должен осознать это распознанное у него качество и описать случай из жизни или из данного тренинга, когда это качество «работало» (помогало). Последний участник выносит «чемодан» в центр круга, и все, глядя на него, говорят о своих чувствах.

В произвольной форме - процедура благодарности за работу и прощания.

**Литература**

1. Нелидов А.Л., Попова Т.А., Леднева Л.В. Программа семинара-тренинга уча­щихся-волонтёров «Миссия доброй воли» // Профилактика асоциального пове­дения среди детей и молодёжи: из опыта работы органов управления образова­нием и учреждений образования Нижегородской области. - Н.Новгород: Ниже­городский гуманитарный центр, 2003. - С. 166 - 222.
2. Нелидов А.Л. «Классный руководитель»№3, 2008, с.55):
3. Родионова Е.Л.. Нелидов А.Л., Щслина Т.Т., Сидоров П.Е. Психолого-педагогическая служба общеобразовательной школы в профилактике формиро­вания детских асоциальных групп // Профилактика асоциального поведения среди детей и молодёжи: из опыта работы органов управления образованием и учреждений образования Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегород­ский гуманитарный центр, 2003. - С. 7 - 69.
4. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2001. - 256 с.
5. Шапиро Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. - Кишинэу: «ARC», 1997. - 320 с.
6. Коновалова О.Б., Рыжова Ж.В. Хочу быть лидером. Выпуск 2. - Н.Новгород: Издательство ООО «Педагогические технологии». 2003. - 96 с.
7. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе: Перевод с английского. - СПб.: Речь, 2001.-244 с.