

НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет  
имени Марата Оспанова»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Председателя Правления-Ректора  
НАО «ЗКМУ им.Марата Оспанова»

Э.К. Исмагулова

«23» 2022 года

Программа  
психолого-педагогического сопровождения  
по повышению социальной ответственности  
у обучающейся молодежи

Актобе, 2022г.

**Авторский коллектив разработчиков** – члены исследовательской группы научного проекта «Социальная ответственность обучающихся в условиях профессиональной подготовки в вузах Западного Казахстана», ИРН № АР09058126, финансируемого Комитетом науки МОН РК.

**Разработчики:**

1. **М.М. Книсарина**, доктор философии (PhD), доцент кафедры психологии, научный руководитель проекта, НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»;
2. **А.М. Байкулова**, доктор философии (PhD), постдокторант, научный сотрудник проекта, Казахский национальный университет имени Абая;
3. **А.Т. Сисенова**, магистр педагогики и психологии, руководитель отдела развития персонала, научный сотрудник проекта, НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»;
4. **Г.С. Жумалиева**, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры психологии, научный сотрудник проекта, НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»;
5. **А.М. Макашева**, магистр общественного здравоохранения, научный сотрудник отдела научно-аналитической работы, младший научный сотрудник проекта, НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова».

Программа психолого-педагогического сопровождения по повышению социальной личностной ответственности молодого человека в условиях его профессиональной подготовки в университете подготовлена в рамках научного проекта «Социальная ответственность обучающихся в условиях профессиональной подготовки в вузах Западного Казахстана», ИРН № АР09058126, финансируемого грантом Комитета науки Министерства образования и науки Республики Казахстан.

Программа рекомендована к использованию в образовательном процессе преподавателями, кураторами, психологами, педагогами, социологами и т.п.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ВВЕДЕНИЕ**
- 2. СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ: РОЛЬ  
СОВРЕМЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**
- 3. ТРЕНИНГ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ**
- 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**
- 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРАТОРСКИХ ЧАСОВ И МЕРОПРИЯТИЙ**
- 6. ПЛАН ОБУЧАЮЩИХ СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ И МАСТЕР-  
КЛАССОВ**
- 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Быть ответственным значит быть избирательным!**

**В. Франкл**

Система высшего образования играет ключевую роль в трансформационных изменениях современного общества. Обучающиеся университетов являются будущими лидерами государства, следовательно, их образ мышления и поведения определяет рамки устойчивого развития страны. Именно поэтому миссия современного отечественного университета заключается в формировании системы ценностей студентов через ответственное образование. Нашим вузам необходимы идеи и инструменты для имплементации корпоративной социальной ответственности и личной социальной ответственности обучающихся через качественные образовательные программы, совершенствование внутренней корпоративной культуры, эффективное взаимодействие с выпускниками, партнерами, работодателями. Немаловажно и то, что в системе образования многих стран приоритетным является проблема формирования и развития здоровьесберегающих компетенций, т.е. ключевых компетенций здорового образа жизни, культуры здоровья и его поддержания. Основные идеи нашего исследования перекликаются с идеями ВОЗ в отношении сохранения здоровья молодежи. Сохранение здоровья особенно актуально в студенческом возрасте, потому что именно в этом возрасте идет формирование будущего профессионала и носителя интеллектуального потенциала нации. Социальная ответственность как актуальная проблема формирования полноценной здоровой личности гражданина рассматривается нами в аспекте ответственного образования. Впервые будет проведено комплексное исследование социальной ответственности обучающихся вузов с выявлением взаимозависимости уровня их социальной ответственности и образовательного контента вуза.

В настоящее время образовательный процесс нуждается в интегрировании подходов к психолого-педагогическому сопровождению всех его субъектов. Под интегрированием мы понимаем гармонизацию учебно-воспитательного процесса при активном участии педагогов, психологов, менеджеров образования, родителей, общественности, работодателей. Реальная профессиональная система подготовки психолого-педагогических кадров показывает несостоятельность специалистов в решении обозначенных проблем образования и развития личности. Этим и объясняется актуальность изучения проблемы социальной ответственности обучающейся молодежи, а также пути его повышения в ходе их профессиональной подготовки в вузе.

Предполагается, что ожидаемые результаты данного научного исследования будут способствовать повышению социальной ответственности обучающейся молодежи, тем самым укрепляя их гражданские позиции, что в свою очередь скажется на улучшении качества жизни молодых людей и социальной, образовательной среды страны.

## ВВЕДЕНИЕ

Научные достижения в сфере образования подтверждают тот факт, что в настоящее время социальная ответственность признана неотъемлемой характеристикой современного университета и поэтому включена в функционирование любого учебного заведения. Спорными остаются вопросы подбора методов формирования и развития чувства социальной ответственности у субъектов образовательного процесса, поскольку именно университет несет ответственность за тех, кого он обучает.

Общеизвестно, что образовательная политика учитывает социально-научные проблемы социальной важности, так как от этого зависит качество профессиональной подготовки будущих специалистов. Так, все изменения за последние 30 лет в университетском секторе привели к обширной реформе в решении новых социальных проблем, подчеркивающей социальный аспект университетов и их важную роль в обществе как воспитателей будущих лидеров и политиков.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости интеграции принципов социальной ответственности в основные функции университетов [1]. Профессор Д. Уотсон утверждает, что успешный университет 21 века «должен заслужить и поддерживать положительную репутацию на местном, национальном и международном уровнях» и «успешный университет 21 века должен быть и должен считаться этически и экологически ответственным» [2].

По мнению Vallaeys, советника Региональной обсерватории по социальной ответственности в Латинской Америке и Карибского бассейна (ОРСАЛК-ЮНЕСКО), в условиях университета социальная ответственность понимается как ориентация, интегрированная в мандат и программы университета. Социальную ответственность скорее следует понимать, как неотъемлемую характеристику организации, которая предполагает иной способ управления организациями одновременно внутри и во взаимоотношениях с внешним миром [3]. Другими словами, социальная ответственность является одновременно внутренней и внешней характеристикой, интегрированной в функционирование любого образовательного учреждения.

Проявление личностной социальной ответственности не только молодежи, но всех категорий граждан актуализируется в период чрезвычайных ситуаций, в особенности в карантинных условиях пандемии Covid-19, подразумевающей трепетного и ответственного отношения к сохранению и укреплению не только собственного здоровья и жизни, но и близких, родных, и просто окружающих людей. Мы единогласны таким утверждением, современные университеты должны не только сосредоточиться на подготовке студентов к трудоустройству и внесению вклада в экономику и экономическое развитие, но также должны поддерживать их развитие навыков, имеющих социальную ценность. Считается, что современное образование должно учить студентов видеть мир с точки зрения других людей [4, с. 9]. Так, исследования зарубежных ученых F.Rosati, R.Costa, A.Calabrese, E.Rahbek, G.Pedersen показали многоаспектность научных работ по проблемам корпоративной социальной ответственности в условиях профессиональной подготовки [5]. Другой ученый L.Jaejin обнаружил новое понимание социально ответственного потребления с выделением важнейшей роли личных ценностей людей, такой как социальная ответственность человека [6].

В методологической основе нашего исследования лежат идеи S.L. Davis, M.R. Longinos, R.M. Salvador, занимающихся разработкой и проверкой шкалы социальной ответственности, которая включает человеческое поведение в целом, помимо потребления. Их исследование разрабатывает надежную и достоверную шкалу для измерения PSR - концепции, которая включает индивидуальное поведение с точки зрения человека как гражданина [7]. C.Roofe же связывает проблему социальной ответственности с тенденцией

снижения нравственной и духовной составляющей образования в стране [8]. Ценность имеют также результаты исследования J.C.R. Sousa, E.S. Siqueira, E.Binotto, L.H.N. Nobre, обнаружившие трудности профессоров, студентов, представителей администрации с оценкой аспектов социальной ответственности из-за отсутствия обсуждения, слабой социализации обучающихся и обсуждения получаемых данных по развитию социальной ответственности в четырех университетах Риу-Гранди-ду-Норти (RN) в Бразилии [9].

Следовательно, роль высшего учебного заведения, как основного источника формирования и развития социальной ответственности, в обществе велика и значима. Изначально следует определить виды университетского воздействия на общество: влияние организационного функционирования на персонал, на обучающихся, окружающую среду; образовательное воздействие, когнитивное и эпистемологическое воздействие; социальное воздействие. От них же исходят четыре вида деятельности, которые делают университет социально ответственным: ответственность самой структуры (этические и демократические внутренние процессы, уважение к окружающей среде); ответственность образования (образовательная программа, способствующая устойчивому развитию общества); социально ответственное управление знаниями (подходы к исследованиям с участием человека в качестве субъекта); исследования с участием населения в целях развития науки.

**Цель программы:** повышать социальную ответственность у обучающихся в условиях их профессиональной подготовки в университете.

**Задачи:**

— выявить индивидуально-типические проявления социальной ответственности у личности обучающегося, проследить взаимосвязь ее с самооценкой, с реальными достижениями личности, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми;

— создать установку у обучающихся на активный личностный рост, задействовать соответствующие мотивационные механизмы;

— проведение ненавязчивого настроя личности на выполнение определенной деятельности («предвкушение» деятельности, занятия);

— постепенное устранение симптомокомплекса «Тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

**Методы и формы работы:** наблюдение; беседа; индивидуальные беседы с обучающимися с целью создания установок на повышение их социальной ответственности; метод убеждения, беседы, подражание, использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия и др.); использование методик: для выявления тревожного ребенка опросник Спилберга Ч.Д.; для изучения самооценки: тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка»; для изучения личностных особенностей: методика «Несуществующее животное».

**Занятия построены на основных педагогических принципах:**

1. Принцип природосообразности. Правила осуществления принципа:

- организовывать педагогический процесс согласно возрастным и индивидуальным особенностям несовершеннолетних;

- знать зоны ближайшего развития, определяющие возможности несовершеннолетних, опираться на эти знания при организации воспитательного процесса;

- направлять педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся.

2. Принцип гуманизации может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека, как принцип очеловечивания отношений учащихся с педагогом и между собой, когда педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав несовершеннолетнего и уважении к нему.

3. Принцип целостности, упорядоченности означает достижение единства и взаимосвязи всех компонентов педагогического процесса.

4. Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции и самоопределения, самообучения и самовоспитания.

5. Принцип культуросообразности предполагает максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение (культуры нации, страны, региона).

6. Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащегося направлен на организацию комплексного педагогического процесса, установление связей между всеми сферами жизнедеятельности учащихся, обеспечение взаимной компенсации, взаимодополнение всех сфер жизнедеятельности.

7. Принцип профессиональной целесообразности обеспечивает отбор содержания, методов, средств и форм подготовки специалистов с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Программа психолого-педагогического сопровождения по повышению социальной ответственности у обучающихся состоит из тематического плана кураторских мероприятий, тренинговых упражнений и комплекса творческих заданий и приемов. Программа носит рекомендательный характер, применима в образовательном процессе любого образовательного учреждения.

В результате обучающиеся должны:

- раскрыть понятия «социальная ответственность»;
- знать способы преодоления препятствий;
- научиться расслабляться, снимать напряжение;
- обучиться навыкам решения проблемных ситуаций;
- выработать стратегии поведения в трудных ситуациях;
- развить навыки самоанализа и самооценки;
- обучиться навыкам саморегуляции;
- уметь выражать эмоции и снижать состояние тревоги;
- проявлять социальную ответственность в будущей профессиональной деятельности и личной жизни.

## 2. СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ: РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научные достижения в сфере образования подтверждают тот факт, что в настоящее время социальная ответственность признана неотъемлемой характеристикой современного университета и поэтому включена в функционирование любого учебного заведения. Спорными остаются вопросы подбора методов формирования и развития чувства социальной ответственности у субъектов образовательного процесса, поскольку именно университет несет ответственность за тех, кого он обучает.

Общезвестно, что образовательная политика учитывает социально-научные проблемы социальной важности, так как от этого зависит качество профессиональной подготовки будущих специалистов. Так, все изменения за последние 30 лет в университетском секторе привели к обширной реформе в решении новых социальных проблем, подчеркивающей социальный аспект университетов и их важную роль в обществе как воспитателей будущих лидеров и политиков.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости интеграции принципов социальной ответственности в основные функции университетов [10]. Профессор Д. Уотсон утверждает, что успешный университет 21 века «должен заслужить и поддерживать положительную репутацию на местном, национальном и международном уровнях» и «успешный университет 21 века должен быть и должен считаться этически и экологически ответственным» [11]. По мнению Vallaeys, советника Региональной обсерватории по социальной ответственности в Латинской Америке и Карибского бассейна (ОРСАЛК-ЮНЕСКО), в условиях университета социальная ответственность понимается как ориентация, интегрированная в мандат и программы университета. Социальную ответственность скорее следует понимать, как неотъемлемую характеристику организации, которая предполагает иной способ управления организациями одновременно внутри и во взаимоотношениях с внешним миром [12]. Другими словами, социальная ответственность является одновременно внутренней и внешней характеристикой, интегрированной в функционирование любого образовательного учреждения.

Научно-теоретический обзор базы Национального научного портала РК показал, что на государственном учете в Национальном центре государственной научно-технической экспертизы (NCSTE) зарегистрированы 1214 PhD диссертации, защищенные в Республике Казахстан с 2015 года по 2020 год. Тематический обзор этих диссертаций показал отсутствие диссертационных работ по нашей исследуемой проблеме [13].

В связи с вышеизложенным социальная ответственность как актуальная проблема формирования и развития гармонично развитой личности рассматривается в аспекте социально ответственного образования. Поэтому нами было инициировано проведение целенаправленного исследования социальной ответственности обучающихся университетов в рамках научного проекта «Социальная ответственность обучающихся в условиях профессиональной подготовки в вузах Западного Казахстана» с начала 2021 года.

По мнению зарубежных ученых, все высшие учебные заведения должны не только продвигать и воплощать социальную ответственность, но и носить ее. Влияние высшего образования на обучающихся и то, как они готовятся вносить свой вклад в общество, в социально ответственный путь, безусловно заслуживает отдельного исследовательского внимания, поскольку от качественного преподавания зависят ожидаемые образовательные результаты. Из длительной и богатой истории университетов выделяются несколько различных аспектов совместной деятельности преподавателя и обучающегося: в экзистенциальном аспекте (как становятся студентами); в эпистемологическом (как они думают и оценивают информацию); в поведенческом аспекте (как они ведут себя).

Мы единогласны таким утверждением, современные университеты должны не только сосредоточиться на подготовке студентов к трудоустройству и внесению вклада в экономику и экономическое развитие, но также должны поддерживать их развитие навыков, имеющих социальную ценность. Считается, что современное образование должно учить студентов видеть мир с точки зрения других людей [14, с. 9]. Так, исследования зарубежных ученых F.Rosati, R.Costa, A.Calabrese, E.Rahbek, G.Pedersen показали многоаспектность научных работ по проблемам корпоративной социальной ответственности в условиях профессиональной подготовки [15]. Другой ученый L.Jaejin обнаружил новое понимание социально ответственного потребления с выделением важнейшей роли личных ценностей людей, такой как социальная ответственность человека [16].

Следовательно, роль высшего учебного заведения, как основного источника формирования и развития социальной ответственности, в обществе велика и значима. Изначально следует определить виды университетского воздействия на общество: влияние организационного функционирования на персонал, на обучающихся, окружающую среду; образовательное воздействие, когнитивное и эпистемологическое воздействие; социальное воздействие. От них же исходят четыре вида деятельности, которые делают университет социально ответственным: ответственность самой структуры (этические и демократические внутренние процессы, уважение к окружающей среде); ответственность образования (образовательная программа, способствующая устойчивому развитию общества); социально ответственное управление знаниями (подходы к исследованиям с участием человека в качестве субъекта); исследования с участием населения в целях развития науки. Предполагается, что высшее учебное заведение должно обеспечивать качественное преподавание, которое готовит студентов не только к тому, чтобы вносить свой вклад в



экономическую деятельность, но и к тому, чтобы развивать осведомленность о социальных проблемах и уметь вносить как социальную, так и экономическую ценность.

По нашему мнению, образовательные программы должны учить студентов функционировать в быстро меняющемся обществе, не только получать знания, но и создавать их, обладать чувствами демократических принципов, этики и чуткости к вопросам прав человека. А изучение различных способов реализации/повышения социальной ответственности в образовательных программах различных дисциплин, таких как социально-гуманитарного модуля, клинического модуля и т.п. могут оказаться полезными для общества в целом. Также ранее мы отмечали, что благодаря всем инструментам e-Learning преподаватели и обучающиеся получили возможность проявления и развития не только своих интеллектуальных и творческих способностей, но и социальной ответственности, как личностной характеристики, на онлайн занятиях посредством широкого использования всевозможных интернет приложений и IT-технологий [17]. Исследователи социальной ответственности предполагают, что высшее учебное заведение также должно подготовить будущие поколения к целостному пониманию своего мира и проблем, с которыми они столкнутся, независимо от рассматриваемых вопросы экономики, экологической устойчивости или социальной справедливости, всестороннее понимание множества сил, действующих в глобальном обществе, подготовит будущих лидеров и специалистов к принятию эффективных решений. Следует учитывая, что Концепция социальной ответственности вуза трактуется весьма широко и предполагает: а) подготовку социально ответственных специалистов; б) удовлетворение потребности в трудовых ресурсах региона; в) развитие социально-культурного потенциала региона и общества в целом [18]. Поэтому университетам необходимо интегрировать инициативы социальной ответственности в свою административную политику и процедуры управления для достижения значимого эффекта. Вовлечение заинтересованных сторон в процесс является обязательным для долгосрочного подхода и значимой трансформации социальных вопросов.

Таким образом современные университеты во всем мире должны брать на себя социальную ответственность как неотъемлемый процесс организации и соответствующим образом формировать свою деятельность по обучению и обучению. Задача высшего образования сегодня состоит в том, чтобы ответственно реагировать на внешние силы как учреждения, одновременно продолжая продвигать осмысленное понимание контекста, в рамках которого реализуются программы на благо обучающихся, а также общества в целом.

## **8. ТРЕНИНГ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Среди всего разнообразия методов практической психологии тренинг выделяется наличием определенных специфических черт.

К ним относятся:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников;
- наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух–пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- определенная пространственная организация (чаще всего работа проходит в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- акцент на взаимоотношениях участников группы, которые
- развиваются и анализируются по принципу «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности.

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, существенно различающихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется в продолжительности работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами. Важной чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы.

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько:

1. Тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные модели поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего.
2. Тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения.
3. Тренинг как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков.

4. Тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены по степени уменьшения уровня манипулятивного воздействия ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности ситуации участниками группы. «Дрессировщик» полностью берет на себя ответственность за изменения участников и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. «Тренер» делегирует участникам только малую часть ответственности и занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков.

«Учитель» способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. «Ведущий» берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

### **Краткая характеристика основных видов тренинговых групп**

В настоящее время существует большое количество классификаций психокоррекционных и психотерапевтических групп.

**Т-группы (тренинг развития личности в межличностном пространстве).** Этот вид тренингов своим появлением на свет обязан известному социальному психологу Курту Левину, который работал над проблемой групповой динамики и социального действия.

Т-группы явились предшественницами всех видов психологической работы с группами, которые у нас объединяются понятием «социально-психологический тренинг». Цели лабораторного тренинга обычно содержат такие аспекты:

- развитие самопознания за счет снижения барьеров психологической защиты и устранения неискренности на личностном уровне;
- понимание условий, затрудняющих или облегчающих функционирование группы;
- постижение межличностных отношений в группе для более эффективного взаимодействия с другими;
- овладение умениями диагностики индивидуальных, групповых и организационных проблем (например, решение конфликтных ситуаций в группе и укрепление групповой сплоченности).

В Т-группах при достаточной квалификации тренера участники приобретают ценные коммуникативные умения, опыт анализа межличностных взаимоотношений и групповой динамики, начинают лучше осознавать собственные и чужие потребности, расширяют диапазон своих поведенческих возможностей, становятся более подготовленными к решению жизненных проблем, вырабатывают адекватную самооценку и становятся более восприимчивым к чувствам других людей.

**Бихевиорально ориентированные группы (Б-группы) (тренинг жизненных умений).** В западной психологической традиции основоположником научного бихевиоризма (от англ. «behaviour» – поведение) считается русский ученый И.П.Павлов, но отечественные психологи упорно выдвигают вперед имя американского психолога Джона Уотсона, считая, что И.П.Павлов не был бихевиористом и что Д.Уотсон, обосновывая свое учение, сузил и искажил его идеи.

В самом общем виде суть бихевиоральной терапии состоит в следующем: если свой опыт человек приобретает посредством научения, то для исправления неадекватного поведения необходимо отучить его от неэффективных реакций и выработать у него наиболее адаптивные реакции.

Б-группы имеют определенное сходство с Т-группами в том, что занятия в этих группах непосредственно связаны с выработкой определенных навыков социального взаимодействия, проявляющихся на уровне поведения, так как изменение реакций может осуществляться только в присутствии и при помощи окружающих людей, т.е. самой группы тренинга.

Однако поведенческие тренинги не ставят перед собой глобальных задач развития и роста личности или реализации человеческого потенциала, их цели более конкретны. Обычно они называются тренингами жизненных умений (или просто умений). Их задача – обучить участников справляться с теми или иными проблемами, выработать умение приспосабливаться к определенным жизненным обстоятельствам. Например, существуют тренинги коммуникативных умений, принятия решения и др.

**Психодраматический подход (Пси-группы) (тренинг решения личностных проблем).** Заслуга возникновения психодрамы принадлежит Джекобу Леви Морено, так же как и разработка широко распространенных в настоящее время методов социометрии и социодрамы.

Классическая психодрама – очень яркое и эмоционально богатое направление групповой работы, предъявляющее высокие требования к квалификации и творческим способностям ведущего, который выполняет одновременно функции режиссера, терапевта и аналитика.

Сущность этого метода состоит в постановке спектаклей членами группы под руководством режиссера (ведущего) в специально организованном пространстве и с помощью специальных приемов.

В отличие от традиционных театральных постановок на сцене разыгрывается не чужой для участников сценарий, а основанный на их собственном жизненном опыте, личных проблемах (как в психодраме) либо отражающий их специфические социальные роли (как в социодраме).

Свой метод Дж. Морено называл глубокой эмоциональной хирургией. Участники психодрамы способны испытать на сцене эмоциональное потрясение, которое оказывает сильное психотерапевтическое воздействие и позволяет освободиться от тревоги, преодолеть неэффективные стереотипы поведения и актуализировать свой творческий и человеческий потенциал.

**Гуманистический подход (В-группы) (тренинг свободного самоопределения группы).** Главным предметом гуманистической психологии является личность, ее уникальность, переживание человеком мира и осознание своего места в нем. Человек наделен возможностями непрерывного развития и самореализации, и его задача – актуализация этих возможностей, рост и развитие личности. Именно на основе этих принципов сформировалось новое направление групповой работы, получившее название «групп встреч» (В-группы). Чаще всего с этим направлением групповой работы, основной чертой которого является максимально недирективный стиль управления группой, связывают имя Карла Роджерса.

В результате этого создается климат, который позволяет личности осознать и изменить установки к самозащите, проверить и принять обновленные и конструктивные формы поведения и впоследствии в ситуациях повседневной жизни относиться к другим более адекватно и эффективно.

**Трансактный анализ (ТА-группы) (тренинг рационального самопознания и саморазвития).** Создателем трансактного анализа (анализа взаимодействий) как нового направления в психологии, психотерапии является Эрик Берн. В основе этой школы лежит теория о том, что каждый индивид существует в одном из трех основных состояний, именуемых состояниями Эго: «родитель», «взрослый», «ребенок». Состояния Эго определяют, каким образом человек думает, чувствует и ведет себя в этот момент. Первоначально применяемые лишь в психотерапевтических целях, впоследствии ТА-группы получили широкое распространение в качестве психологического метода, помогающего людям рационально подойти к анализу собственного и чужого поведения, лучше осознать себя и структуру своей личности, а также сущность взаимодействия с другими людьми и внутренне запрограммированный жизненный стиль – сценарий.

На занятиях ТА-групп участники обучаются распознавать, в какие психологические игры они вовлечены в процессе общения и какие виды манипуляций в них используются; как при этом распределяются роли жертвы, преследователя и спасителя и как исполняющие их люди обмениваются этими ролями.

Приемы трансактного анализа, применяемые в процессе тренинговой работы, помогают участникам ярче осознать неконструктивные способы общения.

**Гештальтподход в групповой работе (Г-группы) (тренинг самоактуализации и саморегуляции).** Основателем групповой гештальттерапии считается Фредерик Перлз, который отошел от психоаналитических догм и создал новое направление в психологии, синтезировав идеи экзистенциальной философии, биоэнергетики, гештальтпсихологии, психодрамы и некоторых других психологических концепций.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **Тренинговые упражнения, способствующие повышению социальной ответственности личности**

##### *Упражнение 1. «Попробую — сделаю»*

Цель. Мобилизация ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую».

Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями о своих переживаниях, возникших в ходе выполнения задания.

##### *Упражнение 2. «Забота»*

Цель. Принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Процедура. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил (-а) ли я себя в этот список?»

Обсуждение. Анализируются полученные результаты, и обсуждается, почему так получилось.

##### *Упражнение 3. «Принятие ответственности»*

Цель. Исследование процесса принятия ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Участники поочередно говорят о том, что они осознают, чувствуют, хотят и т. п. Каждая фраза заканчивается словами «я беру ответственность на себя».

Примеры

«Я осознаю, что я сейчас делаю... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».

«Я сейчас чувствую... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».

«Я сейчас хочу (попросить помощи) и я беру ответственность на себя за это».

Что вы чувствуете, произнося эти фразы? Постарайтесь осознать как можно больше переживаний, происходящих с вами, когда говорит партнер. Отследите свои реакции на то, что говорит собеседник.

Обсуждение. Нести ответственность часто мешают страх наказания, унижения, опасение, что тебя не поймут и не простят.

*Упражнение 4. «Принятие ответственности за свои взаимоотношения с другими людьми»*

Цель. Осознание затруднений, возникающих в процессе принятия ответственности.

Процедура. Поговорите с близким для вас человеком о том, как вы его цените, о том, какое его поведение вызывает у вас обиду.

Обсуждение. Осознание источника возникновения обиды и процесса ее протекания позволяет управлять этим чувством.

*Упражнение 5. «Принятие ответственности за свои эмоции и чувства»*

Цель. Исследование механизма принятия ответственности.

Процедура. Отмечайте в течение недели все случаи и когда вы обвиняете других в чем-либо, и когда вы восхищаетесь другими.

Обсуждение. Что есть общего в этих случаях, какие имеются различия?

*Упражнение 6. «Карусель»*

Цель. Исследование различий в принятии ответственности.

Процедура. Группа делится на «первые» и «вторые» номера. «Первые» номера становятся в круг и стоят лицом ко «вторым» номерам, которые образуют внешний круг. Участники распределяются друг против друга.

В течение 1 мин «вторые» номера выговаривают партнеру напротив: «Я хочу..., я хочу..., я хочу...». Через 1 мин «карусель» сдвигается на одного человека.

В ходе всей процедуры образуется «энергетический котел»: все выговариваются в течение определенного времени без критики одному и тому же человеку.

Затем «первые» номера аналогичным образом выполняют следующее задание: говорить каждому «второму» номеру фразы — «Я могу..., я могу..., я могу...».

Возможны варианты этого упражнения, когда участники поочередно говорят: «Мои планы на предстоящие полгода...»; «Конкретный способ достижения поставленной цели...».

Обсуждение. В ходе анализа данного упражнения, можно обсудить такую тему как «Почему мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим».

*Упражнение 7. «Принятие ответственности»*

Цель. Формирование умения брать ответственность на себя.

Процедура. Почувствовать напряжение мышц.

Обозначить, выразить их словами: глаголом или существительным.

Пример: «Я сжимаюсь», «сотрясение»...

Расслабиться, убрать напряжение.

Снова его создать и т. д.

Обсуждение. Осознание того, что только мы хозяева своего состояния и своих чувств.

*Упражнение 8. «Как почувствовать себя счастливым»*

Цель. Принятие ответственности за собственное счастье.

Процедура. Написать сочинение для себя на тему «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливым (-ой)?»

Обсуждение. В группе обменяться чувствами и впечатлениями, возникшими в ходе написания сочинения. Постараться ответить на вопрос, что мешает это сделать.

*Упражнение 9. «Автобиография»*

Цель. Установление взаимосвязи между ответственностью и авторской позицией в жизни.

Процедура. Каждый член группы рассказывает о тех событиях, ситуациях своей жизни, в которых формировались или проявлялись его положительные качества.

Обсуждение. Анализ ситуаций, попытка найти нечто общее между ними.

*Упражнение 10. «Ведущее качество»*

Цель. Осознание сильных сторон собственной личности.

Процедура 1: каждый участник называет одним словом свое главное положительное качество. Если группа согласна с такой самооценкой, то встает. Если хотя бы один член группы не согласен, то участник старается его убедить в том, что обладает названным качеством. В случае возникновения затруднения убеждающему помогают другие члены группы.

Процедура 2: участники обсуждают черты характера, чаще всего приводящие к неправильным поступкам, а также качества личности, помогающие их избежать. Ответы записываются в два столбика. Затем каждым участником подчеркиваются те качества, которые у него (по его мнению) имеются.

Процедура 3: участникам предлагается закончить фразы: «Я чаще всего поступаю неправильно, потому что... (привести в качестве примера особенности своего характера)». «Чтобы не совершать ошибок в поведении, мне следует опираться на такую черту своего характера, как...».

Обсуждение. Планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс.

*Упражнение 11. «Презентация»*

Цель. Осознание сильных и слабых сторон своей личности.

Процедура 1: каждому участнику по кругу предлагается представиться и сказать о том, какие личностные качества помогают или мешают ему в конструктивном разрешении конфликтов. Остальные участники задают ему любые вопросы.

Процедура 2: участники по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества, название которых начинается с одной из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, а другое мешает в жизни.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями и тем, что нового они о себе узнали.

*Упражнение 12. «Различение реального и воображаемого»*

Цель. Установления степени адекватности представления о себе.

Процедура. Подойти к любому участнику и сказать о своем восприятии его.

Участники должны научиться разделять свои высказывания на два типа.

1. «Я осознаю...», «Я чувствую...»

2. «Я наблюдаю...», «Я представляю...»

Обсуждение. Участники стараются выявить основные отличия между двумя типами высказываний.

*Упражнение 13. «Самоотношение»*

Цель. Осознание взаимосвязи между самоотношением и отношением к себе других.

Процедура. Участникам предлагается составить два списка качеств и оформить их в виде таблицы

За что я себя люблю?	За что я себя не люблю?
За что меня любят другие?	За что меня не любят другие?

Обсуждение. Сравняются обе колонки и анализируются сходства или отличия.

*Упражнение 14. «Оптimum ответственности»*

Цель. Избавление от чрезмерной ответственности.

Процедура. Перечислите все то, за что вы чувствуете себя ответственным, начиная каждый раз со слов «Я чувствую ответственность за...» Затем повторите все то же самое, начиная со слов: «Я готов принять на себя ответственность за...»

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями и сравнивают те чувства, которые у них возникали в первой половине упражнения и во второй. Обсуждается, почему мы чувствуем ответственность за то, за что не готовы ее взять.

*Упражнение 15. «Мотивация ответственности»*

Цель. Определение источника ответственности.

Процедура. В парах участники по очереди отвечают на вопрос «Что я хочу?».

Обсуждение. Мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим.

*Упражнение 16. «Функции ответственности»*

Цель. Осознание значения ответственности в собственной жизни.

Процедура. Участникам предлагается ответить на вопросы: «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливой?», «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?»

Обсуждение. Что мешает делать то, что поможет быть счастливым. Важно понимать, что все достижения в жизни зависят от нас самих нужно просто знать: на что в нас самих мы можем опереться.

*Упражнение 17. «Думать только о себе»*

Цель. Осознание ответственности в ситуации возможного дискомфорта.

Процедура. Стоять спина к спине. Встать в такую позу, чтоб было удобно именно тебе самому.

Задача у каждого участника: стоять и думать только о себе.

Обсуждение, «в этом упражнении проявляются особенности разных симптомов или субличностей, способствующих возникновению дискомфорта в общении. Участники обсуждают кто что чувствовал, кому было комфортно, кому нет, почему, кто достиг в парах «согласия», как они этого добились. Можно провести аналогию между поведением в упражнении и в жизни.

*Упражнение 18. «Проективное письмо»*

Цель. Принятие ответственности за эмоциональное состояние другого.

Процедура. Подумать, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи, найти способ поддержать его и попробовать написать письмо. В письме не должно быть советов адресату. Оно должно быть ориентировано на выражение собственных мыслей и чувств по отношению к этому человеку.

Обсуждение:

- это упражнение помогает отработать умения эмпатического понимания;
- работа над умениями оказывать положительные знаки внимания.

*Упражнение 19. «Анализ проявления ответственности»*

Цель. Прийти к пониманию своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

Процедура. В течение недели проанализируйте свое общение с родителями, преподавателями, друзьями, наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен», «Я хочу».

Обсуждение. Что было проще, то, что относилось к первой категории или ко второй? Как можно перевести поступки из «Я должен» в «Я хочу».

*Упражнение 20. «Децентрация как способ принятия ответственности»*

Цель. Отработка навыков гибкого поведения в конфликтной ситуации, нахождение оптимального варианта решения проблемы.

Процедура. Каждый участник группы предлагает свою конфликтную ситуацию, которая разыгрывается в лицах.

Обсуждение. По»дробный анализ чувств и причин поведения каждого участника конфликта. Наблюдателями предлагаются разные интерпретации конфликтной ситуации.

*Упражнение 21. «Лабиринт»*

Цель. Умение чувствовать и понимать другого без слов.

Процедура. Водящий выходит из аудитории. Перестановка мебели. Лабиринт. У «слепого» по очереди меняется «поводырь», которому запрещается говорить. Он может прикасаться руками к «слепому».

Обсуждение. Водящий рассказывает что он чувствовал, что помогало ему преодолевать препятствия, что мешало.

*Упражнение 22. «Децентрация»*

Цель. Развитие способности подстраиваться под другого человека для достижения результата.

Процедура. Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно отличается от него. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, что общего между ними и чем он отличается, почему дорог.

Обсуждение. Как можно преодолеть эти различия.

*Упражнение 23. «Рефлексия ресурса личности»*

Цель. Осознать и принять ответственность за ресурс собственной личности.

Процедура. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на двух-трех лучах солнца написать качества, присущие участнику и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации.

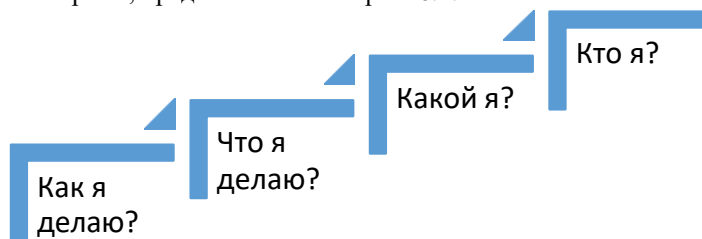
Заполнив лист, участники передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, подписывает на одном луче названные качества, подчеркивающие, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями и чувствами. Каждый из участников делится тем, что нового о себе он узнал, и как это ему может пригодиться в жизни.

#### Упражнение 24. «Самоопределение»

Цель. Принятие ответственности за собственную личность.

Процедура. Дайте ответ на вопросы, представленные на рис. 6.1.



#### 6.1. Уровни самоопределения

Обсуждение. Причиной конфликтного поведения во многом является неспособность индивидуума понять свое я и принять за него ответственность.

#### Упражнение 25. «Ответственность за ошибки»

Цель. Отработка личных стратегий принятия на себя ответственности за ошибки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить или придумать примеры типичных житейских ошибок или проступков (в группах или индивидуально). Затем желающий или представитель одной из групп рассказывает об этом проступке, а остальные (им предлагается занять позицию близких людей, друзей или родителей) анализируют его причины, пытаются найти оправдание ему.

Обсуждение. Большинство рядовых проступков человека не является непоправимыми ошибками, которые близкие ему не смогут простить.

#### Упражнение 26. «Принятие ответственности на себя»

Цель. Развитие чувства ответственности за свои поступки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить испытанные ими чувства, когда происшествие, связанное с их проступком, закончилось: чувство вины, облегчение, желание, чтобы это больше не повторилось.

Обсуждение. Предлагается, вспомнив какой-либо свой проступок, подумать, как можно было бы поступить, чтобы не случилось неприятностей. Подчеркивается важность стремления предвидеть последствия своих поступков, а также обращается внимание на умение анализировать то, что уже случилось, поскольку это может помочь в дальнейшем в похожих обстоятельствах не совершать ошибок.

#### Упражнение 27. «Интеграция противоположностей»

Цель. Принятие ответственности за проявление своих чувств.

Процедура. Каждому участнику по очереди высказываются его положительные и отрицательные качества, которые проявляются у этого человека в общении с тем, кто говорит в данный момент. Формула высказывания: «Мне нравятся (не нравятся) такие-то твои качества, и я беру на себя ответственность за эти свои чувства».

Обсуждение. Участники высказывают впечатления и чувства, которые возникали в ходе упражнения. Сравниваются высказывания про положительные и отрицательные качества.

#### Упражнение 28. «Понимание состояния другого»

Цель. Осознание ответственности за свои чувства.

Процедура. Каждый участник поочередно говорит о том, что чувствует сейчас его сосед слева. Затем этот сосед дает обратную связь о том, как он действительно себя чувствует.

Обсуждение. Насколько точны были высказывания. Как часто участники приписывали свои чувства другому.

#### Упражнение 29. «Обмен впечатлениями»

Цель. Принятие ответственности за свои чувства.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник поочередно делится своими впечатлениями о том, что он чувствует сейчас, воспринимая и общаясь со своим собеседником.

Обсуждение. Насколько легко было выполнять упражнения, что вызвало затруднения.

#### Упражнение 30. «Понимание и принятие чувств клиента»

Цель. Принятие чувства другого человека.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему собеседнику о своих делах и настроениях, которые у него были с утра и до настоящего времени. Затем участники меняются ролями:

второй рассказывает, а первый — слушает. После этого ведущий предлагает поочередно «представить» каждому своего собеседника: занять его позу, повторить мимику, интонацию и его же словами, в том числе типичными оборотами повторить обсуждаемую информацию.

Обсуждение. Что вызвало затруднение, что помогало успешно выполнять задание.

#### *Упражнение 31. «Психолог»*

Цель. Формирование наблюдательности.

Процедура. Группа разбивается на две бригады. В каждой бригаде ватман, маркеры, фломастеры, ножницы, бейджики, клей, бумага. Каждый участник по жребию выполняет одну из двух ролей: психолог или испытуемый. Задача психолога — показать самые сильные и привлекательные стороны своего обследуемого. Интервью — 5 мин. Презентация — 3 мин. По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе психолога. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и еще два, которые он хотел бы иметь.

Обсуждение. Насколько точно психолог отразил качества обследуемого, что ему помогало.

#### *Упражнение 32. «Брачное объявление»*

Цель. Сравнить самоотношение и отношение других.

Процедура. Напишите о себе все, что желаете. Постарайтесь описать свой внутренний мир. Указывать внешние приметы (одежду, цвет волос и глаз) не надо.

Затем «объявления» собираются в мешок, из которого они достаются по одному и зачитываются. Если автора назвали, то он признается.

Обсуждение. Определение степени адекватности представления о себе.

#### *Упражнение 33. «Обмен впечатлениями»*

Цель. Принятие ответственности за свои впечатления.

Процедура. Участники разбиваются на пары. Сначала первый собеседник в течение 1 мин говорит о своих впечатлениях о внешности и внутреннем мире собеседника. Через 1 мин второй участник дает обратную связь первому.

Обсуждение. Насколько правильными были высказывания. Было ли приписывание своих качеств собеседнику. Насколько развито внимание у участников группы.

#### *Упражнение 34. «Представление киногероя»*

Цель. Принятие ответственности за свои представления.

Процедура. Нужно представить героя, которого вы смогли бы сыграть, исходя из особенностей своего характера.

Процедура. Участник выходит и представляет персонаж кинофильма. Группа пытается угадать. Если у группы свое мнение по поводу показа киногероя, то группа предлагает свой вариант видения.

Обсуждение. Определение степени адекватности представления о себе.

#### *Упражнение 35. «Перевертыш»*

Цель. Осознание позитивных моментов в своих недостатках.

Процедура. Назовите свои недостатки, попробуйте выделить в каждом из них какие-то положительные, конструктивные моменты.

Обсуждение. Легко ли было выполнять задание, как теперь относитесь к своим недостаткам.

#### *Упражнение 36. «Трансформация»*

Цель. Осознание своих сильных сторон и трансформация недостатков в достоинства.

Процедура. Составьте список своих положительных и негативных качеств. Подумайте, каким образом можно перевести недостаток в достоинство. Что для этого необходимо сделать? Что вам может помочь или помешать при этом? Как вы узнаете, что переход от недостатков к достоинствам произошел?

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, чувствами. Выясняется, в чем были трудности, что помогало.

#### *Упражнение 37. «Самоободрение»*

Цель. Повышение положительной самооценки.

Процедура. Назовите качества, которые вы любите в себе. Постарайтесь в течение определенного времени, через каждые 5 мин, повторять эти слова, говоря от собственного имени и в настоящем времени: «Я трудолюбив, способен, приветлив, добродушен...».

Обсуждение. Что чувствовали; важно отследить, как в ходе упражнения меняется самоощущение.

#### *Упражнение 38. «Любовь к себе как основа любви к другим»*

Цель. Повышение положительной самооценки.



Процедура. Рассказать, за что я себя люблю.

1 этап — чего я хочу, что для меня значимо.

2 этап — путь к самоудовлетворению. Это учет своих желаний. Умение учитывать свое продвижение.

Осознание, что невозможно сразу достичь того, что хочешь.

Обсуждение. Само по себе чувство не может быть ни хорошим, ни плохим. Главное, что человек делает с этим чувством.

*Упражнение 39. «Личностный ресурс»*

Цель. Повышение личностных ресурсов.

Процедура. Составить перечень того, что приносит вам радость в жизни, создает атмосферу любви и единения.

Обсуждение. Обмен впечатлениями.

*Упражнение 40. «Разговор о сексе»*

Цель. Установление доверительных отношений.

Процедура. Двое сидят лицом друг к другу. Первый обращается ко второму дважды: в первый раз он предлагает ему (ей): «Скажите мне что-нибудь, что вы хотите сказать о сексе». Выслушав сказанное, он обращается со второй просьбой: «Отметьте в себе что-нибудь, чего вы не хотите говорить, и когда вы установили это, дайте мне понять кивком».

Обсуждение. Легко или сложно было выполнять упражнение, проследить, как изменяются чувства к собеседнику.

*Упражнение 41. «Начальник — коллега — подчиненный»*

Цель. Обучение ролевому общению.

Процедура. Водящий сидит с закрытыми глазами, руки на коленях ладонями вверх. Каждый участник подходит и кладет свои ладони на ладони водящего, который должен определить: кто к нему прикоснулся: «начальник», «подчиненный», «коллега». Участники расходятся в разные стороны в зависимости от слов водящего. Водящий по окончании данного этапа упражнения открывает глаза, осматривает три группы участников и делает свои комментарии. Затем водящий подходит к каждому участнику и говорит что-то в зависимости от места («роли») участника. «Руководителю» говорится только положительное о нем. «Подчиненному» — замечания в его адрес. «Коллеге» — положительное и отрицательное.

Обсуждение. Анализ преобладающих тональностей в претензиях к партнеру. Положительное подкрепление нужно дозировать во времени: подчиненным нельзя выражать претензии до получения результата. Нельзя становиться рабом положительных подкреплений.

*Упражнение 42. «Оценка»*

Цель. Развитие рефлексивности.

Процедура. Участникам предлагается продолжить следующие высказывания.

1. Я осознаю то-то и то-то и нахожу это приятным (неприятным).

2. Я осознаю то-то и то-то и считаю хорошим (дурным).

3. Одновременно произносятся оба варианта.

Обсуждение. Развитие рефлексии как способности задавать себе вопросы: «Что я делаю? Как я делаю? Почему делаю так, а не иначе?», создает основу для понимания фактов поведения других людей.

*Упражнение 43. «Обозначение проблемы»*

Цель. Осознание отношений к себе здесь и сейчас, понимание других.

Процедура. Один из участников выходит. Все остальные задумывают одно отношение к нему (разочарование, радость...). Этот человек заходит и должен догадаться по невербальным признакам группы об их отношении к нему.

Обсуждение. По каким признакам угадал, что облегчало угадывание?

*Упражнение 44. «Осознавание настоящего»*

Цель. Осознать себя здесь и сейчас, понять себя.

Процедура. Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Что происходит в данный момент?

— как я сейчас думаю;

— как я сейчас чувствую;

— как я сейчас дышу.

2. Что я хочу для себя в данный момент?

Обсуждение. Что мешало, что помогало, какие чувства вызвало это упражнение.

*Упражнение 45. «Броуновское движение»*

Цель. Осознать себя здесь и сейчас.

Процедура. Участники в свободном порядке бродят по комнате («Броуновское» движение) по комнате, сосредотачиваясь на своих чувствах. Им необходимо проговаривать при этом предложения, которые начинались со слов «Я осознаю, что...», «Сейчас...», «Здесь...», «В этот момент я».

Участникам предлагается в комнате в зависимости от настроения найти, выбрать себе место, если в одном углу настроение = 10, а в другом — по диагонали = -10 баллов. Еще немного побродить и встать так, как хотелось бы изменить свое настроение.

Обсуждение. Что мешает изменить свое настроение.

#### *Упражнение 46. «Взаиморефлексия»*

Цель. Развитие взаиморефлексии.

Процедура. Ведущий делит всех участников на пары. Каждому участнику предлагается представить, каким его видит партнер. Например, «Я думаю, что ты думаешь обо мне так-то». Участникам предлагается по очереди рассказать друг другу, что у них получилось.

Обсуждение. Партнеры корректируют рассказ. Совместно ищут причины несоответствия.

#### *Упражнение 47. «Невербальная реакция на конфликт»*

Цель. Осознание своих способов реагирования на конфликт.

Процедура. Поочередно показывается невербальная реакция на конфликт.

Групповой анализ закономерностей реагирования на конфликт.

Обсуждение. Участники обсуждают способы выхода из конфликта.

#### *Упражнение 48. «Преувеличение с целью разрушения»*

Цель. Осознание собственных заблуждений.

Процедура. Следите за ключевыми словами типа «все», «каждый», «любой», «никто», «ни один», «ничего», «никогда» и т. д. Эти слова указывают на возможность присутствия ограничивающих обобщений. Если человек говорит: «На меня никто не обращает внимания», то можно преувеличить обобщение: «Ты считаешь, что никто и никогда не обращал на тебя никакого внимания?». Преувеличение обобщения происходит до такой степени, пока оно не становится неверным, неадекватным.

Обсуждение. Что такое метамоделли, и какое влияние они оказывают.

#### *Упражнение 49. «Способность к искренности»*

Цель. Познание и осознание своих способностей к искренности.

Процедура. Ведущий просит разбиться на пары. Сесть лицом друг к другу. Смотреть прямо друг другу в глаза. Каждый участник делится со своим собеседником чем-либо действительно важным — своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни. Осознаются и выражаются собственные чувства, возникающие в ходе выполнения упражнения. Осознаются изменения собственных чувств.

Обсуждение. Отследите, какие чувства испытываете к своему партнеру до начала и в конце упражнения.

#### *Упражнение 50. «Кто я?»*

Цель. Выявление личностных проблем.

Процедура. Необходимо 20 раз по-разному ответить на этот вопрос. Работа со списком. Объединение качеств. Поиск ответа на вопрос: «Почему ответил так, а не иначе?».

Обсуждение. Каждый участник делится опытом. Рассказывает, встречалась ли ему такая проблема. Если да, то как она решалась.

#### *Упражнение 51. «Открытый конфликт»*

Цель. Отработка навыков взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Процедура. Группа делится на две команды. Первая команда — «директора», а вторая — «подчиненные». Обсуждаются проблемы трудовой дисциплины и уровня заработной платы. От участников требуется максимальная мобилизация сил и характера, а также несклоняемая воля. Задача — словесно добиться от соперников выполнения своих требований. В максимально напряженный момент, когда аудитория готова броситься друг на друга с кулаками, «игра» останавливается. Напряжение снимается физической разминкой с участием всех членов в общей команде. После разрядки обстановки все возвращаются на свои места и описывают свои чувства и ощущения в роли начальников и подчиненных. Затем используется прием «горячий стул», т. е. участники меняются местами и пытаются передать свои ощущения, находясь в состоянии противоположной позиции.

Обсуждение. Если это групповая смена ролей, то ведущий направляет обсуждение с помощью вопросов, если это индивидуальная работа, то участники могут задавать вопросы сидящему на стуле.

#### *Упражнение 52. «Конструирование конфликта»*

Цель. Отработка умений конструировать конфликт.

Процедура. Осознать себя здесь и сейчас, понять себя. Участникам диктуется список указаний.

1. Напиши свое имя в нижнем левом ушу листа.
2. В середине листа нарисуй дом.
3. Справа от дома нарисуй озеро. Пусти в озеро шесть уток.
4. Нарисуй тропинку от дома к правому нижнему углу листа.
5. Сложи листок пополам.

Участник А пишет указания для участника Б, а Б — для А. Обмен листочками. Выполнение задания. Обсуждение. Чему научились?

#### *Упражнение 53. «Мячики»*

Цель. Развитие навыков эффективного взаимодействия.

Процедура. Участники делятся на тройки — «наблюдатель» и двое, которые будут общаться между собой. Если у участника оказывается в руках мяч, то он становится «слушателем». Он может только задавать вопросы, чтобы уточнить что-либо, или показывать, понимает он или нет. Если он хочет сам что-либо сказать партнеру, то он должен попросить мяч у «говорящего». «Говорящий» может дать ему мяч или оставить его у себя до тех пор, пока не закончит говорить и не будет готов слушать. Потом они обмениваются мячами.

Обсуждение. Насколько развито умение слушать, чему научились. Дать информацию о том, что такое эффективное слушание.

#### *Упражнение 54. «Навык соответствия»*

Цель. Развитие навыков невербального общения.

Процедура. Участник невербально «играет» какое-то отношение, типа нетерпения, восторга, удивления, гнева и т. д., а остальные наблюдают и отгадывают отношение.

Обсуждение. «В чем были трудности, что помогало.

#### *Упражнение 55. «Цвет конфликта»*

Цель. Осознать свое отношение к конфликту.

Процедура. Каждый участник, немного подумав, определяет, какого цвета, в его понимании, бывает конфликт.

Обсуждение. Что может обозначать каждый из выбранных цветов. Например, красный — возбуждение, агрессия; зеленый — спокойствие, уверенность.

#### *Упражнение 56. «Проективный рисунок конфликта»*

Цель. Осознание своего отношения к конфликту.

Процедура. Каждому участнику предлагается нарисовать конфликт в системе «руководитель — подчиненный» на бумаге, используя цветные фломастеры (10—15 мин). После этого рисунки, не подписанные, складываются все вместе.

Обсуждение. Участникам предлагается обсудить рисунки, отгадать, кому принадлежит тот или иной рисунок, выразить свои чувства по поводу каждого рисунка, попытаться ответить на вопрос, как влияет отношение к конфликту на его решение.

#### *Упражнение 57. «Переправа»*

Цель. Сплочение коллектива.

Процедура. Участники делятся на две команды, равные по числу участников. На полу раскладываются в два ряда листки бумаги. Их число равно числу участников. Задача: не наступая на пол, перебраться так, чтобы последний стал первым, предпоследний — вторым. Победившая команда придумывает наказание проигравшей.

Обсуждение. В чем были трудности, что помогало выполнить задание.

#### *Упражнение 58. «Уверенность в себе»*

Цель. Развитие уверенности в себе.

Процедура. Участникам предлагается продолжить следующие фразы: «Я уверен в себе, когда...», «Я не уверен в себе, если...»

Обсуждение. Чувство уверенности появляется тогда, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией.

#### *Упражнение 59. «Скульптура»*

Цель. Навыки невербальной коммуникации.

Процедура. Группа разбивается на две команды. Каждый участник первой команды выбирает себе участника другой команды и «лепит» из него скульптуру, олицетворяющую собой проблему выбранного участника. Вторая команда закрывает глаза. После завершения задания первой командой, участники второй команды открывают глаза, и идет обсуждение содержания проблемы конкретного участника и формы ее

воплощения. «Скульптор», после объяснения своего замысла, показывает скульптуру, выражающую форму решения этой же проблемы.

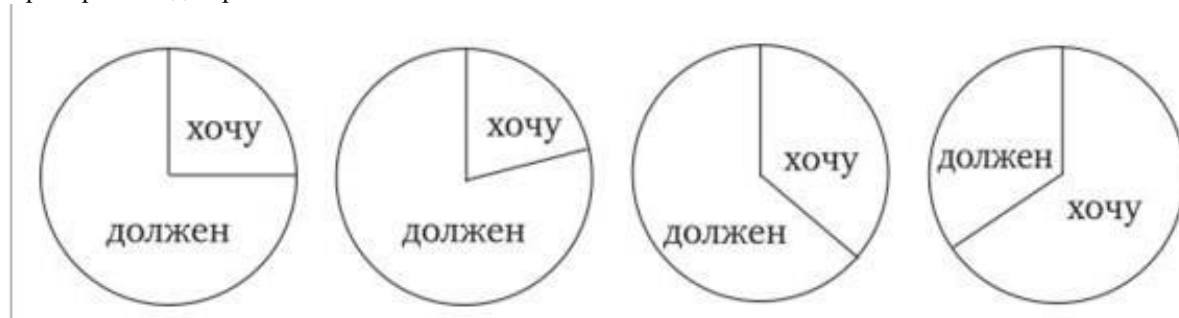
Обсуждение. Насколько развиты навыки невербального общения, в чем трудности, что нового для себя открыли.

*Упражнение 60. «Принятие ответственности на себя»*

Цель. Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления себя.

Процедура. В течение времени до следующего занятия проанализируйте свое общение с коллегами, подчиненными, руководством и наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен...», а когда «Я хочу...». Составьте диаграмму.

Пример такой диаграммы.



Обсуждение. Причиной каждого невротического акта является неспособность индивидуума принять ответственность за свое я. Гештальтподход помогает преодолеть невротические механизмы с помощью изменения средств коммуникации и структуры языка. Смысл упражнения заключается в понимании своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

*Упражнение 61. «Проницательность»*

Цель. Развитие психологической проницательности.

Процедура. Каждому участнику раздаются листы и ручки. Задание: изобразите с помощью пиктограммы какое-то чувство (гнев, обида, восхищение, досада, сомнение...). Все картинки собираются ведущим и в случайном порядке предъявляются окружению для отгадывания. Автор дает обратную связь (верно, угадали или нет).

Обсуждение. Выявление и осознание психологических механизмов понимания состояния другого.

*Упражнение 62. «Пойми меня»*

Цель. Понять мысли и чувства собеседника, его точку зрения.

Процедура. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о конфликтной ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувство рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность рассказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Обсуждение. Осознание особенной эмоционального состояния в условиях конфликтной ситуации.

*Упражнение 63. «Глаза в глаза»*

Цель. Развитие эмоциональной чувствительности.

Процедура. Участники разбиваются на пары. В течение 3 мин участники смотрят друг на друга (в глаза), пытаются понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами.

Обсуждение. Участники делятся своими ощущениями с группой. Удалось ли кому-то понять друг друга без слов? Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами? Возникли ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

*Упражнение 64. «Порадуй меня»*

Цель. Развитие социальной интуиции, чувствительности, понимание другого человека.

Процедура. В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных — доставить ему радость. Каждый из участников решают, что ему подарить — вещь, или событие, или что-то еще. Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от именинника. Затем становится именинником сам.

Обсуждение. Выявление и осознание психологических причин выбора подарка. Установление стоящих за данными причинами факторов.

*Упражнение 65. «Интуиция»*

Цель. Развитие умений адекватно воспринимать и интерпретировать информацию.

Процедура. Ведущий: «У меня в руках несколько карточек, на них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например: лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, но сделаю это так, чтобы он не видел написанного. Затем этот человек будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору) и те, к кому он подошел, невербально будут показывать то, что было написано у него на карточке. Задача игрока — понять, что было на бумажке».

Обсуждение. Выявление трудностей, мешавших точному восприятию информации и обсуждение способов преодоления установленных трудностей.

#### *Упражнение 66. «Точность и скорость передачи информации»*

Цель. Развитие точности восприятия информации и скорости ее передачи.

Процедура. Все участники становятся по кругу, спиной в круг. Ведущий: «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать друг другу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».

Итак, сейчас первый участник передаст предмет соседу слева. При этом он, как и все мы, будет использовать только невербальные средства. Тот, кому предмет передается, должен понять, что за предмет он получил. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу и в итоге вернется в начало. К этому времени все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может вернуться лицом в круг».

Обсуждение. Когда предмет возвратился к отправителю, ведущий, двигаясь от последнего к первому игроку, спрашивает всех по очереди: кто что получал, а что передавал. Выявление причин, приводящих к искажению восприятия и передачи информации.

#### *Упражнение 67. «Невербальный уровень взаимопонимания»*

Цель. Развитие чувствительности к невербальной информации.

Процедура. Группа делится пополам, образуя две шеренги. Все садятся лицом друг к другу, друг напротив друга. Ведущий: «Представьте себе, что мы все едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном, другая в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы делаете это. Но только молча, без слов, времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему старается сообщить его знакомый».

Обсуждение. Выявление причин успешного и неуспешного выполнения упражнения.

#### *Упражнение 68. «Поход»*

Цель. Развитие наблюдательности.

Процедура. Участники садятся по кругу. Ведущий: «Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (ведущий показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное, сделать это надо без слов, не вербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что каждый из нас кладет в рюкзак и не повторяться».

Обсуждение. После того как каждый положил что-то в рюкзак, группа обсуждает: что это было, что было тяжело угадать, что нет, почему. Что мешало и помогало угадывать.

#### *Упражнение 69. «Чувствительность к новизне»*

Цель. Развитие доброжелательности как умения видеть новое и хорошее в другом человеке.

Процедура. «Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он настроении, как он себя проявляет. Для этого у вас будет 3 мин... А сейчас мы будем сообщать друг другу, что нового, по сравнению со вчерашним днем, вы увидели в человеке. Будьте внимательны и постарайтесь ничего не пропустить».

Обсуждение. Осознание «секретов» доброжелательности.

#### *Упражнение 70. «Идентификация»*

Цель. Развитие умений дифференцировать эмоциональные состояния.

Процедура. Каждому дается задание определить в цвете (придумать цвет или определенный оттенок) свое состояние на данный момент. И объяснить для себя почему.

Каждый участник должен угадать, какого цвета настроение у соседа справа. Затем идет соотнесение с реальным цветом, который загадал сосед. При этом и сосед и тот, кто угадывает, не просто называют цвета, но и объясняют, почему именно этот цвет, а не какой-нибудь другой.

Обсуждение. Особое внимание обращается на аргументацию собственной точки зрения.

#### *Упражнение 71. «Наедине с другим»*

Цель. Развитие умения быть близким к своим чувствам и брать на себя ответственность за свои чувства.

Процедура. В игре участвуют одновременно четыре-шесть человек (4—6). Первый человек встает на стул (неподалеку ставится стул), второй человек садится на стул (напротив него ставится стул, но с учетом того, что другой человек может как сесть на стул, так и встать на стул, встать рядом со стулом и т. д.), третий человек стоит.

Другим трем участникам предлагается встать поочередно у каждого из трех участников. Далее участнику предлагается расположиться напротив каждого из трех участников так, как ему будет удобно (при этом нужно смотреть в глаза человеку напротив).

Обсуждение. Напротив кого стоять было легко/тяжело/ неуютно/необычно/приятно? Почему во втором этапе упражнения была выбрана именно такая позиция? Как, по-вашему, чувствовали себя другие участники? Три участника отвечают на те же вопросы.

#### *Упражнение 72. «Паровозик»*

Цель. Формирование «чистых» каналов общения.

Процедура. Участники встают друг за другом, ведущий перемешивает их и переставляет людей так, чтобы каждый участник не знал, кто стоит за его спиной (все это осуществляется, когда у участников закрыты глаза). Ведущий встает в конец «паровозика» (у спины последнего).

Инструкция: ведущий посылает сигнал вперед, задача других участников — передать этот сигнал дальше. Все сигналы должны передаваться!

Сигналы: поглаживание по затылку; удар (несильный по плечу); положить обе руки на плечи; провести руками по рукам (от плеч до кистей); дернуть за волосы (несильно); «смахнуть ворсинку» со спины; схватить за плечи.

Обсуждение. Какие сигналы было трудно передавать? Какие сигналы было трудно получать? Почему?

#### *Упражнение 73. «Фразы»*

Цель. Развитие поведенческого репертуара.

Процедура. Нужно шесть и более (четное количество) участников. Им раздаются карточки с репликами: «Не будь таким!»; «Мы с тобой одной крови — ты и я!»; «Ля-ля-ля»; «Мне не нравится эта погода»; «Мне некогда»; «У тебя нитка на кофте» и прочие смешные цитаты, обвинительные, укоряющие фразы, комплименты.

Затем участники разбиваются на пары. Инструкция: «сейчас вы должны как можно большему числу участников сказать вашу фразу и выслушать фразу других».

Обсуждение, что было трудно говорить? что воспринимать? какая реакция? почему?

#### *Упражнение 74. «Активное слушание»*

Цель. Повышение уровня ответственности средствами активного слушания.

Процедура. Слушание — это активный процесс. Как таковое, оно предполагает желание услышать, внимание к собеседнику.

Каждый из нас может слушать более эффективно, только этому надо учиться. Существуют некоторые приемы активного слушания:

- ✓ Выяснение — обращение к говорящему за уточнением. Здесь ключевые фразы «не повторите ли вы еще раз»; «я не понял» и т. д. Перефразирование — формулировка той же мысли иначе: «как я вас понял...»; «выговорите...» и т. д.
- ✓ Отражение чувств — отражение слушающим чувств, выраженных говорящим: «вероятно вы чувствуете...»; «мне кажется, что вы чувствуете...»
- ✓ Резюмирование — подытоживание основных идей, чувств говорящего.

Обсуждение. Обоснование целесообразности применения активных методов слушания в ходе профилактики деструктивных конфликтов.

#### *Упражнение 75. «Ответственность за понимание»*

Цель. Развитие способности к пониманию

Процедура. «Сейчас мы разобьемся на пары. Один из вас расскажет своему собеседнику короткий случай (кратковременную конфликтную ситуацию) из жизни, или какую-то свою идею, а тот, в свою очередь, должен перефразировать это высказывание. Затем поменяйтесь ролями. Обязательно спросите собеседника, точно ли вы поняли, что он сказал».

Обсуждение. К умению активно слушать относятся также: кивок головой; взгляд в глаза; поза, направленная к собеседнику; реплики согласия и удовлетворения; уточнение мысли говорящего.

#### *Упражнение 76. «Мимика и жесты»*

Цель. Развитие внеязыковых средств общения, выработка свободного, раскованного стиля общения.

Процедура. Все разбиваются на пары. Один человек из пары получает записку с заданием: «Написать письмо»; «Переставить мебель в классе». Это он должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. После чего сравнивается написанное на бумаге и сделанное.

Обсуждение. Сложно было или нет, что помогало и что мешало.

#### *Упражнение 77. «Картина»*

Цель. Развитие «чувства локтя».

Процедура. Данное упражнение определяет умение членов группы регулировать процесс общения, помогает отработать невербальные техники общения. Все разбиваются на пары, каждой паре дается лист бумаги и карандаш. За 5 мин им необходимо создать совместное произведение, под рисунком написать название и подпись. Вся работа проходит без помощи речи и предварительной договоренности о том, что и как будет нарисовано.

Обсуждение. Действительно ли совместное произведение? Кто инициатор создания именно этого сюжета? Кто лидер, а кто подчиненный? Учитывались ли желания каждого? Понимали ли друг друга, какие способы использовали?

#### *Упражнение 78. «Влияние произвольного настроения»*

Цель. Развитие способностей, необходимых для уверенного поведения в неожиданных ситуациях.

Процедура. Это упражнение показывает роль положительной и отрицательной атмосферы; развивает умение находить поддержку в любой аудитории; помогает выработать свободный, раскованный стиль общения; в ходе упражнения могут быть выработаны способы, помогающие расположить к себе аудиторию.

Выбираются три человека. Им дается задание — составить сообщение на 2 мин на любую тему. Затем они выходят за дверь. Те члены группы, которые остались, становятся слушателями. С ними ведущий договаривается, что когда войдет первый рассказчик, все будут проявлять доброжелательность. Во время второго рассказа все будут изображать холодность. А когда будет выступать третий, одна половина слушателей выражает положительное настроение, другая — отрицательное.

Обсуждение. Ораторы рассказывают о своих чувствах, ощущениях, дают оценку своему выступлению. После этого раскрывается заговор.

#### *Упражнение 79. «Ответственность за свое отношение к людям»*

Цель, развитие умений отвечать за свое отношение к другим людям.

Процедура. Сначала на бумаге, а затем обсуждение в парах. Я прошу написать начало предложения, завершает которое каждый по своему усмотрению.

«Мне не нравятся люди, которые...»

«Я не люблю людей, которые...»

«Все люди...»

«Я думаю, что все люди...»

«Мне кажется, что все люди...»

Обсуждение. Был ли в вашей жизни такой эпизод, когда вы проявляли эти качества, которые осудили. Открыл ли кто-нибудь что-нибудь в себе, выполняя это упражнение. Является ли чувство, которое вы открыли, стимулом для внутреннего развития. Оказывается, качество, которое я не люблю в других, очень прочно сидит во мне. В связи с этим уместен вопрос ведущего: «Можешь ли ты взять на себя ответственность за решение этой задачи?»

Результат. Я решил (-а) для себя очень важную проблему. Мне не нравился один человек, но теперь я не испытываю раздражения по отношению к нему.

#### *Упражнение 80. «Эхо»*

Цель. Развитие умений, необходимых для оперативной и адекватной обратной связи.

Процедура, а) участник начинает свой рассказ. Желательно, чтобы тема была значима для говорящего. Например, «Мои маленькие радости»; б) слушающий должен повторить сущность его сообщения, чтобы показать, что понял и почувствовал его; в) после этого первый участник подтверждает, что был понят правильно, и отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере.

За ходом выполнения упражнения следит наблюдатель, который сообщает наиболее значимую информацию.

Обсуждение. Особое внимание обращается на преодоление затруднений, возникающих в процессе обратной связи.

#### *Упражнение 81. «Обратная связь»*

Цель. Развитие умений принимать на себя ответственность за получаемую информацию.

Процедура. Участник, получающий обратную связь, сидит в центре круга с закрытыми глазами, а остальные участники подходят к нему и невербально выражают ему свое отношение.

Затем участник пытается определить, кто и какое действие совершил, и «зеркально» возвращает этому человеку ответное действие.

Обсуждение. Поиск ресурсов, актуализация которых позволит повысить эффективность обратной связи в общении.

#### *Упражнение 82. «Открытость»*

Цель. Самораскрытие, принятие своих чувств.

Процедура. Найдите в группе человека, которого вы меньше всего знаете. Поделитесь с ним чем-либо важным для вас, своими мыслями и чувствами. Изменилось ли у вас отношение после этого к нему, что вы чувствуете?

Обсуждение. Открытость означает умение поделиться своими впечатлениями об актуальной ситуации, а также переживаниями, связанными с ней. Открытость — это готовность высказать другому свои соображения, выразить свои чувства в связи со сказанным или сделанным.

Установление близких отношений с другими людьми во многом определяется тем, насколько открыто, искренне вы можете выражать свои чувства, себя в присутствии друг друга.

#### *Упражнение 83. «Ответственность как основа самосовершенствования»*

Цель. Развитие позитивного отношения к себе.

Процедура. Составьте список слабых сторон. Разместите его на левой половине листа бумаги. На правой напротив каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

Обсуждение. Выявление новых возможностей повышения самооценки.

Таким образом, быть ответственным — значит просто признать действия своими собственными. «Я сделал это, меня не принуждали ни обстоятельства, ни судьба, ни мое бессознательное, ни социальное давление».

## **СЦЕНАРИИ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тренинговое упражнение №1 «Я ответственный!»**

Цель: формирование понимания правовой ответственности у подростков.

Задачи: – закрепление знаний об ответственности; – закрепление навыков групповой работы; – расширение кругозора; – формирование навыков продуктивной деятельности; – развитие навыков рефлексии; – формирование навыков самоанализа; – формирование навыков самооценки; – активизация потребности субъектного поведения; – расширение активного словаря.

Приветствие. Упражнение «Бегущие огни». Участники сидят в кругу. Ведущий называет какое-либо право, обращаясь к своему соседу, называя его по имени (например: «Катя, у тебя есть право на жизнь!»). Тот, к кому обращен вопрос, говорит: «Спасибо!» – и следующему участнику называет другое право и т.д.

Основной модуль. Упражнение «Дерево прав и желаний». Каждый участник получает по два листочка бумаги. На одном написано право, на другом – желание. Нужно определить, где право, а где просто желание. Листочки бумаги прикрепляются к нарисованным деревьям.

Обсуждение. 20 Упражнение «Ассоциация». Участники дают расшифровку слова «обязанность» по буквам, отмечая характеристики поведения. (Пример: ОБЯЗАННОСТЬ – это: О – ответственность; Б – безопасность; Я – ясность позиции; З – защита; А – актуальность; Н – независимость; Н – надежда; О – осторожность; С – справедливость; Т – терпение.)

Мозговой штурм: главная обязанность – не нарушать права других людей. Примерный вывод мозгового штурма: чтобы личные права человека не нарушались, они в первую очередь не должны ущемлять права других людей, ведь они есть и у остальных.

Упражнение «Закончи предложение». Группе предлагается закончить следующие предложения: «Я ответственный за...»; «Я ответственный перед...»; «Я не обязан нести ответственность»; «Ответственный человек – это...». Школа общения.

Анализ и решение ситуационной задачи, предложенной педагогом. Например: поздний вечер, в комнате сына гости, очень громко звучит музыка. Мать: Сколько раз тебе говорить, после 23.00 ты должен отправить своих гостей по домам. Ваша ужасная музыка действует мне на нервы. Сын: Но мама! Ты же в 23.00 еще не спишь. Кроме того, по закону я имею право на свободу ассоциаций и мирных собраний. Отец: Опять не слушаешь мать. Сколько раз говорить? Ты же соседям мешаешь. Мать: Разве он понимает? Ему плевать на здоровье матери! Я нужна ему только для того, чтобы денег просить. Сестра: Пусть повеселится. Вы привыкли всегда и все нам запрещать, а если ему хочется сейчас слушать музыку?! Сын: Я вам уже сказал, что вы нарушаете мои права. Если не прекратите, я могу подать на вас в суд, у меня тоже такое право есть, нам в школе говорили. Дискуссия. Конвенция о правах ребенка и Законы РФ (в Конвенции о правах ребенка имеется статья 15, где утверждается, что 21 ребенок имеет право на свободу ассоциаций (объединений) и



мирных собраний. Однако в данной ситуации поведение сына и его друзей является нарушением общественного порядка, так как ущемляет права и свободы других лиц, проживающих в данной квартире и по соседству).

**Завершение.** Упражнение «Алмазы – бриллианты». Педагог раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит: «Мы все приходим в этот мир как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, сверкаем и искримся еще ярче. Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно, и грани тускнеют, время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание». Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух). Листочки остаются на память у участников.

### **Тренинговое упражнение №2 «Что главное?»**

**Цель:** актуализация представлений о правах и обязанностях. **Задачи:** – развитие навыков формулировать свою точку зрения и высказывать ее; – развитие социально приемлемых форм поведения; – развитие навыков самоконтроля и самооценки; – развитие навыков оценки своих действий и действий окружающих; – развитие навыков саморефлексии; – закрепление знаний о правах и обязанностях.

**Приветствие.** Игра «Молекулы». Все участники хаотично передвигаются по аудитории. По команде ведущего (например, ведущий говорит: «Три») участники объединяются в тройки. Объединяться лучше с теми, кто находится ближе всех, иначе можно не успеть, а главное в выполнении этого упражнения – реакция и быстрота.

**Основной модуль.** Мини-лекция «Права и обязанности».

**Упражнение «Хорошо – плохо».** Участники делятся на пары, каждой паре дается рисунок объекта или явления. Одному участнику из пары необходимо найти как можно больше положительных качеств этого объекта или явления, а второму 18 – отрицательных (например, ребенок, игра, друг, право, свобода, лечение, школа, сигареты, увлечения и др.). Упражнение «Что главное?». Каждая группа получает карточки с перечнем основных прав ребенка, сначала участники (в каждой группе) должны разделить эти карточки по группам: 1 – самые важные права; 2 – очень важные права; 3 – права средней степени важности; 4 – менее важные права; 5 – наименее важные права. Затем участники совместно с педагогом обсуждают наиболее типичные случаи нарушения прав ребенка, которые актуальны в настоящее время.

**Завершение.** Упражнение «Аплодисменты». Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников и дарит свои аплодисменты. Затем участник, получивший аплодисменты от ведущего, выбирает следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов (оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют). Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче. Последнему члену группы аплодируют все.

### **Тренинговое упражнение №3 «Установление правил»**

**Цели:** установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.

**Установление правил работы группы**

Обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий. На основе этого вырабатываются правила работы группы:

- ✓ говорить по одному;
- ✓ не перебивать того, кто говорит;
- ✓ не применять физическую силу по отношению к другим;
- ✓ никого не оскорблять, не дразнить;
- ✓ отключить телефон перед занятием.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило "стоп!" (т. е. "в этой игре я не участвую!"). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

**Цель:** знакомство, обсуждение цели и формирование правил работы группы.

**Упражнение «Снежный ком» – 10 минут.**

**Инструкция:** Для того чтобы нам с вами познакомиться и запомнить имена друг друга, давайте с вами сделаем снежный ком. Для этого каждый сейчас должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом я начну первая: скажу свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от меня справа, должен сначала повторить мое высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с моего, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя снежный ком». Затем если группа большая можно предложить учащимся на небольших листочках (заготовленных заранее) написать свои имена и прикрепить их к груди на английские булавки. В конце занятия их можно собрать в отдельную коробку, чтобы на следующем занятии снова ими воспользоваться.

Упражнение «Мой личный герб» – 15 минут.

Инструкция: Теперь мы можем называть друг друга по имени, но по-прежнему почти ничего друг о друге не знаем. Для того, чтобы лучше познакомиться, давайте нарисуем свой личный герб. Я раздам вам вот такие заготовки, а вы должны будете заполнить их. На это я даю вам 5 минут. Потом по желанию можно будет рассказать про свой герб (10 минут), а затем мы вывесим все гербы на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

Упражнение «Соглашения» – 15 минут.

Инструкция: С вами проводилось занятие, по итогам которого мы выяснили, что вам часто мешает тревога, когда вы волнуетесь, переживаете из-за того, что еще не случилось и т.д. здесь мы с вами собрались для того, чтобы научиться справляться с этими неприятными чувствами. Но в процессе нашей работы могут возникать такие ситуации, о которых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Ведь каждому из нас неприятно, когда о нем сплетничают. Для того чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы. И первым правилом пусть будет «Не разглашать тайны». Оно означает, что вы можете рассказывать своим друзьям и родителям что вы сами делали на этом занятии, но не можете говорить о том, что делал или говорил другой человек. (на доску крепится лист на нем записывается правило). А какие еще должны быть правила в группе, чтобы вам было удобно в ней работать? Составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать. Если кто-то не согласен с правилами группы, он ее покидает.

#### **Тренинговое упражнение №4**

Цель: исследование собственных границ и способа взаимодействия с окружающим миром, снятие тревоги.

Упражнение «Ассоциации с погодой» – 5 минут.

Инструкция: Для того чтобы нам узнать, кто с каким настроением пришел сегодня на занятие, давайте сейчас проассоциируем себя с погодой. Я сегодня как теплый весенний день, когда светит солнце, но еще не жарко, а только тепло и безветренно. Продолжите дальше по кругу.

Упражнение «Снижение тревоги»-15 минут.

Цель: снять тревогу; понизить интенсивность тревожного состояния.

Ведущий предлагает участникам посмотреть на себя со стороны, как будто они смотрят фильм о себе. Они видят себя и все, что с ними происходит. Все, что происходит - надо рассматривать отдаленно, спокойно и бесстрастно, оставаясь в тоже время заинтересованным происходящим. Необходимо смотреть на свою жизнь как на внешнее явление. Такая дистанция необходима для того, чтобы начать видеть что и как человек делает, одновременно не превращаясь и не вовлекаясь в увиденное.

Понаблюдайте свои эмоции, например, гнев. Но нельзя вовлекаться в эмоцию, нельзя действовать на основании ее - надо просто спокойно ее исследовать. Чтобы было легче поддерживать дистанцию и отстраненность, можно мысленно представить любой барьер - стеклянная стена, большое расстояние и т.п. Человеку легче принимать здравые и правильные решения в кризисных ситуациях, когда он перестает подчиняться своим эмоциям.

Упражнение «Разрывание бумаги»- 15 минут.

Цель: снижение напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги. В начале игры взрослый может, не объясняя правил, просто предложить детям рвать бумагу. Затем ребята сами берут газеты, журналы и начинают их рвать и бросать кусочки в центр комнаты. Если кто-то из детей сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывая по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпая кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.

Упражнение «Осознание собственных границ» – 30 минут.

Инструкция: Сейчас возьмите листы формата А3, оставьте в центре место размером со свою ладонь, а вокруг нарисуйте мир, в котором вы живете. Это может быть все, что вас окружает, все, что вы считаете важным. Для рисования вы можете выбрать любые инструменты: краски, мелки, карандаши. Как вам захочется. На это вам дается 10 минут. Когда эта работа будет выполнена, дается следующая часть инструкции: А теперь в центре нарисуйте себя и то, как вы взаимодействуете с этим миром. На это вам дается 5 минут. По окончании работы проводится обсуждение – 20-30 минут: Теперь посмотрите на свой рисунок. Какие чувства он у вас вызывает? Что вам в нем нравится, а что нет? Чтобы вы сказали о человеке, который нарисовал такой рисунок? Подходит ли это высказывание к вам? Обсуждение может вызывать у некоторых участников сильные эмоциональные переживания. При этом важно поддержать их, помогая им выразить свои эмоции, и определить, с чем конкретно они связаны. Можно предложить им послушать отклики других членов группы,

если в этом будет необходимость. Педагог-психолог благодарит всех за работу и просит заполнить листы обратной связи – 5 минут.

### **Тренинговое упражнение №5**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Упражнение – разминка «Космическая скорость»

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Дети встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может ведущий. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, можно спросить, что испытывали дети во время занятия.

### Упражнение «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...». Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Упражнение «Постройтесь по росту!». Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться по росту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

### 5. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

## **9. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРАТОРСКИХ ЧАСОВ И МЕРОПРИЯТИЙ**

Ответственность называется главным условием конструктивной деятельности, активности субъекта, а, следовательно, и его постоянного развития [19]. Для формирования ответственности предлагают использовать различные технологии: обсуждения, ролевые игры, тренинги, причем одним из самых эффективных средств считается совместная деятельность [20].

Разработана серия кураторских часов и мероприятий по формированию ответственности, размышления о выборе - основе ответственности, субъективной свободе, как возможности осуществлять выбор и как следствие готовности нести ответственность за последствия своего выбора. Программа рассчитана на 24 занятия по 45 минут каждое, которые проводились один раз в неделю.

### **I. Ориентационный этап.**

#### *1. Кураторский час «Свобода и ответственность».*

Средства, упражнения. Дать учащимся возможность

задуматься над понятиями «свобода» и «ответственность», соотнести эти категории. Активизировать ребят на собственные размышления о понятии «свобода» и «ответственность». Написать эссе на тему «Свобода и ответственность».

#### *2. Кураторский час «Можно ли быть абсолютно свободным?».*

Средства, упражнения. 1. Проявления свободы в сферах жизни общества. Каждая группа выбирает одну сферу жизни общества (социальную, экономическую, политическую или духовную) и приводит пример проявления свободы в данной сфере, записывает пример на лист и прикрепляет к доске. Педагог-психолог предлагает представителям групп озвучить свои примеры. 2. Возможна ли абсолютная свобода? Человек обречен быть свободным, считал французский философ Жан Поль Сартр, но так ли свободен человек? Чем ограничена наша свобода? Напишите по одному ограничению к своим примерам и прикрепите листы к доске.

Педагог-психолог предлагает представителям групп озвучить свои примеры. Какой можно сделать вывод на основании всех примеров? Абсолютной свободы не существует. 3. Свобода и моральный выбор. Предлагается просмотреть видеоролик на тему «Свобода выбора». Какие чувства вы испытали, посмотрев сюжет? Был ли у героини фильма выбор? Легко ли ей было сделать этот выбор? Каковы последствия ее выбора? Легко ли вам будет сделать подобный выбор? Прочитайте текст «Хельга и Рашель» и сделайте свой выбор. Если ваше решение - впустить Рашель, то выберите желтую карточку, если нет, то зеленую. Кто хочет озвучить свой выбор? Почему вы приняли именно такое решение? Легко ли сделать подобный выбор? 4. Свобода и ответственность. Предлагается посмотреть на картину Васнецова «Витязь на распутье». Есть ли у него выбор? Каким настроением пронизана картина? Почему витязь погружен в тяжелое раздумье? (свобода выбора оборачивается ответственностью за этот выбор)

### 3. Кураторский час «Качества свободного человека».

Средства, упражнения. 1. Ответить на вопросы: Какой смысл ты вкладываешь в слово «свобода»? Считаешь ли ты себя свободным человеком? В чём выражается твоя свобода? От чего ты считаешь себя зависимым? 2. Найдите в словаре В.И. Даля толкование слова «свобода». Дайте собственное объяснение этому определению. Иллюстрируйте примерами из собственной жизни оба определения. 3. Дискуссия на тему: «Можно ли быть свободным без ответственности?»

### 4. Кураторский час «Качества ответственного человека».

Средства, упражнения.

1. Ответить на вопросы: Считаешь ли ты себя ответственным человеком? Какие качества ответственного человека ты можешь назвать? Какие качества ответственного человека присущи тебе? Какие качества ответственного человека тебе хотелось бы в себе развить?

2. Найдите в словаре В.И. Даля толкование слова «ответственность». Дайте собственное объяснение этому определению. Иллюстрируйте примерами из собственной жизни оба определения.

3. Дискуссия на установку взаимозависимости, взаимосвязи между понятиями «ответственность» и «свобода».

### 5. Кураторский час «Свобода выбора и ответственность».

Средства, упражнения. 1. Дать свое определение слову «свобода», «выбор», «ответственность», «достоинство», «обязанность», «права». 2. Человек наделен волей и свободой выбора, но не всегда умеет пользоваться этими дарами и даже не всегда понимает, что это такое. Запишите, что такое свобода в вашем понимании. 3. Игра «Ладочка». На одной стороне вырезанной из бумаги ладочки напишите слова «Свобода выбора ...». На каждом пальце напишите продолжение этой фразы, например, «профессии», «друзей», «музыки», «хобби», «места отдыха», «одежды». 4. Дискуссия на тему «Ответственность за свой выбор».

### 6. Кураторский час «Умение принимать решения».

Средства, упражнения. 1. Дискуссия «Почему мы поддаемся чужому влиянию?» 2. Беседа «Какими способами на нас воздействуют и как можно противодействовать воздействию?» 3. Мини-лекция «Механизм принятия решений».

### 7. Кураторский час «Подросток и ответственность».

Средства, упражнения. 1. Беседа на тему: «Какие виды юридической ответственности Вы знаете?» (уголовная, административная, дисциплинарная, гражданско-правовая) 2. Разработка свода правил и законов в нашей школе. Эти правила и законы размещаются на стенде правовой информации.

### 8. Кураторский час «Самовоспитание ответственности».

Средства, упражнения. Классный час в форме, беседы дискуссии по вопросам: Ответственность перед родителями, коллективом, обществом и собственной совестью за свои поступки и дела. Что такое самодисциплина и самовоспитание.

## II. Мотивационно - целевой этап: «Я и мой выбор».

### 9. Кураторский час «Кто Я, какой Я».

Средства, упражнения. 1. Предлагается нарисовать на листе бумаге человечка - «себя». Рассказать о человечке - «себе» - какой «я». Рассказать о качествах, которые бы Вы хотели и не хотели видеть у себя и у своих друзей и при возможности рассказать почему. 2. Просмотр анимационного фильма «Адажио». Вспомогало ли вас то, что вы увидели? Приходится ли сталкиваться с подобными ситуациями в жизни? Смогли бы вы оставаться не таким, как все или предпочли бы сменить цвет, чтобы не выделяться из толпы? 3. Завершающий этап. Возьмите свои листочки с рисунками и допишите какими бы ещё хотели обладать чертами характера, знаниями и умениями, и сравните что же у Вас получилось в начале нашего занятия и в конце его.

#### 10. Кураторский час «Я и мои человеческие ценности».

Средства, упражнения. 1. Подростки делятся на группы. Каждой группе даётся задание подготовить короткое сообщение о современных подростках. В сообщениях должны быть освещены следующие темы: К чему стремятся подростки; Чего хотят добиться в жизни; Какие у них имеются потребности; Какие препятствия могут встретиться. 2. Упражнение «Вопрос - ответ». Любому участнику группы кидается мяч, при этом тот, кто кидает мяч, называет его по имени, после чего он может задать свой вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос. 3. Упражнение «Переманивания». Половина участников сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого - то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

#### 11. Тренинговое занятие «Я и мои права».

Средства, упражнения. 1. Дать определение следующим понятиям: права; обязанности; долг; ответственность; свобода. Назвать документы, в которых говорится о правах и обязанностях человека? 2. По цепочке называть сначала права, потом обязанности школьника. 3. Игра «О каком праве идет речь?» Прослушать фрагмент песни и рассказать, о каком праве идет речь. Например, «Антошка» (запрет на эксплуатацию).

#### 12. Т Кураторский час «Я и права других людей».

Средства, упражнения. 1. Учащимся раздаются карточки с определением «Свободы», нужно выбрать обосновать попавшееся определение. 2. Ответьте на вопрос - чью свободу данные запреты ограничивают, а чьи права защищают? (запрет курить в общественных местах; запрет пропускать занятия без уважительных причин; запрет кататься по перилам; запрет играть на проезжей части дороги). 3. Вспомнить сказки, назвать права, которые нарушались в сказках. Например, «Бременские музыканты» (нарушалось право на свободу передвижения, право на труд, право на личную неприкосновенность, право на защиту себя в суде, право на участие в мирных собраниях, право на свободу). 4. Викторина «Права сказочных героев».

#### 13. Кураторский час «Я и ответственность».

Средства, упражнения. 1. Объяснить афоризмы:  
«Нужно, чтобы человек понял, что он творец и хозяин мира, что на нем ответственность за все несчастья земли и что ему принадлежит слава за все хорошее, что есть в жизни». (Ромен Роллан). «Настоящая ответственность бывает только личной. Человек краснеет один» (Фазиль Искандер). 2. Правила поведения в школе (дискуссия). 3. Административная и уголовная ответственность

#### 14. Кураторский час «Я и мой выбор».

Средства, упражнения. 1. Учащиеся заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни шесть наиболее значимых, три из которых — радостные, а три

— грустные, и изобразить эти события в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор, размер которого тем больше, чем больше влияние самого учащегося на итог этого события. Делается вывод о том, что в жизни многое зависит от самого человека. Далее подчеркивается, что трудные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...». Обращается внимание на то, что у каждого человека есть собственный ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе и при выборе. Каждому предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации выбора (ответы записываются на доске). 2. Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора. 3. Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма» при ответе на вопрос: «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?»

#### 15. Кураторский час «Я и мой долг».

Средства, упражнения.

1. Долг связывает человека с другими людьми, с обществом. В долге различают две стороны: а) долг общественный; б) долг моральный.

2. Дискуссионная беседа по следующим вопросам: а). Сейчас часто со страниц журналов и с экрана телевизора мы слышим: «Ты никому ничего не должен!» Выскажите вашу оценку этой позиции. б). Вы уже знаете, что долг - это обязанность, помноженная на ответственность. А как вы думаете, что такое формализм, формальное понимание долга? Дайте свою оценку этому явлению. в). Случалось ли вам встречать людей высокого долга? Как вы думаете, какие общие черты могут характеризовать таких людей?

#### 16. Кураторский час «Я и мои обязанности».

Средства, упражнения.

1. «Мы с удовольствием слушаем тех, кто говорит нам о наших правах, но мы не любим, чтобы нам напоминали о наших обязанностях»

3. Берк. Как Вы относитесь к данному высказыванию? Какие Вы имеете свои собственные обязанности, с удовольствием ли Вы их выполняете?

2. Дискуссия о моральных и юридических обязанностях.

17. *Кураторский час «Я для себя, Я для других».*

Средства, упражнения. 1. Беседа на тему «Каким ты видишь себя, а какими ты видишь окружающих». 2. «Послание себе в будущем». На одной стороне листа напиши послание себе будущему, на другой стороне листа для других. Какую сторону листа - для себя или для других - было написать труднее и интереснее и почему? 3. Проанализируй, что общего ты написал для себя и для других и сделай вывод почему (у различных людей всегда может быть что-то общее). 4. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?». После выполнения теста, предлагается сравнить (не обязательно вслух) полученные результаты с имеющимся ранее у них мнением. 5. Различные типы личности. Картинки с портретами четырех мушкетеров вывешиваются на доску, и зачитывается описание различных типов личности по Кречмеру. Учащимся предлагается обсудить, что (кроме внешних обстоятельств) способствовало их дружбе, и подтвердить или опровергнуть утверждение о том, что противоположности сходятся. 6. Упражнение «Люди, не похожие на меня»: учащимся предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от них отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему дорог.

18. *Тренинговое занятие «Я сегодня, Я завтра».*

Средства, упражнения. 1. Учащимся предлагается пометать о своем будущем. 2. Педагог-психолог предлагает учащимся представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись. Они пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет. По завершении желающие читают свои «письма». Необходимо обсудить, что учащиеся могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд. Подчеркивается возможность влиять на свое будущее. 3. Заключительная часть. Учащиеся, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, дают советы самим себе, обязательно обращаясь по имени. По завершении педагог-психолог подчеркивает наиболее интересные или часто повторяющиеся советы.

19. *Тренинговое занятие «Я управляю собой».*

Средства, упражнения. 1. Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции и какие они бывают. 2. «Гимнастика». Каждый учащийся получает карточку с написанной на ней эмоцией, которую следует изобразить. Остальные участники отгадывают изображенную эмоцию. Далее обсуждается, что общего в мимических проявлениях различных эмоций. Обращается внимание на разницу между чувствами и эмоциями. 3. «Дискуссионные качели». Подростки делятся на две группы. В течение пяти минут одна группа ищет аргументы за то, что гнев полезен (гнев полезен, потому что...), а другая - за то, что гнев вреден (гнев вреден, потому что...), после чего поочередно предъявляют свои аргументы. Собравшись в круг, участники подводят итоги дискуссии. Педагог-психолог дает определения «агрессии» и «гнева», а учащиеся кратко описывают ситуации, в которых появляются гнев и агрессия. 4. Педагог-психолог знакомит подростков со способами преодоления негативных эмоций.

**III. Операционный этап.**

20. *Сюжетно-ролевая игра «Выборы Президента» (1 тур).*

Средства, упражнения. Самостоятельная подготовка атрибутов, плакатов, эмблем, слоганов; выбор кандидата в президенты от каждой избирательной группы (команды); принятие правил предвыборных дебатов.

21. *Сюжетно-ролевая игра «Выборы Президента» (2 тур).*

Средства, упражнения. Участие в конкурсах и выполнение заданий «кандидатами»; написание предложений для «кандидатов» на тему «Что нужно сделать, чтобы жизнь в классе стала интереснее»; выборы одного кандидата от своего класса на выборы Президента школы.

22. *Сюжетно-ролевая игра «Выборы Президента» (3 тур).*

Средства, упражнения. Участие в обсуждении игры - участники о дебатах, коллективная оценка и самооценка; подведение итогов игры (метод анализа «Пяти пальцев»); совместная, самостоятельная подготовка к продвижению своего кандидата в Президенты школы.

**IV. Этап рефлексии.**

23. *Самоуправление.* Самостоятельное проведение классного собрания «Мы - значит лучший класс!».

Средства, упражнения. 1. Представление обсуждаемой проблемы (педагогом-психологом или учащимся) - «Что необходимо сделать для того, чтобы наш класс был первым в школе по успеваемости, дисциплине и т.д.

и т.п.». 2. Изложение информации по проблеме; начало дискуссии: «Что нам необходимо сделать для того, чтобы...», «Результат получился таким, потому что...». 3. Предложение решения проблемы. 4. Выбор решения. 5. Обсуждение предполагаемого результата решения. 6. Закрытие собрания.

24. *Самоуправление.* Выбор командира класса, старосты класса, учебного сектора; идейно-политического сектора, культурно-массового сектора, трудовой сектора; спортивного сектора. .

Средства, упражнения. 1. Обсуждение вопросов выносимых на совместное решение: функции ученического самоуправления, девиз, заповеди (законы, правила), права и обязанности членов самоуправления, поощрения и наказания.

## 10. ПЛАН ОБУЧАЮЩИХ СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ И МАСТЕР-КЛАССОВ

№	Название формы работы	Тренинги, упражнения	Количество занятий	Время проведения, мин
1	Обучающий/методологический семинар для преподавателей	Вводное занятие. «Установление правил» (5 минут)	1	45
		Упражнение «Снежный ком» (10 минут)		
		Упражнение «Мой личный герб» (15 минут)		
		Упражнение «Соглашения» (15 минут)		
2	Обучающий семинар для кураторов	Упражнение «Ассоциации с погодой» (5 минут)	1	55
		Упражнение «Снижение тревоги» (15 минут)		
		Упражнение «Разрывание бумаги» (15 минут)		
		Упражнение «Осознание собственных границ» (20 минут)		
3	Тренинговое занятие для студентов	Игра – разминка «Космическая скорость» (15 минут)	1	60
		Игра «Рифмуем имена» (15 минут)		
		Игра «Путаница» (10 минут)		
4	Тренинговое занятие для студентов	Моя сумка, Мое имя,	1	45

		Психометрическая диагностика и т.п.		
5	Мастер-класс для преподавателей	Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» (10 минут)		
6	Мастер-класс для студентов	Игра «Постройтесь по росту!» (10 минут)		



## 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Jorge, M.L., Peña, F.J.A. Analysing the literature on university social responsibility: A review of selected higher education journals / M.L. Jorge, F.J.A. Peña // Higher Education Quarterly. – 2017. – 71 (4). – P. 302-319. – <https://doi.org/10.1111/hequ.12122>.
2. Watson, D. Universities and Civic Engagement: A Critique and a Prospectus. University of Queensland / D.Watson // Retrieved From. – 2003. – <http://staffcentral.brighton.ac.uk/cup/DW%20UoQ%20presentation.pdf>.
3. Vallaeys F., Responsabilidad Social Universitaria: Propuesta para una definicion madura e eficiente / F. Vallaeys // Monterrey, Mexico: Tecnologico de Monterrey. – 2007.
4. Badat S. The role of higher education in society: valuing higher education. In: HERS-SA Academy / S. Badat // University of Cape Town, Graduate School of Business, Cape Town, South Africa – 2009.
5. Rosati F. Employee attitudes towards corporate social responsibility: a study on gender, age and educational level differences / F.Rosati, R.Costa, A.Calabrese, E.Rahbek, G.Pedersen // Corporate Social Responsibility and Environmental Management. – 2018. – Vol.25, No. 6. –P. 1306-1319. – <https://doi.org/10.1002/csr.1640>.
6. Jaejin L. New insights into socially responsible consumers: The role of personal values / L. Jaejin, C. Moonhee // Corporate Social Responsibility and Environmental Management. – 2019. – Vol.43, No. 2. – P. 123-133. – <https://doi.org/10.1111/ijcs.12491>.
7. Davis S.L. Personal social responsibility: Scale development and validation / S.L. Davis, L.M. Rives, S. Ruiz-de-Maya // Corporate Social Responsibility and Environmental Management. – 2021. – Vol.28, No. 2. – P. 763-775. – <https://doi.org/10.1002/csr.2086>.
8. Roofe C. Schooling, teachers in Jamaica and social responsibility: rethinking teacher preparation / C. Roofe // Social Responsibility Journal. – 2018. – Vol.14, No. 4. – P. 816-827. <https://doi.org/10.1108/SRJ-10-2017-0202>
9. Sousa, J.C.R., Siqueira, E.S., Binotto, E. and Nobre, L.H.N. "University social responsibility: perceptions and advances / J.C.R., Sousa, E.S. Siqueira, E. Binotto, L.H.N. Nobre // Social Responsibility Journal. – 2021. – Vol. 17 No. 2. – P. 263-281. – <https://doi.org/10.1108/SRJ-10-2017-0199>.
10. Jorge, M.L., Peña, F.J.A. Analysing the literature on university social responsibility: A review of selected higher education journals / M.L. Jorge, F.J.A. Peña // Higher Education Quarterly. – 2017. – 71 (4). – P. 302-319. – <https://doi.org/10.1111/hequ.12122>.
11. Watson, D. Universities and Civic Engagement: A Critique and a Prospectus. University of Queensland / D.Watson // Retrieved From. – 2003. – <http://staffcentral.brighton.ac.uk/cup/DW%20UoQ%20presentation.pdf>.
12. Vallaeys F., Responsabilidad Social Universitaria: Propuesta para una definicion madura e eficiente / F. Vallaeys // Monterrey, Mexico: Tecnologico de Monterrey. – 2007.
13. Национальный научный портал РК. – [https://nauka.kz/page.php?page\\_id=955&lang=1](https://nauka.kz/page.php?page_id=955&lang=1)
14. Badat S. The role of higher education in society: valuing higher education. In: HERS-SA Academy / S. Badat // University of Cape Town, Graduate School of Business, Cape Town, South Africa – 2009.
15. Rosati F. Employee attitudes towards corporate social responsibility: a study on gender, age and educational level differences / F.Rosati, R.Costa, A.Calabrese, E.Rahbek, G.Pedersen // Corporate Social Responsibility and Environmental Management. – 2018. – Vol.25, No. 6. –P. 1306-1319. – <https://doi.org/10.1002/csr.1640>.
16. Jaejin L. New insights into socially responsible consumers: The role of personal values / L. Jaejin, C. Moonhee // Corporate Social Responsibility and Environmental Management. – 2019. – Vol.43, No. 2. – P. 123-133. – <https://doi.org/10.1111/ijcs.12491>.
17. Knissarina M.M., Syzdykbayeva A.D., Baikulova A.M., Zhumaliyeva G.S., Makasheva A.M. Features of e-Learning in the System of Studying Social Responsibility of

Students / M.M. Knissarina, A.D. Syzdykbayeva, A.M. Baikulova, G.S. Zhumaliyeva, A.M. Makasheva // Proceedings of the 20th European Conference on e-Learning (University of Applied Sciences HTW). - Berlin. - 2021. - P. 282-289.  
<https://www.dropbox.com/sh/su4iq7gie1kq7y9/AAD8RVKbBuvilGYdOI4Su3xQa?dl=0&preview=ECEL21-Proceedings.pdf>.

18. Агапова О.В., Зленко А.Н., Купоросов Ю.И. Социальная функция университетов в России: лучшие практики взаимодействия вузов и местного сообщества / О.В. Агапова, А.Н. Зленко, Ю.И. Купоросов. – Пособие. – Санкт-Петербург – 2014.

19. Сидоркина, С.Л. Формирование социальное ответственности у подростков посредством социально значимой деятельности. - канд.диссертация. - 2010. - 294 с.

20. Потемкин, В.К. Управление персоналом: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2010. - 432 с.