**Занятие № 13 « Круг доверия»**



**Цель тренинга:** Развитие способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию.

***Задачи:*** Развитие у школьников социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

Разминка

***Упражнение «Быть внимательным»***

Процедура проведения. Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие. Затем начинается обсуждение.

Вопрос к обсуждению:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало.

**Основная часть**

***Упражнение «Точный пересказ»***

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен в свою очередь оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

***Упражнение «Глаза в глаза»***

Процедура проведения. Участник разбиваются на пары. В течение трех минут смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаясь понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участник делятся своими ощущениями с группой.

Вопросы для обсуждения:

– Удалось ли понять друг друга без слов?

– Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?

– Возникают ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

***Упражнение «Как вы выражаете свои чувства»***

Процедура проведения. Участники делятся на группы по три человека. Каждому участнику дается карточка с записанными на ней ситуациями. Участникам предлагается описать на бланке, как бы они выразили свои чувства, возникающие в ответ на эту ситуацию. Каждое чувство должно быть выражено двумя способами: с помощью слов и с помощью действия. Участники заполняют карточки и обсуждают свои ответы в микро группах. Вариант: можно не делиться на «тройки» и после заполнения карточек устроить общее обсуждение.

***Ситуации для исследования выражения чувств:***

1. Если вам становится скучно во время дискуссии, как вы обычно выражаете свои чувства?

2. Когда вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь лучшие отношения, как вы обычно выражаете свои чувства?

3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что очень обижает вас, как вы обычно выражаете свои чувства?

4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать хорошо. Вы также хотите скрыть, что чувствуете себя неспособным выполнить дело. Как вы выразите свои чувства?

5. Ваш близкий друг надолго уезжает из города. Вы чувствуете, что остаетесь в одиночестве. Как вы в подобной ситуации выразите свои чувства?

***Вопросы для обсуждения:***

– Что вы узнали о способах, с помощью которых вы обычно выражаете свои чувства?

– Каким образом было бы полезно изменить ваши негативные способы выражения чувств?

- Запишите на доске (групповое обсуждение) как можно больше правил конструктивного выражения чувств.

**Рефлексия занятия**

1. Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

2. Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?