

## Упражнения на формирование социальных навыков

### Упражнение "Передай другому"

Инструкция. Дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен "взять" его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Вопросы для обсуждения:

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- В чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- В чем заключались трудности?



### Упражнение "Вместо ссоры - помирились"

Инструкция педагога-психолога: "Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами "сдуйте" его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга"

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие - после того, как развернулись и "сдули" щеки друга?
- Что понравилось в упражнении?

### Упражнение "Контрабандисты"

Инструкция. Педагог-психолог вызывает несколько добровольцев (от трех до пяти). Они выходят за дверь. Там одному из этой группы вручается небольшой предмет, который можно спрятать в кармане: ручка, колпачок от ручки, маленький степлер, свернутая бумажка (записка) и т. п. Участник, спрятав эту вещь в карман, не должен вытаскивать ее, пока не получит разрешение. Все возвращаются в кабинет. Остальным участникам - наблюдателям - объясняется, что эти несколько человек - "контрабандисты", которые что-то незаконно провозят. В данный момент лишь у одного из них есть незаконный товар, и другие контрабандисты это знают, но ни за что не скажут. Они могут всячески врать, выкручиваться, сваливать вину друг на друга, говорить даже что это они сами обладают запрещенным товаром. Вместе с тем среди лжи они могут сказать и правду.

Задача остальных участников - "расколоть" контрабандистов, выяснить путем опроса, у кого же на самом деле "товар". В конце опроса каждый из наблюдателей должен четко проговорить свою позицию, назвав предполагаемого нарушителя. После этого ведущий подает знак обладателю "товара", тот его достает и демонстрирует.

Примечание. Желательно упражнение провести несколько раз. Один и тот же участник может неоднократно попадать в команду "контрабандистов".

Вопросы для обсуждения:

- Какой тактики лучше было придерживаться "контрабандистам"?
- Какой тактики лучше было придерживаться наблюдателям?
- Какие внешние признаки проявляют ложь человека?
- По каким признакам можно определить искренность?
- Кто из "контрабандистов" особенно хорошо играл?



### **Упражнение "Моя проблема в общении"**

Инструкция. Обучающиеся пишут на отдельных листах в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: "В чем заключается твоя основная проблема в общении?". Ответы, конкретизирующие индивидуальные проблемы, не подписываются. Листки складываются в общую стопку. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он мог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята проблема, и действительно ли предлагаемый прием способствует ее решению. Допускаются высказывания, критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.



### **Упражнение "Как дела?"**

Инструкция. Ведущий задает каждому участнику по очереди (по кругу) один и тот же вопрос: "Как дела?". Задача - ответить на вопрос оригинально, т. е. так, чтобы ответ не был похож ни на один из уже прозвучавших вариантов. Если ответ участника не оригинален, он выбывает из игры: встает со своего места и отходит в сторону

Примечание. Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Роль арбитра берет на себя педагог-психолог. Если ответ дословно не повторяет другой ответ, но является его парафразом или же близок по смыслу, это тоже считается повторением, и участник в таком случае также выбывает.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы обычно отвечаете на вопрос "Как дела?"; в реальной жизни?
- Как можно проклассифицировать ответы?

### **Упражнение "Экстрасенс"**

Инструкция педагога-психолога: "Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности "читать" мысли и чувства другого по глазам, выражению лица, позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать. Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п. Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки".

### **Упражнение "Что помню?"**

Инструкция. Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего - как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда он закончит, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Вопросы для обсуждения:

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности? Почему?
- Что легче всего вспоминается?
- Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение? Почему?

### **Упражнение «Никто не знает»**

#### **Ход игры**

Участники сидят в кругу, в руках у ведущего – мяч. Мяч перекидывается от одного участника к другому.

Тот, кто получает мяч в руки, заканчивает предложение «Никто не знает, что я...» соответствующей информацией о себе.

**Реквизит:** мяч

### **Упражнение "Пересказ текста"** (точная передача информации)

Инструкция. Ведущий сообщает детям: "Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что услышал сам. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем: внимательно слушать каждого участника".

Затем выполняется упражнение согласно инструкции. Примечание. Текст подбирается педагогом-психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Необходимо, чтобы были два-три героя и определенная протяженность действия во времени. Объем текста - около 50 строк. Педагогу-психологу следует иметь запасной вариант текста на случай повтора упражнения.

Вопросы для обсуждения:

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что "своего" каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

### **Упражнение "Спина к спине"**

Инструкция. Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

Примечание. Зрители также высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.