**Групповое занятие «Я в своих глазах и в глазах окружающих»**

**(методическая разработка)**

*С.В. Малкова, МАОУ СОШ №1 «Полифорум», город Серов Свердловской области.*

В статье представлена методическая разработка тренингового занятия, направленного на развитие навыков конструктивного взаимодействия старшеклассников. Занятие способствует развитию эмпатических способностей обучающихся, толерантности, умений понять другого в процессе общения, навыков саморефлексии и метафорического мышления. На занятии активно применяются приемы сказкотерапии.

Разработка может быть использована в тренинге общения, развития самосознания или групповой консультации.

***Занятие по теме «Я в своих глазах и в глазах окружающих»***

***Цели занятия***:

– развитие навыков конструктивного общения,

– развитие навыков рефлексии и метафорического мышления,

– развитие умений перевоплощения и гибкости поведения.

***Количество участников***:12 человек.

***Участники***: учащиеся 9х классов.

***Ресурсы***: компьютер, записи музыки, листы бумаги для записей, ручки.

***Время***: 2,5 – 3,0 часа

***Ход занятия***.

1. ***Разминка.***

1.1*Упражнение «Здравствуйте!»*

**Время**: 7 минут.

*Задание*. Участникам предлагается поздороваться друг с другом без слов различными способами: кивком, рукопожатием, улыбкой, плечом, локтем, бедром, спиной, пяткой, лбом.

*Обмен мнениями* (рефлексия):

- Какой способ здороваться оказался для вас самым неожиданным? Сложным? Неприятным? Комфортным? Почему?

- Какие чувства вы испытали, выполняя это упражнение?

1.2. *Информирование* участников о целях, форме, времени работы.

*Ведущий*: «Сегодня на встрече мы продолжим совершенствовать навыки конструктивного общения и рефлексии: рассмотрим, как мы воспринимаем себя сами и как нас воспринимают окружающие».

2.***Игра «Ассоциации».***

**Время**: 1,5 часа.

**I этап**. *Индивидуальная работа.*

*Время*: 5 минут.

*Инструкция*: Напишите на листе ответы на следующие вопросы.

 Если я был(а) животным, то каким?

 Если я был(а) растением, то каким?

 Если я был(а) музыкальным инструментом, то каким?

 Если я был(а) строением, то каким?

 Если я был(а) рабочим инструментом, то каким?

Участники записывают ответы на листах бумаги, подписывают и сдают ведущему [1].

**II этап**. *Индивидуальная работа.*

*Время*: 15 минут.

Участники рассаживаются по кругу, каждый получает листок и пишет свое имя вверху листа.

Затем листок передается соседу слева, который отвечает на вопрос, загибает ответ и передает его следующему участнику по часовой стрелке.

Так повторяется до тех пор, пока все не ответят на вопрос и листки не вернутся к тому, чьё имя на нем написано. Затем процедура повторяется со следующим вопросом.

*Вопросы*:

- С каким растением ассоциируется у вас человек, чьё имя написано вверху листа?

- С каким животным ассоциируется у вас человек, чьё имя написано вверху листа?

- С каким музыкальным инструментом ассоциируется у вас человек, чьё имя написано вверху листа?

- С каким строением ассоциируется у вас человек, чьё имя написано вверху листа?

- С каким рабочим инструментом ассоциируется у вас человек, чьё имя написано вверху листа?

**III этап**. *Работа в круге*.

*Время*: 20 минут

Каждый участник читает свои ответы и дает краткое пояснение сделанному выбору. Затем зачитываются мнения о нем других участников.

Далее организуется обсуждение: участники комментируют свои ассоциации, высказанные во время игры.

**IV этап**. *Перевоплощение*.

*Время*: 25 минут.

Участникам предлагается продумать, с каким сказочным героем они могут себя ассоциировать, и составить монолог от его лица, раскрывающий своё понимание образа.

Затем каждый участник по очереди представляет своего персонажа (от первого лица), моделируя его поведение (свое представление о нем).

Далее идет диалог: участники задают выступающему актеру вопросы, а он отвечает на них от лица своего героя. Если участники затрудняются в формулировке вопросов, вопросы задает ведущий (вопросы не должны касаться причин выбора данного персонажа участником).

Деролинг (по необходимости): участники по очереди произносят ритуальную фразу «Я не (имя персонажа), я – (собственное имя) [3].

**V этап**. *Групповая рефлексия***.**

*Время*: 8 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было выполнять задания?

- Что вы чувствовали во время выполнения заданий?

- Что вы смогли понять, выполняя эти задания, наблюдая за другими и участвуя в диалогах?

3. ***Игра******«Выбор пристанища для души»*** [4]***.***

**Время**: 40 – 50 минут.

**I этап**. *Чтение психологической сказки* ведущим*.*

*Время*: 5 минут.

*Ведущий*: «Предлагаю вам немного пофантазировать. Попробуем представить себя героями следующей фантастической – почти сказочной – истории».

**Сказка***.*

Много-много лет назад, задолго до появления на Земле человека, из далекого космоса на нашу планету попали минералы, состоящие из необычного вещества. Такого вещества на Земле никогда не было. У него имелось неожиданное и страшное свойство: один раз в 10 тысяч лет эти минералы начинали испускать особое излучение, длившееся три года. Это излучение было разрушительным только для одного типа материи – для человеческих тел. Оно рассыпало человеческие тела на атомы. Когда излучение прекращалось, атомы человеческих тел в силу своей организации вновь собирались вместе в нужную структуру, и тела восстанавливались. При этом ничего подобного не происходило ни с телами птиц или зверей, ни с цветами или деревьями, ни с какими другими неживыми предметами.

Ученые, случайно обнаружив один из этих минералов и изучив его свойства, узнали об опасности, грозившей человечеству, и задумались о том, как предотвратить надвигающуюся беду. Найти все инопланетные минералы, рассыпанные по Земле, и вывезти их куда-нибудь в космос или уничтожить не представлялось возможным. И тогда было найдено решение: если уж сохранить тела невозможно, надо попытаться сохранить человеческие души. Но как? Ученые пришли к выводу, что, поскольку, кроме человеческих тел, все остальные тела и предметы сохранятся, следует найти способ «переселить» в них души людей, на те три года, в течение которых будет действовать излучение. А когда излучение прекратиться, и человеческие тела восстановятся, можно будет вернуть души в принадлежащие им тела.

Долго работали ученые, изобретая способы такого «переселения» душ, и в конце концов справились с этой трудной задачей. Всем жителям Земли было объявлено, что необходимо выбрать птицу или животное, насекомое, растение или любой неживой предмет, которые могли бы стать временным пристанищем их души, пока не закончится разрушающее действие излучения.

**II этап**. *Написание сочинения*.

*Время*: 15 минут.

*Инструкция* *ведущего*:

«Представьте себе, что вы, как и другие люди, оказались перед таким выбором. Подумайте, в какое именно тело или предмет вам захотелось бы «переселиться», чтобы достаточно комфортно провести то время, в течение которого ваше тело будет рассыпаться на атомы. Чье тело или предмет вы выбрали бы, окажись в такой ситуации? (***пауза***)

Не следует забывать и ещё об одной важной проблеме. Когда минуют три года, ученые должны будут извлечь ваши души из их временных пристанищ и вернуть каждую в свое тело. Но как же определить, кто в каком теле или предмете «поселился»? Надо оставить ученым информацию о своем местонахождении.

Вам дается 15 минут на то, чтобы написать маленькое сочинение о том, во что вы превратились. Объясните, почему вы сделали именно такой выбор. Чем вас привлекает пребывание именно в таком виде?»

Участники получают листы бумаги и выбирают место в классе для индивидуальной работы. Во время написания сочинения в аудитории звучит музыка. Когда работа закончена, участники сдают листы ведущему.

**III этап**. *«Возвращение в тела».*

*Время*: 10 минут

*Инструкция* *ведущего*:

«Итак, оставив свои записки, вы превратились в кого-то или во что-то и прожили в новом для вас виде три года. Наконец, время излучения миновало. Ученые начали работу по возвращению душ в принадлежащие им тела. По текстам записок они стали разыскивать каждого из вас. Давайте поможем ученым в этом: по содержанию сочинений определим, кто их написал. Я буду зачитывать тексты, а вы высказывайте свои предположения по поводу авторства каждого их них. Когда вы услышите свое сочинение, не подавайте виду: дайте возможность высказаться другим».

Ведущий по очереди зачитывает сочинение, а участники стараются определить, кто его автор.

**IV этап**.*Обсуждение*.

*Время*: 10 минут

Когда все участники группы будут найдены, ведущий поздравляет всех с возвращением в свои тела и организует обсуждение.

*Вопросы для обсуждения*.

- Что помогало вам определить автора сочинения?

- Какие превращения оказались для вас неожиданными?

- Кого вы видели в образе не того существа или предмета, который выбрал сам человек, а совершенно по-другому? Почему?

- Можно ли считать, что выбор человеком временного пристанища для своей души может многое сказать о самом человеке? Почему?

- Что нового вы узнали о своих товарищах по их выбору временного пристанища для души?

4. ***Подведение итогов занятия****.*

***Время***: 10 минут.

*Групповая рефлексия.*

Работа в кругу, порядок высказывания свободный.

*Вопросы для обсуждения*.

- Интересно ли было работать на занятии? Что показалось наиболее интересным?

- Какие чувства вы испытывали, выполняя предложенные задания?

- Какие упражнения получились достаточно легко, какие – труднее? Почему?

- Трудно ли было определить, кто из ребят скрывался за тем или иным образом?

- Изменилась ли ваша оценка себя и ваше восприятие других участников встречи?

- Что дало вам участие в данном занятии?

5.***Ритуал завершения занятия***.

Все участники встречи поочередно произносит фразу: «Сегодня я хотел(а) бы сказать «спасибо» … (кому, за что)».

Работа в кругу, порядок высказывания свободный.

**Литература**

1 Андрус Н.Л., Андрус Л.А. Искусство общения. – Челябинск: Челябинский дом печати, 1994.

2 Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2009.

3 Вачков И.В. Метафорический тренинг. М.: «Ось – 89», 2006.

4 Вачков И.В. Сказкотерапевтические технологии в работе школьного психолога. Лекция 7. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010.