**Занятие 4.**

**Эффективное общение и кризисные навыки**

**Цель**: развитие коммуникативной компетентности участников, навыков конструктивного реагирования в кризисных ситуациях.

1. **Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.**

***Упражнение «Круг приветствия»***

**Цель**: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

**Время**: 2 минуты

**Описание упражнения**: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

* Настроение сейчас
* Как прошли дни после предыдущего тренинга

***Игра «Гляделки» или «Телохранители»***

**Цель**: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников

**Время:** 3 минуты

**Описание игры:**

***Вариант 1 «Гляделки»***

Все участники сидят на стульях в кругу, один участник стоит в центре. Задача сидящих в кругу – меняться местами, «договариваясь» с другими участниками взглядом. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится ведущим.

***Вариант 2 «Телохранители»***

Для этой игры необходимо нечётное количество участников, в зависимости от этого ведущий тренинга участвует в игре или остается наблюдателем. Участники игры объединяются в пары: один участник из пары сидит на стуле в кругу, второй стоит за его спиной. Участники, сидящие на стульях – VIP-персоны, стоящие за спинами – телохранители. Один телохранитель должен остаться без пары – он стоит за пустым стулом. Его задача – переманить к себе на стул кого-то из VIP-персон, «позвав» его взглядом. Задача других телохранителей – не отпускать своих VIP-персон. Тот, у кого переманили VIP-персону, становится ведущим. Во время игры телохранители должны держать руки вдоль тела или за спиной, т.е. нельзя придерживать сидящего на стуле, если он не убегает. Для безопасности участников важно перед игрой обсудить, что будет засчитываться как то, что телохранитель «поймал» – например, дотронуться до плеча убегающего.

После нескольких минут игры, сидящие на стульях и стоящие за ними, меняются местами.

1. **Основная часть.**

***Интерактивная лекция «Кризисные навыки» (****Приложение 1 и 2****)***

**Цель**: знакомство участников с понятием «кризисная ситуация» и информирование о важности обращения за помощью в кризисной ситуации.

**Время:** 10 минут

**Содержание интерактивной лекции:**

* Понятие кризисной ситуации
* Понятие кризисных навыков

***Упражнение «Распознавание кризисных ситуаций»***

Цель: развитие умения выделять существенные «маркёры» кризисной ситуации, определяющие необходимость обращения за помощью

**Время:** 15 минут

**Материалы:** примеры кризисных ситуаций на карточках

**Описание упражнения:**

Ведущие задают участникам вопрос, что такое кризисная ситуации? Выслушивают их ответы и резюмируют сказанное. Далее ведущие просят участников назвать как можно больше ситуаций, которые можно назвать кризисными или трудными. Варианты выписываются на доске.

Ведущие объединяют участников в 4–5 команд (по 3–6 человек в команде). Каждой команде раздаётся несколько карточек с различными ситуациями. Задача команд в течение 5 минут распределить ситуации, выписанные на доске, и ситуации, которые они получили на карточках, по двум категориям:

* Трудные ситуации, в которых лучше обратиться за помощью к специалистам (психолог, учитель, врач).
* Трудные ситуации, которые можно обсудить с друзьями, «перетерпеть», справиться самому.

Примеры ситуаций на карточках, которые раздаются командам:

|  |  |
| --- | --- |
| Нет настроения в течение нескольких месяцев, ничего не радует. Появились проблемы со сном. | Поругался(ась) с другом/подругой, не разговариваете 2 дня. |
| Постоянно беспокоюсь о неприятностях, которые могут случиться. Волнуюсь из-за любой мелочи. Всё время прокручиваю в голове плохие сценарии предстоящих событий. | Боюсь пригласить того, кто нравится, на свидание. |
| Появились панические атаки. | Брат удалил с компьютера твой файл с важной для тебя работой, вы поругались. |
| Последние несколько недель все время чувствую вялость и слабость. Ничего не хочется делать, ни про что думать. Стал(а) есть больше, чем обычно. | Гулял(а) допоздна прошлой ночью, на следующий день чувствую себя вяло, медленно соображаю. |
| В классе плохо относятся к однокласснику, обижают его. Хочу как-то помочь, не знаю, как. | Два моих друга поругались, не хотят идти гулять все вместе. |

В завершении упражнения ведущий проводит совместное групповое обсуждение и рефлексия по итогам упражнения.

***Игра «Мышки – домики»***

**Цель:** развитие навыков эффективной межличностной коммуникации.

**Время:** 10 минут

**Описание игры:**

Перед началом игры участники объединяются в группы по три человека. Двое участников из тройки берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя арку. Третий участник встаёт внутрь этой арки. Участники, образующие арку – домик, участник внутри – мышка.

Ведущий даёт участникам в разном порядке следующие инструкции:

«Мышки» – участники выбегают из домиков и меняются местами, домики остаются на месте.

«Домики» – участники, не расцепляя рук, ищут себе новую мышку, мышки в это время остаются на месте.

«Землетрясение» – все участники ищут себе новые тройки.

После нескольких обычных раундов можно провести раунд на выбывание: после инструкции «Землетрясение» тройка, которая объединилась последней, выбывает из игры.

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 5 минут

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.