МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Исилькульского района
МБОУ «СОШ№3»

Рассмотрено на
заседании
педагогического
совета протокол № 16
от
«26 » августа 2024года

Согласовано
заместитель директора
по УВР
_____ Е.А. Северьянова
« 26 » августа 2024 г

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ№ 3»
_____ М.А. Кокорина
приказ № 89
« 26 » августа 2024 г.

Программа
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ

на 2024-2025 учебный год

Составил: педагог-психолог
Степанова Мария Васильевна

г. Исилькуль, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ

При построении программы коррекционно-развивающей работы был выбран метод социально-психологического тренинга (СПТ) личностного роста с элементами коррекции уровней агрессивности и тревожности. При разработке социально-психологического тренинга опирались на ряд методических разработок в отечественной и зарубежной психологии.

Задачи:

- Владение подростками системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социально-психологических ситуаций.
- Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.
- Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, нахождение способов личностного развития, снятие барьеров, мешающим реальным и продуктивным действиям.
- Формирование умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной саморегуляции, психологического анализа ситуации, формирование жизнестойкости

Данная программа направлена на осознание участниками себя, рост личности, утверждение потребности в самоактуализации. Для успешной организации личностного роста необходимо уяснить для себя свои возможности, свои сильные и слабые стороны, т. е. необходимо самопознание, которое включает в себя следующие основные приемы: самонаблюдение, самосознание, самоотношение, самоанализ, самооценку. Самосознание проявляется в непрерывном движении от менее полного знания о себе к более полному знанию, через его уточнения, углубления и т. д. Основным условием, определяющим непрерывность изменения знания о себе, является динамизм самой реальной действительности и взаимодействие с другими людьми.

Планируемые результаты:

- формировать навыки самоанализа, самопознания, самосовершенствования, саморегуляции, релаксации;
- формировать осознание и понимание индивидуально-личностных особенностей;
- выстраивать конструктивные способы поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- формировать навык эффективного взаимодействия с окружающими, самоконтроля.

Используемое оборудование: наглядный материал, карандаши, фломастеры, краски, бумага, мяч.

Используемые методы: словесный, наглядно-практический, частично-поисковый, речевая регуляция действий, сюжетно-ролевые игры.

Основные принципы построения и реализации программы

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей подростка, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;

- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- **гуманизма** – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к подросткам, исключение принуждения и насилия над его личностью;
- **конфиденциальности** – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению;
- **компетентности** – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- **ответственности** – психолог заботится, прежде всего, о благополучии подростков и не использует результаты работы им во вред.

Формы организации работы с подростками

1. Коррекционная работа с подростками – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика.

2. Консультативная работа с родителями и педагогами школы с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-подросток».

Программа работы основана на принципе постепенности и поэтапности.

ПРОГРАММА

Занятие 1

Цели и задачи занятия: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы; ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы; начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

1. «Знакомство»: «Интервью», «Поменяйтесь местами», «Гамма», «Узнай по голосу» - установление контакта, освоение коммуникативных умений, овладение вербальными и невербальными средствами приветствия и поддержания контакта, снятие напряжения и поднятие работоспособности.

2. «Правила нашей группы» – изучение основных правил СПТ, особенностей этой формы общения, выработка условий работы конкретной группы (мозговой штурм).

3. «Благородный поступок» – помочь настроиться на доброе отношение к другому через воспоминания о своих добрых делах, уметь внимательно выслушивать другого и благодарить его за готовность быть откровенным (высказывания по кругу с комментариями и ответами на вопросы).

4. «Мое физическое «Я»»
сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начал (заполнение в таблицу основных физических показателей, высказывания по кругу).

5. «Рисунок музыки» – невербальный способ самовыражения помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других (рисование образов, ощущений, символов, которые вызывает легкая или классическая музыка, выставка работ, высказывание по кругу).

6. «Путаница» – снятие напряжения и поднятие работоспособности (психогимнастика)

7. «Самокритика» – получение реальной возможности услышать представления, которые сформировались о каждом члене группы у остальных участников (заполнение таблицы с тремя графами: 1 – кто я?; 2 – кто ты? (как на этот вопрос ответил бы ваш знакомый?); 3 – кто ты? (на этот вопрос отвечает член группы, которого участник выбирает сам)

8. «Ливень» – способствует активному участию в занятии, развивает навыки самоанализа (систематическое проведение анкетирования).

9. «Подведение итогов» – позволяет желающим поделиться своими высказываниями (обсуждение переживаний по поводу занятия).

Занятие 2

Цели и задачи занятия: закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, развитие интереса к себе, повышение самоуважения, осознание себя и другого как уникальных людей.

1. «Здравствуй, я рад тебя видеть!» – проявление доброго и уважительного отношения ко всем членам группы, настрой на доверительный стиль общения (выполнение группового правила, приветствие по кругу).

2. «День вчерашний» – создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на серьезное отношение при выполнении упражнений (групповая беседа).

3. «Человек дня»– упражнение показывает умение понимать окружающих людей, видеть их особенности (описание «психологического портрета»).

4. «Путешествие»– развивает чувство самоуважения, уважение другой личности (игра).

5. «Я справился»– определение своих сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно (коллективная дискуссия).

6. «Скульптура» - снятие напряжения и поднятие работоспособности (психогимнастика).

7. «Эмиграция»– настраивает на более внимательное отношение друг к другу (групповая беседа).

8. «Честно говоря» – способствует активному участию в занятии, развивает навыки самоанализа (систематическое проведение анкетирования).

9. «Подведение итогов» – позволяет желающим поделиться своими высказываниями, организация обратной связи, обсуждение переживаний по поводу занятия (рефлексия).

Занятие 3

Цели и задачи занятия: развитие сотрудничества, творческого самовыражения и уверенности в себе, своих силах; снижение тревожности, связанной с межличностным общением; преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

1. «Слепой и поводырь»– повышение уверенности в себе и развитие межличностного доверия (подвижная игра).

2. «Кто это?» – стимулирует участника на активное восприятие других людей с выделением яркой индивидуальной черты и получение дополнительной информации о себе (игра – по описанию узнать члена тренинговой группы).

3. «Лабиринт»– развитие сотрудничества и рассудительности (игра).

4. «Девиз»– помогает четко осознать цели своей жизни и возможность сравнить установки остальных участников со своими; раскрепощенность самовыражения (групповое обсуждение под музыку).

5. «Неожиданные картинки»– развитие сотрудничества и творческого самовыражения (арт-терапия).

6. «Льдина»– снятие напряжения и поднятие работоспособности (психогимнастика).

7. «Паутина»– активизация совместной деятельности, преодоление психологических барьеров (игра).
8. «Честно говоря» – см. занятие 2.
9. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 4

Цели и задачи занятия: развитие умений устанавливать контакты, творческого подхода к действительности; продолжить развитие умений самоанализа.

1. «Найди по инструкции» – развитие межличностного доверия, настрой на рабочий лад (психогимнастика).
2. «Проективный рисунок»– развитие навыков самопознания и самоанализа (арт – терапия: 2 рисунка – я такой, какой есть; я такой, каким хочу быть).
3. «Ласковое имя - способствует раскрепощению участников (обсуждение по кругу).
4. «Интервью»– способствует развитию умений быть искренним и откровенным перед самим собой (групповая беседа, рефлексия).
5. «Автопортрет»– способствует самораскрытию, преодолению психологических барьеров (написание психологического автопортрета под музыку).
6. «Карусель»– стимулирует активность личности, расширяет и обогащает коммуникативный опыт (установление контактов).
7. «Ночной поезд», «Тролль» – снятие напряжения (психогимнастика).
8. «Честно говоря» – см. занятие 2.
9. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 5

Цели и задачи занятия: продолжить закрепление полученных умений и навыков; глубоко и всесторонне проанализировать слабые стороны личности каждого участника.

1. «Мой друг детства»– настраивает на доброжелательное отношение друг к другу (психологическая разминка).
2. «Реклама» – преодоление внутренних барьеров (групповое обсуждение)
3. «Без маски» – укрепляет доверие к группе, снятие внутреннего страха (высказывания по кругу).
4. «Изгой» – позволяет настроиться на спокойное восприятие своих личностных недостатков; самоанализ своих слабых сторон (игра).
5. «Положи себя под микроскоп»– формирование привычки анализировать свои недостатки (высказывания по кругу).
6. «Восковая полочка» – снятие напряжения, создание атмосферы доверия к группе (психогимнастика).
7. «Рисунок чувств»– помогает справиться с сильными эмоциями, дает возможность внутренне разрядиться (арт – терапия).
8. «Честно говоря» – см. занятие 2.
9. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 6

Цели и задачи занятия: отработать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего и духовного мира, закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

1. «Нетрадиционное приветствие» – организация групповой обратной связи

(психологическая разминка).

2. «Я» глазами группы – коррекция самовосприятия членов группы (групповая беседа).

3. «Я тебя понимаю»– понимание партнера, получение обратной связи (атр – терапия).

4. «Приветствие королеве» – позволяет почувствовать разные позиции в процессе общения, рефлексия (игра).

5. «Бутылочная почта» – помогает по-новому взглянуть на себя и свою жизнь (записи, групповая беседа).

6. «Третий лишний» – снятие напряжения (психогимнастика).

7. «Честно говоря» – см. занятие 2.

8. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 7

Цели и задачи занятия: продолжить работу по самоанализу; развивать навыки понимания окружающих людей; коррекция негативных форм поведения.

1. «Зоопарк»– заставляет настроиться на активное восприятие своих товарищей, обмен мнениями (психологическая разминка).

2. «Прогноз погоды»– помогает быстрее справляться со своими чувствами и быстрее включаться в работу, самоанализ (арт – терапия).

3. «Ковер мира» – понимание партнера, решение собственной проблемы через обсуждение с партнером, получение обратной связи (дискуссия).

4. «Любовь и злость»– помогает сохранить глубокий контакт с другим человеком, не поддаваясь целиком чувствам (высказывания по кругу).

5. «Психологическая настройка на партнера» – развивает навыки понимания окружающих людей (игра).

6. «Распускающийся бутон»– снятие напряжения, активизация совместной деятельности (психогимнастика).

7. «Горячий стул»- дает возможность увидеть себя с различных сторон (ролевая игра).

8. «Честно говоря» – см. занятие 2.

9. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 8

Цели и задачи занятия: стимулирование процесса саморазвития; проявление личностных качеств - «встреча с самим собой».

1. «Ворвись в круг»– помогает быстрее справляться со своими чувствами и быстрее включиться в работу, самоанализ (психологическая разминка).

2. «Необитаемый остров»– стимулирование процесса саморазвития; проявление личностных качеств (игра).

3. «Волейбол» – снятие напряжения (психогимнастика).

4. «Честно говоря» - см. занятие 2.

5. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Занятие 9

Цели и задачи занятия: формирование умения самостоятельно ставить цель и определять пути их достижения.

1. «Немой»– создание дружеской благоприятной атмосферы (невербальные приветствия).

2. «Верный друг»- помогает объединить две важнейшие потребности личности – потребность в самостоятельном достижении цели и потребности в поддержке (рефлексия).

3. «Намеченная цель»– - помогает четко определить, что нужно каждому для решения поставленной перед ним цели (арт – терапия).

4. «Психодрама» – стимулирует активность личности подростка; способствует выработке навыков быстрого и содержательного разрешения поставленной задачи; получение обратной связи (проигрывание травмирующей ситуации по желанию участников).

5. «Зеркало»– отражение эмоционального состояния партнера, обратная связь (мимика, пантомима).

6. «Базар – позволяет закрепить навыки достижения поставленной перед собой цели с учетом индивидуальных потребностей членов группы (ролевая игра).

7. «Броуновское движение»- снятие напряжения и тревожности (психогимнастика).

8. «Честно говоря» – см. занятие 2.

9. «Подведение итогов» – - см. занятие 2.

Занятие 10

Цели и задачи занятия: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам.

1. «Комплимент»– уметь находить лучшие качества партнера и благодарить его за эти качества (приветствие).

2. «Копилка хороших поступков»– учит ценить свои успехи и достижения (записи).

3. «Рисунок по кругу»– дает возможность увидеть, как члены группы понимают и чувствуют состояние и настроение каждого, получение обратной связи (арт – терапия).

4. «Что изменилось?» – сравнение результатов тестирования (повторное тестирование).

5. «Послание небес» - помогает определить, что изменилось в сознании, поведении участника (письмо).

6. «Список мероприятий» – позволяет определить мероприятия после завершения групповой работы, пути их достижения (групповая беседа).

7. «Прощальный подарок» – дает возможность определить с помощью воображения наиболее важное для каждого на границе между пребыванием в группе и повседневной жизнью (рефлексия).

8. «Честно говоря» – - см. занятие 2.

9. «Подведение итогов» – см. занятие 2.

Упражнение "Благородный поступок"

Для того чтобы жить в мире и согласии с окружающими, приходится иногда чем-то жертвовать. Например, вместо долгожданного визита к другу необходимо идти по заданию мамы в магазин. Вспомните, ради кого вам пришлось отказаться от собственного удовольствия. Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый человек?

Теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах вы совершили этот поступок. Была ли это ваша инициатива, вам очень хотелось поступить именно так по отношению к этому человеку? Или он сам попросил, приказал? Вспомните обстоятельства.

Рекомендации. Это лучше проводить в кругу. Во время выступления очередного участника остальные внимательно слушают и помогают ему высказываться (задают вопросы). В случае отказа участника от выступления надо попросить его выступить после выступления остальных участников.

Упражнение «Мое физическое «я»»

«На занятиях этого тренинга мы будем анализировать свои привычки и личностные качества. Человек — это не только психология, у него есть еще и тело. Знаете ли вы свое тело? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток.

Наверное, многие из вас не смогут сразу назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот, кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательно выслушан.

Рекомендации. Целесообразно заранее приготовить необходимое количество таблиц с основными физическими показателями и раздать их участникам. После того как все будет заполнено, объедините группу в большой круг и дайте возможность желающим высказаться. Подчеркните, что следует говорить не только о фактической стороне, но и о тех чувствах, которые возникли во время выполнения этого упражнения.

У многих это упражнение вызывает серьезные затруднения, в частности они не знают своих антропометрических данных. Это дает повод прокомментировать упражнение следующим образом: упражнение призвано сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начал. И если участники не знают свои физические «объективные» данные, то знают ли они свои личностные («субъективные») особенности?

Упражнение «Рисунок музыки»

Цель: Обеспечить возможность творческого самопредставления членам группы.

Члены группы рассаживаются удобно и слушают музыку. По сигналу ведущего они начинают рисовать те образы, ощущения, символы, которые возникают у них с этой музыкой. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее.

Время звучания музыки 3-5 минут, затем тренер собирает рисунки и устраивает импровизированную выставку, во время которой участники стремятся узнать авторов рисунков. Далее участники собираются в круг и делятся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из них удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки. Что и кому из группы помогло узнать по рисункам автора? Кого совсем не узнали? Почему? Насколько необычен рисунок? Смог ли автор выразить свои чувства? Или вас еще плохо знают?

Рефлексия.

Упражнение «Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “друга по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). 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 общение между участниками.

Упражнение «Самокритика»

У каждого человека есть свое собственное представление о том, что делает его уникальным, неповторимым, отличает от других. При этом невольно возникает вопрос: разделяют ли окружающие его мнение о самом себе, видят ли его другие таким, каким он сам видит себя. Данное упражнение помогает выяснить этот вопрос. Участники берут листы бумаги, подписывают их и разделяют на три вертикальных полосы.

1-я графа: «Кто я?». 10 слов-эпитетов. Ответы записываются быстро, точно в той формулировке, в которой они приходят в голову.

2-я графа: «Как на этот вопрос ответили бы ваши родители, знакомые?» (можно выбрать кого-то одного).

3-я графа: на этот же вопрос отвечает кто-то из группы. Кто именно, участник определяет сам.

Затем каждый участник забирает свой листок, сравнивает ответы, выделяет сходство характеристик. Можно выделить доминирующую линию поведения - она повторяется во всех трех характеристиках. Подсчитывается количество совпадений. Количество совпадений определяет степень открытости человека.

Упражнение “Ливень”

Все сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять тишину, настраиваясь, таким образом, на восприятие звуков. Через некоторое время ведущий начинает потирать ладони (шум приближающегося дождя), затем к нему присоединяются следующий участник и т.д. против часовой стрелки, пока последний участник (левый сосед ведущего) не подхватит это движение. Затем ведущий запускает следующие движение – щелчки пальцами одной руки (первые крупные капли). Постепенно это движение выполняют все участники. Таким образом, будут запущены следующие движения:

Потирание ладоней (шум приближающегося ливня);

Щелчки пальцев одной руки;

Щелчки пальцев двух рук;

Хлопки в ладоши;

Хлопки по груди;

Хлопки по одному колену;

Хлопки по двум коленям;

Не переставая хлопать, сначала топать одной ногой, затем двумя ногами.

Так постепенно создается шум сильного ливня.

Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке - дождь постепенно затихает и удаляется. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза. Ну как? Вы услышали шум тропического ливня.

Правила:

Начинай выполнять движения только после твоего соседа слева.

Продолжай выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая эту фразу "Здравствуй, я рад тебя видеть..." Нужно сказать что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Упражнение «Путешествие»

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы -- они собирают мед. Поют птицы -- они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

-Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Упражнение «Я справился!»

Цели: актуализировать чувство самоуважения

Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что мы смогли преодолеть трудность, выполнить очень сложную задачу. Для детей большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать от них подтверждение, что они и на самом деле сделали нечто важное. Их собственная система оценок еще весьма нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Материалы: Каждому участнику нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела. (10 минут.)

По завершении участники показывают свои рисунки и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

Анализ упражнения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

Упражнение «Скульптура»

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Один из участников становится «скульптурой», остальные – «скульпторами», которые «лепят» «скульптуру» в соответствии с ее предполагаемым внутренним миром. Затем тот, кто был в роли «скульптуры», делится своими ощущениями.

Упражнение «Эмиграция»

Цель: Осознание представление об окружающем личность значимом микросоциуме.

Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать в другой город, школу).

Ведущий предлагает членам группы подумать о том, сколько человек пожалеет об этом? Почему? Кто эти люди? Скольких и кого это обрадует? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? С кем из них, как и на сколько часто вы общаетесь? Составьте два перечня имен и ответьте на предложенные вопросы.

Групповое обсуждение. Рефлексия.

Упражнение «Честно говоря» (частота выполнения: один раз)

Переговоры, на которых вы хотите продать всего одну единицу товара, в самом разгаре. Вы обладаете сведениями, которые перечислены ниже; какие из них, по-вашему, должен знать потенциальный покупатель?

У вас есть еще два потенциальных покупателя. Раньше вы уже имели дело с конкурентом своего оппонента.

Вы не можете снизить цену — в противном случае затраты на разработку продукта себя не окупят. В тот же день вам звонит еще один потенциальный покупатель. За пару минут укажите, что бы вы сообщили оппоненту в каждом из этих случаев.

Обратная связь

Несмотря на то что мы предпочитаем скрывать свои карты, открытость часто дает лучшие результаты. В данном случае я предложил бы известить потенциального покупателя обо всех четырех обстоятельствах, однако, располагая такими сведениями, вы рискуете поступить опрометчиво. Если вы просто заявите: «Честно говоря, нашим предложением интересуются еще две компании», то немногого этим добьетесь, поскольку такие слова могут показаться блефом. Но если подать эту информацию в соответствующем контексте, между вами может сложиться атмосфера открытости и доверия.

Очень сильным может оказаться второе из этих обстоятельств: к конкурентам каждый проявляет интерес. Несмотря на то что вы не собираетесь выдавать коммерческую тайну, вашему оппоненту было бы очень интересно узнать, какие у вас

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы конструктивного общения. /Под ред. Ю. М. Забродина, М. В. Поповой/. - Новосибирск: Изд-во Новосибир. ун-та, 1999.-173 с.
2. Практикум по социально – психологическому тренингу. /Под ред.Б. Д. Парыгина/.
3. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце скажи - М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
5. Фопель К. Психологические группы. Пер. с нем.- М.: Генезис, 1999. – 256 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Пер. с нем. В 4 т. – М.: Генезис, 1998. – Т. 1. – 160 с.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Пер. с нем. В 4 т. – М.: Генезис,1998. – Т. 2. – 160 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Пер. с нем. В 4 т. – М.: Генезис,1998. – Т. 3. – 160 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Пер. с нем. В 4 т. – М.: Генезис,1998. – Т. 4. – 160 с.