

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №2»  
\_\_\_\_\_ И.П. Саввин

Приказ № 241

«30» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**по профилактике аутодеструктивного**  
**поведения у учащихся**

Составил педагог-психолог :

Пашазаде Г.С.о

г. Новокузнецк 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарно-тематический план .....	5
3. Литература.....	10
4. Приложения.....	11

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по профилактике аутодеструктивного поведения у учащихся разработана на основе «Рабочей программы профилактики аутодеструктивного поведения подростков (для учащихся седьмых-девятых классов)» педагога - психолога Клейменовой Е. В.

Аутодеструктивное поведение – это проявление искажения процесса социализации человека в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате ребёнок вольно или невольно может причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию. Чаще всего аутодеструктивное поведение выражается в систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении (попрошайничество, мелкие кражи, побег из дома), потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям.

Многие психологи, например, Хухлаева О. В., утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося. Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Предлагаемая профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на профилактику аутодеструктивного поведения учащихся через развитие самосознания, рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию.

**Цель** программы: профилактика формирования аутодеструктивного поведения у подростков через сохранение и укрепление психологического здоровья.

**Задачи:**

- способствовать развитию адаптивных и рефлексивных способностей;
- стимулировать самопознание и принятие себя;
- расширять арсенал коммуникативных навыков;
- способствовать развитию навыков самоконтроля;
- повышать психологическую компетентность педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

*Условия реализации программы:*

Программа предназначена для психологической работы с детьми в возрасте 10-14 лет. Работа проводится как в малой группе, так и индивидуально.

Программа по профилактике аутодеструктивного поведения у учащихся состоит из занятий, представляющих несколько блоков: диагностической,

коррекционно - развивающей и консультативно - просветительской работы, рассчитанных на 20 часов.

В рамках психолого-педагогической работы с учащимися осуществляются следующие *направления деятельности, основанные на принципах*:

- психодиагностическое обследование, направленное на выявление особенностей личностной направленности учащихся, выявление школьников, входящих в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения. Обследование проводится с соблюдением принципов единства диагностики и коррекции; конфиденциальности; учета возрастных особенностей и т.д.;

- коррекционно-развивающая работа, ориентированная на оказание помощи детям с высокой тревожностью, неадекватной самооценкой, низким уровнем притязаний и неблагоприятным социальным статусом в классном коллективе; реализуется в форме групповых психокоррекционных занятий на основе принципов единства коррекционных, профилактических и развивающих задач; учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; деятельностного принципа коррекции и развития; социальной направленности; комплексного использования методов коррекционно-развивающей деятельности;

- просветительская и консультативная работа с педагогами и родителями, направленная на повышение их психологической компетентности на основе принципов интеграции усилий ближайшего социального окружения, приоритета интересов подростка; комплексного взаимодействия и т.д.;

- организационно-консультативная работа с администрацией школ, направленная на совершенствование управления учебно-воспитательным процессом, создание условий, способствующих сохранению психологического здоровья обучающихся.

*Предполагаемые результаты:*

- готовность подростков к самопознанию и саморазвитию;
- овладение подростками навыками конструктивного общения;
- расширение знаний подростков о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции;
- повышение адаптивных и рефлексивных способностей подростков;
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

## Календарно-тематическое планирование по программе профилактики аутодеструктивного поведения у учащихся

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Цели	Упражнения
<b>1блок. Работа с учащимися. Групповая диагностика.</b>					
1	Эмоционально-волевая сфера подростка	1	Тестирование учащихся	Изучение особенностей эмоционально-волевой сферы обучающихся подросткового возраста.	Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина)  Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)  Методика самооценки Дембо – Рубинштейна
2	Межличностные отношения в группе	1	Групповая диагностика	Изучение межличностных отношений в классном коллективе.	Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990)  Шкала тревожности Филлипса  Социометрия
<b>2блок. Я-концепция.</b>					
3	Знакомство	1	Вводная беседа о целях и возможностях групповой работы Обсуждение и принятие правил работы	Знакомство участников с основными принципами проводимого тренинга, определение групповых целей работы и самоопределение членов группы	Знакомство-приветствие «Визитка»  Упражнение-разминка «Карандаши»  Игра «Пустое место»  Рефлексия
4	Что я знаю о себе	1	Беседа о важности самопознания и саморазвития, как это	Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной	Упражнение «Встреча»  Игра «Сказочные шахматы»  Упражнение «20 Я»  Упражнение «Узнай

			сказывается на дальнейшей жизни	перцепции, сплочение группы	одноклассника» Рефлексия
5	Мои сильные и слабые стороны	1	Информационный блок. «Я – концепция»	Создание условий для формирования позитивного образа через самопознание и самопринятие	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение «Паровозики» Упражнение «Я-концепция» Упражнение «Колесо фортуны» Упражнение «Встреча взглядами» Рефлексия
6	Мои интересы и склонности	1	Беседа об интересах и склонностях, в чем ценность их осознания.	Создание условий для развития рефлексивных способностей	Приветствие «Я очень хорошо...» Упражнение «Карта интересов» Упражнение «Скульптор и глина» Упражнение «Карта склонностей» Рефлексия
7	Мои цели и ценности	1	Информационный блок «Цели и ценности»	Создание условий для исследования подростками своей ценностно-смысловой сферы	Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть» Упражнение «12 предложений» Упражнение «Построение круга» Притча «Три желания» Рефлексия
8	Я глазами других	1	Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей;	Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение «Броуновское движение» Упражнение «Поиск сходства» Упражнение «Ладонь» Упражнение «Атомы и молекулы» Рефлексия
<b>3 блок. Конструктивное общение.</b>					

9	Общение и умение слушать	1	Информационный блок «Психология общения»	Знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания	Приветствие «Привет себе» Упражнение «Рисование по инструкции» Упражнение «Рисование по инструкции» Анкета «Умеете ли вы слушать?» Упражнение «Испорченный телефон» Рефлексия
10	Общение без слов	1	Беседа о возможностях невербального общения	Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности	Приветствие «Приветливая мимика» Упражнение «Сбор по голосам» Упражнение «Стеклянная дверь» Упражнение «Разговор в рисунках» Упражнение «Испорченный телефон» Рефлексия
11	Я в мире людей	1	Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми	Формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Передача движений» Притча «Солнце и ветер» Рефлексия
12	Учимся взаимопониманию	1	Информационный блок «Эффективная коммуникация»	Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	Приветствие «Приветливые слова» Упражнение «Копирование движений» Упражнение «Опора» Упражнение «Строим город» Упражнение «Тростинка на ветру» Рефлексия
13	Наши эмоции и чувства	1	Знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства»	Формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Польза и вред эмоций» Упражнение «Муха» Упражнение «Скажи с чувством» Упражнение «Круг доверия»

					Рефлексия
14	Проявление эмоций и чувств	1	Практическая работа с иллюстрированным материалом «Внешние проявления эмоций»	Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование умения понимать эмоции и чувства других людей	Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть» Упражнение «Хлопки по коленкам» Упражнение «Раскачивание в парах» Упражнение «Крайние степени чувств» Упражнение «Замороженные» Рефлексия
15	Конфликты и причины их возникновения	1	Беседа «Что я знаю о конфликтах» Теоретическая часть «Конфликты и причины их возникновения»	Знакомство с понятием «конфликт», возможными причинами их возникновения	Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть» Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука» Упражнение «Конфликтные ситуации» Рефлексия
16	Пути решения конфликтов	1	Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К. Томаса» с обсуждением Задание «Определи стратегии»	Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, формирование практических навыков применения данных стратегий	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение «Гвалт» Игра «Разрешаем конфликты» Рефлексия
17	Манипуляции и защиты от них	1	Информационный блок: способы манипуляции и	Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них	Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...» Упражнение-разминка «Толчки» Упражнение «Диалог со своим мозгом» Ролевая игра «Манипуляция» Ролевая игра «Бункер» Рефлексия



<b>4 блок. Взаимоподдержка.</b>					
18	Заключение	1	Анкета обратной связи Прощание	Рефлексия и обратная связь участников и ведущего от группы по результатам работы на тренинге	Приветствие «Я очень хорошо...» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Чепуха»; Групповая дискуссия «Шляпы»
19	Диагностика эмоциональной новолетней сферы	1	Итоговая диагностика самооценки обучающихся	Отслеживание динамики развития эмоциональной новолетней сферы обучающихся	Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина)  Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)  Методика самооценки Дембо – Рубинштейна
20	Диагностика межличностных отношений в группе	1	Итоговая групповая диагностика	Отслеживание динамики развития межличностных отношений в классном коллективе	Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990)  Шкала тревожности Филлипса  Социометрия
<b>Работа с родителями (законными представителями)</b>					
Повышение психологической компетентности по проблеме формирования аутодеструктивного поведения				Родительские собрания  Индивидуальные беседы, консультации  Рекомендации	
<b>Работа с педагогами</b>					
Повышение психологической компетентности по проблеме формирования аутодеструктивного поведения				Индивидуальные беседы, консультации  Рекомендации	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения. [Текст] / И.В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.
2. Вьюгова, Т. С. Моделирование своего будущего – путь к карьере: Рабочая тетрадь. [Текст] / Т.С. Вьюгова – Томск, 2008. – 43 с.
3. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 207с.
4. Григорьева, Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 173 с.
5. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб.: Питер, 2001. – 400с.
6. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
7. Змановская, Е. В. Девиантология. [Текст] / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.
8. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17)).
9. Мелибруда, Е. Я. Ты-Мы: Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.
10. Микляева, А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. [Текст] / А.В. Микляева. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 119 с. : ил.
11. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. [Текст] / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
12. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. - М.: Прайм-Еврознак, 2006. – 480с.
13. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
14. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№12
15. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№13
16. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№18

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Упражнение «Визитка»

Ведущий просит участников создать свою визитку, написав на ней имя и фамилию, а также отобразив словом, рисунком или символом свое увлечение. Далее участники представляют свои визитки.

### Упражнение-разминка «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два назад.
4. Наклониться вперед назад.
5. Присесть, встать.

*Обсуждение:* какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали? На что ориентироваться при выполнении действий? Как уставить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

### Игра «Пустое место»

Одна половина участников садится по кругу на стулья, друга – встает к ним за спину и кладет руки на спинку стула. Перед одним участником никто на стуле не сидит – «пустое место». Его задача переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь.

### Упражнение «Встреча»

Группа становится в круг. Все по очереди здороваются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. После каждого приветствия вся группа произносит это приветствие с той же интонацией и тем же движением.

### Игра «Сказочные шахматы».

*Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

*Инструкция:* в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете слышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

*Ход игры.* Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

*Обсуждение.*

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?
- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?

#### **Упражнение «20 Я».**

На листах бумаги в течение 10 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить ребят, что не обязательно зачитывать все свои ответы. По окончании работы ее результаты анализируются. Предлагается отметить «+» те ответы, которые в себе нравятся и «-» - которые не нравятся. Далее обсуждение.

#### **Упражнение «Узнай одноклассника».**

Выходят два участника, каждый загадывает кого-то из одноклассников, по очереди они задают вопросы друг другу, с целью угадать загаданного человека. Далее обсуждение, как чувствовали себя участники, что было легко, что трудно, что помогало; как чувствуют себя те, кого загадали, что было приятным, что задело, что нового узнали о себе в результате игры.

#### **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».**

Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **Упражнение «Паровозики».**

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

*Обсуждение:* акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как чувствовали себя в роли паровоза, вагона, машиниста.

#### **Упражнение «Я-концепция».**

Участников просят представить и описать все три компонента:

Я-идеальное (каким я хочу быть)

---

Я-реальное (какой я есть в данный момент)

---

## Я-глазами других (мнение других обо мне)

*Обсуждение:* желающие зачитывают свои наблюдения о себе, обсуждается сходство и различие компонентов «я-концепции»

### Упражнение «Колесо фортуны»

Участников просят нарисовать круг, разделить его на 8 секторов: счастье, успех в учебе, здоровье, культурный уровень, любовь, дружеские отношения, отношения в семье, самоопределение. Нужно обозначить свой уровень каждой из восьми жизненных сфер. Далее соединить полученные значения по часовой стрелке.

### Упражнение «Встреча взглядами»

Участники сидят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, и задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. (Игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности).

### Упражнение «Я очень хорошо...».

Участники говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». «Знаем, а еще ты умница!» т.д.

### Упражнение «Карта интересов».

Участникам предлагается прояснить их формирующиеся профессиональные интересы. В бланке ответов рядом с соответствующим номером нужно поставить соответствующий знак «+» - если нравится выполнять это действие, «-» - если не нравится, «?» - если сомневаешься. Чем искреннее ответы, тем точнее результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

*Мне нравится...*

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни животных и растениях.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические статьи.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, своей комнате.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые приборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о фильмах, концертах, книгах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим.
21. Проводить опыты по физике.

22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике, радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи, рассказы.
27. Читать книги по истории, биографии известных исторических деятелей.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строит чертежи, схемы, графики, в том числе и на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах, спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми, близкими людьми.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии, биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. Читать географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать поведение людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

### **Обработка результатов**

Десять колонок с номерами вопросов в бланках – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1. Физика и математика
2. Химия и биология
3. Радиотехника и электроника
4. Механика и конструирование
5. География и геология
6. Литература и искусство.
7. История и политика
8. Педагогика и медицина.
9. Предпринимательство и домоводство
10. Спорт и военное дело.

Нужно подсчитать плюсы в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. 5 баллов – ярко выражен интерес, если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

*Обсуждение.* Что узнали о себе, стало ли это открытием или подтвердило прежнее представление о своих интересах.

### **Упражнение «Скульптор и глина»**

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), исходя из его интересов и увлечений. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, которую ей придает скульптор.

Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться. Вариант: «Застывшая» глиняная фигурка может ожить и произвести характерные для своего «прототипа» движения.

*Обсуждение.*

### Упражнение «Карта склонностей»

Участникам предлагается определить, к каким сферам деятельности у них есть наиболее выраженные склонности. Обсуждается разница между интересами и склонностями.

Нужно ответить на вопросы по разделам, если ответ положительный, то рядом с номером вопроса в листе ответов ставится «+». Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии личности:

- I. Физические (спортивные)
- II. Организаторские
- III. Математические
- IV. Конструкторско-технические
- V. Эмоционально-изобразительные (артистические)
- VI. Коммуникативные
- VII. Музыкальные
- VIII. Художественно-изобразительные
- IX. Филологические

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
Физические (спортивные)	Организаторские	Математические	Конструкторско- технические	Эмоционально- изобразительные (артистические)	Коммуникативные	Музыкальные	Художественно- изобразительные	Филологические

*Верно ли, что в детстве ты очень любил (а):*

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?
3. Играть в шашки и шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под нее?
8. Рисовать или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки и истории?

*- нравится ли тебе сейчас:*

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортивных секциях?
11. Добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?

13. Читать об известных открытиях или изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать и узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?  
- получаешь ли ты особое удовольствие?
19. от участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомства с новыми музыкальными произведениями, инструментами?
26. От посещения художественных выставок?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?  
- часто ли тебя тянет:
28. к длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы ли настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?
31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?
32. Участвовать в постановке спектакля?
33. Помочь людям посочувствовать им?
34. Поиграть на музыкальных инструментах?
35. Порисовать?
36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?  
- любишь ли ты долгое время:
37. заниматься спортом или физическим трудом?
38. Энергично работать вместе с другими?
39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
40. Копаться в механизмах, приборах?
41. Заботиться о младших, слабых, больных людях?
42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг, фильмов?
43. Исполнять музыкальные произведения?
44. Рисовать, лепить, фантазировать при этом?
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?

### **Обработка результатов**

За каждый положительный ответ ставится 1 балл. Нужно посчитать количество баллов в каждом из 9 столбцов. Общее количество баллов каждого столбца отражает индивидуальные склонности, проявленные определенной сфере.

*Обсуждение.*

### **Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

### **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть»**

Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

### **Упражнение «12 предложений»**

Нужно внимательно прочитать 12 предложений и выбрать 3 предложения, которые представляют наибольшую ценность. Еще раз прочитать внимательно эти 3 предложения и выбрать из них два. Затем из двух выбрать одно – наиболее важное.



- Хочу иметь творческие достижения
- Мечтаю испытать настоящую любовь
- Хочу быть очень нужным родным, друзьям
- Хочу приносить людям радость и счастье.
- Мечтая сделать выдающееся открытие
- Хочу найти себе дело по душе
- Хочу после школы получить образование и иметь интересную работу
- Хочу справляться с требованиями работы
- Мечтаю достичь признания и славы
- Хочу испытать много удивительного и интересного
- Хочу иметь свою семью, детей
- Мечтаю совершить какой-либо подвиг, то есть сделать что-то чрезвычайно трудное.

Далее нужно составить иерархический ряд своих ценностей, определить, что является предпочтительным, наиболее значимым.

#### **Упражнение «Построение круга».**

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение (что позволяет избежать разговоров, которые могут создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, не открывая глаза пытаются встать в круг. Когда все останавливаются, ведущий дает сигнал открыть глаза.

*Обсуждение.* Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получилось идеального круга? Смысл обсуждения не в том, чтобы найти виноватых людей, а чтобы участники поняли, что дело не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

#### **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».**

Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **Упражнение «Поиск сходства».**

Группа встает в круг. Участники перебрасывают предмет, называя черту своего сходства с тем, кому кидают предмет. Важно, чтобы от внешнего сходства перешли на сходство интересов, поведения, черт характера. Далее обсуждают, с какими схожими чертами были согласны, какие из услышанных схожих черт удивили.

#### **Упражнение «Моя ладонь».**

Участники обводят свою ладонь на листе бумаги, подписывают. Затем обмениваются с другими участниками, которые должны написать на ладони комплимент ее хозяину. Желательно, чтобы каждый участник оставил свой комплимент на всех ладонях.

#### **Упражнение «Атомы и молекулы».**

Инструкция: «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например, «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

#### **Упражнение «Привет себе».**

Участники встают в круг, спинами к его центру. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Н-р, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока оно не вернется к

отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание отойдет от него на 2-3 человека.

#### **Упражнение «Рисование по инструкции».**

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Варианты задания:

- С обратной связью: рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи: никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

#### **Упражнение «Испорченный телефон».**

Все участники, кроме одного, выходят за дверь (либо несколько участников). Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

#### **Упражнение «Сбор по голосам».**

Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки, по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники читают свои карточки, никому не показывая. Далее закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно использовать только звуки характерные вашим животным».

#### **Упражнение «Стеклянная дверь».**

Участники разбиваются на пары. Один в вагоне, а другой на перроне. Слышать друг друга невозможно, но прекрасно видно собеседника. Тот, кто на перроне что-то говорит, используя невербальные средства общения. А тот, кто в вагоне отвечает. Далее, участников спрашивают, что они поняли из общения.

*Обсуждение.* С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать информацию?

#### **Упражнение «Разговор в рисунках».**

А. участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течении 5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д. ; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Б. каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь одну деталь и т.д. время выполнения упражнения 2-3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Затем короткое обсуждение итогов рисования в паре и в кругу.

В. Повторяются упражнения А. и Б., но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использовать в качестве средств общения мимику, выразительные движения и т.п.

*Обсуждение.* Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты А. и Б.) и когда это исключалось (вариант В)?

#### **Упражнение «Доброе животное».**

Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вправо, стук – лево. Очень важно все делать одновременно. Обсуждение: все ли придерживались обозначенных правил, понравилось ли животное, частью, которого ты был, что-нибудь удивило тебя в этой игре.

#### **Упражнение «Передача движений».**

Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник. Когда в роли водящего уже побывали половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, остальные передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников, чтобы чередовались мальчики и девочки.

#### **Упражнение «Копирование движений».**

Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения они будут повторять. Тот начинает делать какое-то несложное движение, группа его копирует. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет движение. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет.

#### **Упражнение «Опора».**

Все участники разбиваются на пары. А. двоим участникам надо встать спинами друг к другу. Один из участников должен спиной опереться на спину другого, совершенно расслабившись, отдав всю тяжесть «опоре». Второй участник должен держать первого столько сколько захочет.

Б. оба партнера стоят, прижавшись спинами друг к другу. Они находят точку опоры для обоих, выбирая угол наклона. Запрещается поддерживать партнера, оба должны «отдать» друг другу всю тяжесть своего тела. В этом положении они могут стоять столько, сколько захотят.

#### **Упражнение «Строим город».**

На большом листе ватмана каждый участник кладет и обводит свою ладонь. Это его дом, он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Строятся дороги, которые соединяют все дома.

#### **Упражнение «Тростинка на ветру».**

Участников просят встать в круг очень близко друг к другу. Один участник встает в центр круга, ноги вместе, держится прямо. Остальные поднимают руки на уровень груди. Когда доброволец падает в их сторону, они должны его поймать и вернуть в исходное положение. Далее участник делится своими ощущениями. Затем другие участники по очереди встают в центр круга.

*Обсуждение.* Как чувствовали себя в центре круга? Доверяли ли кругу? Кого опасались, что было самым трудным? Пробовали ли закрывать глаза? Что чувствовали, когда были частью круга? Было ли трудно удерживать других? Хорошо ли справились со своей задачей вместе?

#### **Упражнение «Угадай эмоцию».**

Водящий выбирает карточку с изображением какой-либо эмоции и воспроизводит ее. Остальные участники угадывают эмоцию.

*Обсуждение:* к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает. Что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (н-р: «Мне интересно», а на

лице – скука)? Умение конструктивно выразить эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

#### **Упражнение «Польза и вред эмоций».**

Участники делятся на две группы. Одна – защитники, другая – обвинители. Защитники говорят о пользе той или иной эмоции, обвинители – о вреде.

#### **Упражнение «Муха».**

Рисуется поле 5на5 клеток, в центре ставится фишка - «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (н-р, если сделан ход «вверх», нельзя делать ход «вниз»).

#### **Упражнение «Скажи с чувством».**

Ведущий должен произнести фразу: «Родители придут сегодня в школу», с разными эмоциями, в соответствии с выбранной карточкой, остальные участники определяют эту эмоцию.

#### **Упражнение «Круг доверия».**

Участники встают в плотный круг, один участник в центр круга, расслабляется и начинает, свободно падать вперед или назад на руки участников. Их задача – мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, чтобы он начал падать в другую сторону.

#### **Упражнение «Хлопки по коленкам».**

Участники сидят в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре», тот, кто начинал счет. По такому принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.

После 1-2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например, такое: запрещается называть числа на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т.д.). кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные. Естественно, признаки «неназываемых» чисел нужно менять.

#### **Упражнение «Раскачивание в парах».**

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одно из двух. Их задача мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в роли среднего побывал каждый участник.

#### **Упражнение «Крайние степени чувств».**

Участникам выдаются карточки с названиями чувств. Каждый участник презентует свое чувство, говоря о его пользе, вреде, недостаточности, избыточности.

#### **Упражнение «Замороженные».**

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Ведущий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой,

высказываниями вызвать ответную реакцию. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем и т.д.

### **Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»**

Участники распределяют роли и разыгрывают басню, далее происходит обсуждение:

- есть ли конфликт в этой басне?
- как вы думаете, к какому из видов его можно отнести?
- как, по-вашему, можно было бы разрешить этот конфликт и можно ли вообще его разрешить?

Затем участники разыгрывают ситуацию так, если конфликт разрешен.

*Когда в товарищах согласья нет,*

*На лад их дело не пойдет,*

*И выйдет из него не дело, только мука.*

*Однажды Лебедь, Рак да Щука*

*Везти с поклажей воз взялись,*

*И вместе трое все в него впряглись;*

*Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!*

*Поклажа бы для них казалась и легка:*

*Да Лебедь рвется в облака,*

*Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.*

*Кто виноват их них, кто прав, - судить не нам;*

*Да только воз и ныне там.*

### **Упражнение «Конфликтные ситуации»:**

Класс делится на группы, каждой группе предлагается конфликтная ситуация, которую необходимо разыграть, остальные должны определить вид конфликта и предложить решение конфликтной ситуации.

- *Вы решили задачу, но не уверены в правильности решения. Результаты можно будет узнать только через неделю.*
- *Вы с другом нашли щенка, каждый хочет взять его себе.*
- *Вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять товар, вам отказали.*

### **Упражнение «Гвалт».**

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга, после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача на фоне общего шума вести беседу со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой – только плохое. Задача участников по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую - только хорошее.

### **Игра «Разрешаем конфликты»**

Группа делится на 3-5 подгрупп. В игре понадобятся карточки с описанием ситуаций, а также кубик, на гранях которого – первые буквы названий стратегий выхода из конфликтной ситуации. На шестой грани – задумчивый человек.

На столе рубашкой вверх лежат карточки «Конфликтные ситуации». Каждая подгруппа берет одну из них, а затем бросает кубик. В зависимости от того, какая буква оказалась сверху, участники продумывают, как разрешить описанную на карточке ситуацию именно тем способом, который указан на кубике. Если выпала грань с рисунком

человечка, участники сами выбирают, каким способом воспользоваться, а остальные угадывают этот способ.

#### **Упражнение-разминка «Толчки».**

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3-4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и другого.

#### **Ролевая игра «Манипуляция».**

Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Ситуации для разыгрывания можно взять из информационного блока.

#### **Упражнение «Диалог со своим мозгом».**

Участвует 5 человек (все вместе представляют «мозг»):

- Тот, кто называет проблему
- Тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- Тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- Тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- Тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Возможные проблемы: *«Я хочу начать курить», «Я им отомщу», «В нашей компании все выпивают, мне надо выпивать, чтобы не потерять друзей», «Мне нужен хороший телефон, я могу украсть его у этого зануды, никто не узнает».*

#### **Упражнение «Чемодан».**

Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные участники собирают ему «чемодан» - путем групповой дискуссии выделяют три положительных и одно отрицательное качество, которые участник демонстрировал в ходе тренинга, записывают их. Затем участник входит в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его можно только после окончания задания.

#### **Упражнение «Чепуха».**

Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т.п. важно обратить внимание подростков, что отвечать надо не вообще, а применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

*Примерный перечень вопросов:*

*Кто?*

*Где?*

*С кем?*

*Чем занимались?*

*Как это происходило?*

*Что запомнилось?*

*И что в итоге получилось?*

*Обсуждение.* Достаточно попросить высказаться, какой из получившихся текстов показался наиболее интересным.