1.2 Упражнения по развитию навыков коммуникации, для детей второй группы 7 – 8 класса (дети, находящиеся в подростковом возрасте). Они исходя из подросткового возраста, в целом направлены на развитие навыков совместной деятельности и укрепления дружбы в коллективе и формирование комфортной социальной среды в школьном коллективе.

Упражнение «Строим башню»

Форма проведения: командное практическое упражнение **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 15–30 человек

Цель

Развитие навыков совместной работы, координации действий и планирования.

Задачи

- Формировать умение договариваться, распределять роли и ресурсы внутри команды.
- Развивать лидерские качества и ответственность за общий результат.
- Тренировать навыки принятия решений в условиях ограниченного времени.
- Способствовать осознанию взаимосвязи между слаженностью действий и качеством результата.
- Создать опыт успешного достижения общей цели через взаимодействие.

Необходимые материалы

- Одинаковые наборы строительного материала для каждой команды (кубики, деревянные блоки, конструктор, листы бумаги, скотч, канцелярские принадлежности — на усмотрение педагога-психолога).
- Линейка или рулетка для измерения высоты башен.
- Секундомер или таймер.
- Карточки с ролями (по желанию).
- Листы для рефлексии (по одному на участника).
- Флипчарт или доска для фиксации результатов.

Ход упражнения

Этап 1. Вводное слово педагога-психолога (3–5 минут)

Педагог-психолог создаёт рабочую, слегка соревновательную атмосферу и формулирует задачу:

«Сегодня каждая команда превратится в бригаду строителей. Ваша задача — построить самую высокую и устойчивую башню из тех материалов, которые у вас есть. Но есть условие: башня должна простоять не менее 10 секунд после того, как вы завершите строительство. Время на постройку — 3 минуты.

Почему именно башня? Потому что башня — это метафора любого общего дела. Если каждый тянет в свою сторону, она рухнет. Если все действуют слаженно — она будет стоять. Успех зависит от вашей координации и чёткого распределения обязанностей».

Педагог-психолог задаёт группе вопрос: *«Кто готов возглавить команду строителей?»* — и предлагает каждой команде выбрать капитана. Важно подчеркнуть, что капитан — не тот, кто строит за всех, а тот, кто помогает команде договориться и действовать вместе.

Этап 2. Разделение на команды и распределение ролей (5 минут)

Класс делится на команды по 4–5 человек. Педагог-психолог раздаёт каждой команде одинаковый набор материалов.

Дополнительный элемент — карточки ролей. Каждый участник получает карточку с описанием своей функции в команде:

Роль	Функция
Капитан	Координирует работу, принимает финальные решения
Архитектор	Предлагает план и стратегию строительства
Строитель	Непосредственно возводит башню
Контролёр устойчивости	Следит за балансом и надёжностью конструкции
Хранитель материалов	Распределяет и подаёт детали в нужный момент

Педагог-психолог поясняет: роли — это подсказка, а не жёсткое ограничение. Команда может договориться иначе, если сочтёт нужным.

Перед началом строительства каждой команде даётся **1 минута на планирование** — молча или вслух обсудить стратегию. Строить в это время нельзя.

Этап 3. Строительство башни (3–5 минут)

По сигналу педагога-психолога команды приступают к строительству. Педагог-психолог включает таймер и объявляет оставшееся время на отметках «2 минуты», «1 минута», «30 секунд».

В ходе строительства педагог-психолог наблюдает за командами, фиксируя для себя:

- кто берёт инициативу, а кто остаётся пассивным;
- как команда реагирует на ошибки и падения конструкции;
- насколько капитан действительно координирует, а не выполняет всё сам;
- есть ли конфликты и как они разрешаются.

По окончании времени строительство останавливается. Педагог-психолог измеряет высоту каждой башни линейкой, проверяет устойчивость (башня должна простоять 10 секунд без поддержки рук).

Этап 4. Презентация и подведение результатов (5 минут)

Каждая команда коротко представляет свою башню:

- Какую стратегию вы выбрали?
- Что помогло вам достичь результата?
- Что пошло не так, как планировали?

Педагог-психолог фиксирует результаты на доске или флипчарте. Важно отметить не только высоту, но и устойчивость, слаженность команды, оригинальность решений — чтобы у каждой группы был повод для гордости.

Этап 5. Рефлексия и обсуждение (10–12 минут)

После подведения итогов педагог-психолог организует общее обсуждение. Вопросы для рефлексии:

О процессе работы:

- «Как вы распределяли обязанности? Это происходило само собой или вам пришлось договариваться?»
- «Был ли момент, когда вы не могли договориться? Как вышли из ситуации?»
- «Что мешало работать быстрее и слаженнее?»

О роли капитана:

- «Что было самым трудным в роли капитана?»
- «Чем капитан помог команде? А что он мог бы сделать иначе?»
- «Хотели бы вы поменяться ролями? Почему?»

О связи с реальной жизнью:

- «Где в вашей обычной жизни вам тоже нужно действовать командой?»
- «Что из сегодняшнего опыта вы могли бы использовать в реальных ситуациях?»

Педагог-психолог завершает обсуждение обобщающим выводом:

«Башня — это наглядная модель любого командного дела. Даже самые качественные материалы не сложатся в устойчивую конструкцию без договорённости, доверия и готовности слышать друг друга. Именно это вы сегодня и проверили на практике».

Этап 6. Индивидуальная рефлексия (3–5 минут)

Каждый участник получает лист для рефлексии и отвечает на 3 вопроса письменно:

1. Какую роль я сыграл в команде сегодня?
2. Что я мог бы сделать иначе, чтобы команда сработала лучше?
3. Какое качество командной работы я хочу развить в себе?

Листы остаются у участников — как личный материал для размышления.

Варианты усложнения упражнения

- **«Молчаливое строительство»** — команда строит башню без слов, общаясь только жестами. Это усиливает акцент на невербальной коммуникации.
- **«Слепой архитектор»** — один участник видит чертёж башни, но не может трогать материалы; остальные строят, но не видят чертёж — только слушают инструкции.
- **«Смена капитана»** — каждые 60 секунд роль капитана переходит к следующему участнику.

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы в каждой команде был негласный баланс активности: если один участник доминирует, мягко включайте остальных вопросом: *«А что думает остальная команда?»*
- Если башня рухнет в процессе строительства — это ценный педагогический момент: важно наблюдать, как команда реагирует на неудачу.
- Избегайте прямого сравнения команд в оценочном ключе — акцентируйте внимание на процессе, а не только на результате.
- При рефлексии не называйте конкретных участников в критическом контексте — только общие наблюдения.

Планируемые результаты

- Отработанные навыки эффективного взаимодействия и распределения ресурсов.
- Развитые лидерские качества и ответственность за общее дело.

- Полученный опыт успешного достижения общей цели.
- Осознание личного вклада в командный результат.
- Развитые навыки принятия решений в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Упражнение «Рисуем вместе»

Форма проведения: парная и групповая творческая работа **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек (чётное количество)

Цель

Развитие творческого сотрудничества, умения договариваться и распределять обязанности.

Задачи

- Формировать навыки совместного планирования и распределения ролей в паре.
- Развивать умение договариваться, учитывать позицию партнёра и находить компромисс.
- Воспитывать уважение к чужому творческому вкладу и видению.
- Развивать способность объединять индивидуальные усилия в единый результат.
- Создавать условия для позитивного совместного опыта и чувства удовлетворения от общего дела.

Необходимые материалы

- Большие листы бумаги А3 или А2 — по одному на пару.
- Цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки — по одному набору на пару.
- Скотч или магниты для размещения рисунков на доске или стене.
- Карточки с темами (если педагог-психолог предлагает выбор тем).
- Небольшие стикеры двух цветов для этапа обсуждения (по желанию).

Ход упражнения

Этап 1. Вводное слово педагога-психолога (3–5 минут)

Педагог-психолог создаёт рабочую атмосферу и формулирует задачу:

«Сегодня нам предстоит создать не просто рисунок, а маленькое чудо сотрудничества. В жизни нам часто нужно работать вместе с другими людьми: в классе, в команде, в семье. И каждый раз перед нами

встаёт вопрос: как сделать так, чтобы два разных человека с разными идеями создали что-то единое и красивое?

Сегодня вы будете работать в парах. Каждая пара получит один лист бумаги. Ваша задача — создать единую картину, в которой будет виден вклад каждого из вас. Это непросто: нужно договориться, услышать партнёра и при этом не потерять себя».

Педагог-психолог подчёркивает ключевой принцип упражнения: индивидуальная работа становится частью целого только тогда, когда каждый думает не только о своей половине, но и об общем результате.

Этап 2. Выбор темы и формирование пар (3–5 минут)

Формирование пар может быть организовано по-разному в зависимости от целей педагога-психолога:

- случайным образом (по жребию, по номеру в списке) — для развития навыков взаимодействия с разными людьми;
- по желанию участников — для снижения тревоги и повышения комфорта;
- целенаправленно педагогом — если есть задача улучшить отношения между конкретными учениками.

Выбор темы. Педагог-психолог предлагает несколько вариантов тем и даёт классу возможность выбрать наиболее интересную:

- «Наш класс в будущем»
- «Город, в котором хотелось бы жить»
- «Волшебный лес»
- «Место, где всегда хорошо»
- «Наша общая мечта»

Если класс не приходит к единому решению, можно разрешить разным парам работать с разными темами — это сделает итоговую галерею разнообразнее.

Этап 3. Этап переговоров внутри пары (3–5 минут)

Прежде чем приступить к рисованию, каждая пара получает время на обсуждение:

- Что именно будет изображено на рисунке в целом?
- Кто рисует какую часть?
- Как части будут соединены — что будет на «стыке»?
- Какие цвета, образы, детали должны повторяться в обеих половинах, чтобы рисунок выглядел единым?

Педагог-психолог обходит пары, мягко направляя обсуждение, если пара затрудняется договориться. Он напоминает: *«Нет правильного и неправильного — есть ваше общее решение».*

Этап 4. Совместное рисование (15–20 минут)

Каждая пара работает на своём листе одновременно: каждый участник рисует свою половину, при этом ориентируясь на договорённости, достигнутые на этапе переговоров. В процессе работы партнёры могут общаться, уточнять детали, корректировать замысел.

Дополнительный элемент: в середине работы педагог-психолог предлагает парам сделать паузу на 1 минуту и посмотреть на рисунок партнёра. Вопросы для мини-паузы:

- «Нравится ли вам то, что вы видите?»
- «Нужно ли что-то скорректировать, чтобы части лучше совпали?»
- «Есть ли что-то, что хочется добавить на свою половину с учётом того, что нарисовал партнёр?»

После завершения работы пары соединяют части рисунка в единое целое (если лист был условно разделён) и при необходимости дорабатывают стык — добавляют связующие элементы, объединяющие обе половины.

Этап 5. Презентация работ (5–7 минут)

Готовые рисунки вывешиваются на доске или стене. Каждая пара представляет свою работу классу, рассказывая:

- Какую тему они выбрали и почему.
- Как они договорились о распределении частей.
- Что было легко, а что оказалось неожиданно трудным.
- Что в итоговом рисунке им нравится больше всего.

Педагог-психолог поддерживает каждую пару, отмечая уникальность каждой работы. Остальные участники слушают, не перебивая.

Дополнительный элемент: после всех презентаций каждый участник получает два стикера разных цветов. На одном пишет, что больше всего понравилось в чужих работах, на другом — какой совместный приём показался ему самым интересным. Стикеры приклеиваются рядом с рисунками.

Этап 6. Общее обсуждение и рефлексия (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит групповое обсуждение, предлагая вопросы:

- «Легко ли было договориться с партнёром в самом начале? Что помогало?»

- «Был ли момент, когда ваши идеи расходились? Как вы с этим справились?»
- «Посмотрите на готовые рисунки: видно ли, что их делали два разных человека? Это хорошо или плохо?»
- «Что изменилось бы, если бы каждый рисовал в одиночку?»
- «Где в жизни вам пригодится умение работать вместе вот так — договариваясь, уступая, объединяя?»

Педагог-психолог завершает упражнение обобщением:

«Посмотрите на эти рисунки. Каждый из них — результат двух разных людей, двух разных видений. И всё же они цельные. Это и есть сотрудничество: не раствориться в другом и не настоять только на своём, а найти то пространство, где оба становятся частью чего-то большего».

Рекомендации для педагога-психолога

- Если в паре возникает конфликт на этапе переговоров — не торопитесь вмешиваться. Дайте паре самостоятельно найти решение: это и есть ценный опыт упражнения. Вмешивайтесь только если ситуация заходит в тупик.
- Обращайте внимание на пары, где один участник доминирует, а другой отстраняется — это материал для индивидуальной работы или мягкого направления в процессе.
- Не оценивайте рисунки с художественной точки зрения — акцент всегда на процессе взаимодействия, а не на качестве изображения.
- Готовые рисунки можно оформить как классную галерею и оставить на некоторое время в кабинете — это усиливает чувство гордости за общий результат.

Планируемые результаты

- Развитие навыков согласования позиций через творческое сотрудничество.
- Получение опыта успешной реализации общего замысла посредством переговоров и компромисса.
- Чувство удовлетворения от совместного творчества и общего результата.
- Осознание ценности чужого вклада и уважение к партнёру.
- Развитие коммуникативной гибкости и умения находить общий язык.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Процесс переговоров	Пары самостоятельно достигают договорённости без конфликта
Единство рисунка	Итоговая работа воспринимается как целостная, а не разорванная
Включённость	Оба партнёра активно участвуют в работе
Рефлексия	Участники способны описать, как именно они договаривались
Эмоциональный итог	Участники выражают удовлетворение от совместного результата

Упражнение «Собираем пазл»

Форма проведения: командная практическая работа **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 35–45 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Развитие терпимости, настойчивости и умения решать общие задачи.

Задачи

- Формировать навыки распределения ролей и ответственности в группе.
- Развивать умение договариваться, слушать и учитывать мнение других участников.
- Воспитывать терпение и сосредоточенность при выполнении длительного совместного дела.
- Укреплять понимание того, что общий результат складывается из вклада каждого.
- Создавать опыт переживания совместного успеха как источника групповой гордости и сплочённости.

Необходимые материалы

- Крупный пазл (от 100 до 500 деталей в зависимости от возраста и размера группы); рекомендуется выбирать пазлы с ярким,

позитивным изображением — природа, город, карта мира, коллективный праздник.

- Большой стол или несколько сдвинутых столов, достаточных для раскладки всех деталей.
- Таймер (по желанию педагога-психолога).
- Карточки с ролями участников (см. ниже).
- Небольшие стикеры для маркировки зон сборки (по желанию).

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5 минут)

Педагог-психолог создаёт рабочий настрой и формулирует смысл упражнения:

«Любое сложное дело состоит из множества действий — как пазл из большого числа деталей. Когда смотришь на рассыпанные кусочки, кажется, что собрать их невозможно. Но если каждый берёт на себя свою часть работы и при этом не забывает о соседе — пазл складывается. Именно так работает любая команда: школьный класс, рабочий коллектив, семья. Сегодня мы проверим это на практике».

Педагог-психолог задаёт группе вопросы для размышления:

- «Как вы думаете, что мешает людям работать вместе?»
- «Что помогает довести общее дело до конца, даже когда трудно?»
- «Что значит — взять на себя ответственность за часть общей задачи?»

Этап 2. Организация команды и распределение ролей (5–7 минут)

Перед началом сборки педагог-психолог предлагает группе распределить роли. Роли можно назначить, разыграть по жребию или предложить добровольцам.

Примерные роли:

Роль	**Описание**
Координатор	Следит за общим ходом сборки, помогает командам договариваться
Сортировщики (2–3 чел.)	Разбирают детали по цвету, краям, тематическим зонам
Строители (основная группа)	Непосредственно собирают пазл
Наблюдатель-стратег	Смотрит на картинку-образец и подсказывает, где искать нужную деталь

Роль	Описание
Хранитель времени	Отслеживает темп работы, при необходимости мягко напоминает о цели

Педагог-психолог подчёркивает: роли равнозначны, каждая важна для общего результата.

Класс делится на несколько малых групп (по 3–5 человек), каждой из которых назначается своя зона сборки — например, углы, центр, определённый цветовой фрагмент. Это позволяет работать параллельно и избегает хаоса.

Этап 3. Сборка пазла (15–20 минут)

Педагог-психолог даёт сигнал к началу работы. В процессе он не руководит напрямую, а наблюдает за динамикой: кто берёт инициативу, кто отстраняется, кто помогает, кто испытывает frustration при неудаче.

Возможные дополнительные элементы для усложнения или разнообразия:

- *Вариант «Молчаливый пазл»*: первые 5 минут сборки проходят в полной тишине — участники могут общаться только жестами. Это усиливает наблюдательность и невербальное взаимодействие.
- *Вариант «Перемешанные зоны»*: несколько деталей из зоны одной группы изначально помещены в набор другой — участники должны обменяться ими, договорившись.
- *Вариант «Без образца»*: картинка-образец закрыта первые 7 минут, команда работает по памяти или интуиции.

Педагог-психолог при необходимости мягко вмешивается, если возникает конфликт или кто-то из участников выключается из работы:

- *«Как вы можете помочь друг другу прямо сейчас?»*
- *«Что нужно сделать, чтобы эта часть встала на место?»*

Этап 4. Завершение сборки и момент фиксации результата (2–3 минуты)

Когда пазл собран, педагог-психолог предлагает всем на несколько секунд остановиться и молча посмотреть на результат. Это пауза признания — важный момент, который часто пропускают в спешке.

Затем можно сделать совместное фото класса рядом с собранным пазлом — как символ общего достижения. По желанию пазл можно сохранить в кабинете как напоминание о совместном успехе.

Этап 5. Обсуждение и рефлексия (8–10 минут)

Педагог-психолог проводит обсуждение процесса и результата. Вопросы задаются последовательно — от описания к осмыслению:

О процессе:

- «Что было самым сложным в работе?»
- «Был ли момент, когда хотелось сдаться или казалось, что не получится?»
- «Как вы справлялись, когда деталь никак не находила своё место?»

О взаимодействии:

- «Кто помог вам больше всего? Как именно?»
- «Были ли моменты, когда мешали друг другу? Как их преодолевали?»
- «Что было бы, если бы кто-то один решил собирать пазл молча, не взаимодействуя с другими?»

О результате:

- «Чей это успех — ваш личный или общий? Почему?»
- «Что изменилось бы в пазле, если бы не хватало хотя бы одной детали — то есть одного человека?»

Педагог-психолог завершает обсуждение обобщением:

«Каждый из вас был важной деталью этого пазла. Не было лишних и незначимых — без любого из вас картина была бы неполной. Именно так устроена настоящая команда: в ней важен каждый, и успех — общий».

Рекомендации для педагога-психолога

- Заранее проверьте комплектность пазла — недостающие детали могут стать источником разочарования и нарушить позитивный финал.
- Подбирайте пазл с учётом возраста: 8–10 лет — 100–150 деталей, 11–13 лет — 200–300 деталей, 14–16 лет — 300–500 деталей.
- Обратите особое внимание на участников, которые в процессе работы отстраняются или, напротив, стремятся всё контролировать — это важный материал для индивидуальной работы.
- Если группа не успевает собрать пазл за отведённое время — это тоже ценный опыт для обсуждения: что помешало, что можно было сделать иначе.

Планируемые результаты

- Развитие навыков терпимости и настойчивости при выполнении длительной общей задачи.

- Опыт решения общих проблем путём объединения усилий каждого участника.
- Восприятие успеха как результата совместных стараний, а не индивидуального достижения.
- Развитие навыков распределения ролей, договорённости и взаимопомощи.
- Укрепление группового единства и чувства принадлежности к коллективу.

Упражнение «Мы — единая команда»

Форма проведения: групповое упражнение **Возраст участников:** 8–16 лет **Время проведения:** 30–40 минут **Количество участников:** 10–30 человек

Цель

Осознание ценности командного духа, значимости каждого участника и итогового результата совместной деятельности.

Задачи

- Формировать у участников понимание того, что сила команды складывается из индивидуального вклада каждого.
- Развивать умение замечать и ценить сильные стороны одноклассников.
- Укреплять чувство принадлежности к группе и личную ответственность за общий результат.
- Повышать мотивацию к сотрудничеству и совместному достижению целей.
- Создавать позитивный эмоциональный фон и атмосферу взаимного признания.

Необходимые материалы

- Символичный предмет-«эстафета»: мягкая игрушка, небольшой мяч, декоративный камень, фигурка или любой предмет, имеющий образный смысл (например, звезда, сердце, пазл).
- Большой лист ватмана или флипчарт.
- Маркеры разных цветов.
- Стикеры или небольшие карточки по количеству участников.
- Ручки или карандаши.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог открывает упражнение, создавая настрой на размышление о команде:

«Пришло время задуматься о том, что значит быть настоящей командой. Команда — это не просто люди, которые оказались рядом. Это те, кто знает: у каждого есть что-то своё, особенное, что делает общее дело сильнее. Сегодня мы на практике узнаем, какой вклад каждый из вас приносит в жизнь нашего класса — и почему это важно для всех остальных».

Педагог-психолог задаёт группе вопросы для размышления:

- «Вспомните любую команду — спортивную, в кино, в игре. Что делало её сильной?»
- «Может ли команда быть сильной, если кто-то из участников считает себя незначимым?»
- «Как вы думаете — у каждого ли человека есть качество, которое помогает другим?»

Педагог-психолог кратко представляет символичный предмет, который будет передаваться по кругу, и объясняет его смысл: *«Этот предмет — символ нашей команды. Пока он у тебя в руках, ты говоришь о ком-то из нас что-то важное и настоящее».*

Этап 2. Основное упражнение — «Эстафета силы» (15–20 минут)

Весь класс собирается в круг. Педагог-психолог передаёт символичный предмет первому участнику со словами:

«Наша команда сильна благодаря…» — и называет положительное качество любого участника группы, глядя на него.

Получивший предмет продолжает эстафету: передаёт его следующему, называя качество уже другого одноклассника. Цепочка продолжается до тех пор, пока каждый участник не получит возможность отметить достоинства хотя бы одного одноклассника и услышать доброе слово в свой адрес.

Опорные фразы для участников:

- «Наша команда сильна благодаря тому, что Саша всегда готов помочь…»
- «Наша команда сильна благодаря тому, что Маша умеет поднять настроение…»
- «Наша команда сильна благодаря тому, что Антон никогда не сдаётся…»

Рекомендации по ведению этапа:

- Педагог-психолог мягко следит за тем, чтобы каждый участник был упомянут хотя бы раз. Если кто-то остаётся «в тени», педагог-психолог деликатно обращает на это внимание: *«А кто ещё*

не был назван? Давайте подумаем вместе — что особенного есть в этом человеке?»

- Если участник затрудняется назвать качество, педагог-психолог помогает наводящими вопросами: *«Вспомни, когда этот человек тебе помог или удивил тебя. Что он сделал?»*
- Качества могут быть самыми разными: не только «академическими» (умный, старательный), но и человеческими (добрый, честный, смешной, надёжный, спокойный).

Этап 3. Создание «Карты команды» (7–10 минут)

После завершения эстафеты педагог-психолог предлагает совместно создать визуальный образ команды. На большом листе ватмана в центре пишется название класса или команды. Каждый участник получает стикер или карточку, на которой пишет своё имя и одно качество, которое он сам считает своим вкладом в команду. Карточки прикрепляются вокруг центральной надписи — формируется «Карта команды», где каждый занимает своё место.

Педагог-психолог обращает внимание группы на получившийся плакат:

«Посмотрите — это и есть ваша команда. Не одно имя, не два — а все вместе. Уберите хотя бы одну карточку — и что-то изменится. Каждый из вас здесь важен».

Этап 4. Командное испытание (необязательный этап, 5–7 минут)

Для закрепления командного духа педагог-психолог предлагает короткое практическое задание, требующее совместных усилий. Примеры:

- **«Живой пазл»:** группа должна молча, без слов, выстроиться в определённом порядке (по росту, по дню рождения, по первой букве имени).
- **«Общий счёт»:** группа считает до числа, равного количеству участников, — каждый называет только одно число, нельзя называть два числа подряд одному человеку. Если кто-то ошибается — начинают сначала.
- **«Скульптура команды»:** группа без слов принимает общую позу, символизирующую единство.

После выполнения педагог-психолог спрашивает: *«Что помогло вам справиться? Что было трудно? Кто взял на себя ответственность?»*

Этап 5. Рефлексия и завершение (5–7 минут)

Педагог-психолог подчёркивает значимость каждого вклада в команду и проводит финальное обсуждение:

- «Что вы почувствовали, когда о вас говорили хорошее?»
- «Было ли трудно называть качества одноклассников? Почему?»
- «Что нового вы узнали о ком-то из класса сегодня?»
- «Как изменится ваше поведение в классе, если вы будете помнить об этом?»

Завершающие слова педагога-психолога:

«Настоящая команда — это не та, в которой все одинаковые. Это та, в которой каждый знает: его присутствие что-то меняет. Сегодня вы это доказали друг другу. Берегите это».

Рекомендации для педагога-психолога

- Выбирайте символичный предмет осознанно: он должен быть приятным на ощупь и нести позитивный образ (звезда, сердце, фигурка животного). Это снижает тревогу у застенчивых участников.
- Следите за тем, чтобы высказывания были конкретными и искренними, а не формальными («он нормальный»). При необходимости мягко просите уточнить: *«Расскажи подробнее — когда ты это заметил?»*
- Упражнение можно повторять в начале каждого нового учебного полугодия, фиксируя изменения в «Карте команды».
- «Карту команды» рекомендуется сохранить и разместить в кабинете рядом с Кодексом сотрудничества — как визуальное напоминание о ценности каждого участника.

Планируемые результаты

- Осознание важности личного участия в общем деле.
- Формирование понимания ценности каждого члена команды.
- Повышение уровня мотивации к сотрудничеству по достижению общих целей.
- Развитие навыков позитивной обратной связи и эмпатии.
- Укрепление групповой сплочённости и чувства принадлежности.

Критерии оценки эффективности

Критерий	**Показатель**
Охват	Каждый участник упомянут и упомянул кого-то
Качество высказываний	Конкретные, искренние, разнообразные характеристики

Критерий	Показатель
Эмоциональный фон	Атмосфера тепла, отсутствие смущения и формализма
Рефлексия	Участники способны выразить, что изменилось в их восприятии класса
Вовлечённость	Активное участие, минимум отстранённых наблюдателей

5. Упражнение «Портрет без слов».

Упражнение «Живой портрет»

Форма проведения: групповое упражнение с элементами телесно-ориентированной и арт-терапии **Возраст участников:** 10–16 лет **Время проведения:** 40–50 минут **Количество участников:** 10–25 человек

Цели

- Развитие наблюдательности и умения создавать целостный образ человека по его невербальным признакам.
- Развитие пластической выразительности и умения передавать образы через тело.

Задачи

- Формировать внимательность к невербальным сигналам: позе, жестам, мимике, взгляду, походке.
- Развивать умение считывать эмоциональное состояние другого человека без слов.
- Снижать коммуникативные барьеры через телесный и игровой контакт.
- Углублять взаимопонимание внутри группы через опыт «быть увиденным» и «увидеть другого».
- Развивать навыки описания и вербализации наблюдений.

Необходимые материалы

- Достаточно свободного пространства для движения.
- Листы бумаги А4 и ручки — для составления устных портретов в письменной форме.
- Карточки с названиями эмоций и состояний (опционально, для подсказок на этапе работы в парах).

- Таймер.

Ход упражнения

Этап 1. Вводная беседа (5–7 минут)

Педагог-психолог обращает внимание участников на то, что можно уловить самые важные черты личности партнёра по его вербальным и невербальным признакам:

«Учёные подсчитали, что в живом общении слова передают лишь небольшую часть информации о человеке. Всё остальное — это поза, жест, взгляд, темп движений, выражение лица. Мы постоянно "читаем" других людей, часто не осознавая этого. Сегодня мы потренируем этот навык осознанно: будем наблюдать, передавать и угадывать образы — без единого слова».

Педагог-психолог задаёт группе вопросы для «разогрева»:

- «Как вы понимаете, что человек расстроен, даже если он говорит, что всё хорошо?»
- «Какие жесты или позы кажутся вам открытыми? Закрытыми?»
- «Можно ли по походке человека что-то узнать о его настроении?»

Этап 2. Разминка «Зеркало» (5 минут)

Перед основным упражнением педагог-психолог проводит короткую разминку, помогающую «включить» тело и снять скованность.

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один начинает медленно двигаться — меняет позу, выражение лица, наклон головы. Второй повторяет все движения как зеркало, стараясь не отставать. Через 1,5–2 минуты участники меняются ролями.

Педагог-психолог обращает внимание: *«Почувствуйте, как меняется ваше состояние, когда вы принимаете позу другого человека. Тело умеет "понимать" другого человека».*

Этап 3. «Угадай меня» — показ характера и настроения (10–12 минут)

Любой желающий выходит в центр круга. Его задача — показать характер и настроение кого-либо из присутствующих, используя только движение тела и мимику лица, без слов. Остальные участники внимательно наблюдают и стараются угадать, кого именно изображает водящий.

Важные правила, которые педагог-психолог озвучивает заранее:

- Показываем с уважением — подчёркиваем характерные черты, но не высмеиваем.
- Стараемся передать не внешность, а характер: энергию, темп, привычные жесты, манеру держаться.

- Тот, кого узнали, может коротко сказать, согласен ли он с тем, как его изобразили.

После каждого показа педагог-психолог задаёт группе вопросы:

- «Что именно помогло вам узнать этого человека?»
- «Какие детали были самыми точными?»

Этап 4. Работа в парах — «Угадай образ» (8–10 минут)

Группа делится на пары. Один участник принимает позу, которая олицетворяет какой-либо образ или чувство другого человека из пары. Второй участник старается угадать, что именно изображается партнёром. Затем участники меняются ролями.

Педагог-психолог может предложить карточки-подсказки с названиями состояний для тех, кто затрудняется с выбором образа: *уверенность, тревога, радость, усталость, любопытство, гордость, растерянность, спокойствие.*

После завершения работы в парах педагог-психолог собирает группу в круг и спрашивает:

- «Что было труднее — изображать или угадывать? Почему?»
- «Удивило ли вас что-то в том, как партнёр вас "прочитал"?»

Этап 5. «Живое наблюдение» и составление устного портрета (10 минут)

Один участник снова занимает место в центре круга. Остальные в течение 1–2 минут молча и внимательно наблюдают за ним: за внешним видом, поведением, жестами, позой, выражением лица. Затем каждый участник письменно составляет краткий устный портрет наблюдаемого, опираясь исключительно на увиденное — без домыслов и оценок.

Педагог-психолог уточняет задание: *«Опишите только то, что вы реально видите. Не "он грустный", а "его плечи опущены, взгляд направлен вниз". Не "она уверенная", а "она держит спину прямо, смотрит на других открыто". Факты — не интерпретации».*

Написанные портреты зачитываются вслух. Педагог-психолог обращает внимание на совпадения и различия в восприятии одного и того же человека разными наблюдателями. Центральный участник может прокомментировать: что из описанного кажется ему точным, а что — неожиданным.

Этап 6. Рефлексия и обсуждение (5–7 минут)

Педагог-психолог проводит итоговое обсуждение:

- «Что нового вы узнали о себе — через то, как вас описали другие?»

- «Что удивило вас в описаниях других участников?»
- «Насколько то, что мы транслируем телом, совпадает с тем, что мы чувствуем внутри?»
- «Где в жизни умение "читать" невербальные сигналы может быть особенно полезным?»

Завершающее слово педагога-психолога:

«Сегодня вы убедились: наше тело говорит — даже когда молчит рот. И умение слышать этот язык — один из самых ценных навыков в общении с другими людьми. Чем внимательнее мы смотрим — тем лучше понимаем».

Рекомендации для педагога-психолога

- Следите за тем, чтобы изображения участников оставались доброжелательными и не превращались в карикатуры. При необходимости деликатно напоминайте о правилах уважения.
- Застенчивых участников не принуждайте к выходу в центр — предложите им роль наблюдателя или дайте время освоиться.
- При составлении портретов обращайте внимание на разницу между описанием и интерпретацией — это важный методический акцент упражнения.
- Упражнение хорошо работает в середине или второй половине курса, когда участники уже достаточно знают друг друга.

Планируемые результаты

- Развитие навыков наблюдательности к невербальному поведению другого человека.
- Углубление взаимопонимания в группе и развитие навыков восприятия индивидуальных особенностей человека.
- Формирование умения описывать наблюдения точно и без оценочных суждений.
- Повышение осознанности собственного невербального поведения.
- Снижение коммуникативной тревожности через игровой телесный контакт.

Критерии оценки эффективности

Критерий	Показатель
Точность считывания	Участники успешно угадывают изображаемых и образы
Качество портретов	Описания конкретны, основаны на наблюдении, без грубых оценок
Эмоциональный фон	Атмосфера безопасности, принятия, интереса к другим
Рефлексия	Участники способны связать упражнение с реальным опытом общения