**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: «Эмоциональный барометр»***

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

**Время:** 5 минут.

**Описание:**

Подготовка: Ведущий объясняет участникам, что они будут оценивать свое текущее эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Шкала: Ведущий предлагает использовать в шкалу (например, от 1 до 10)

Оценка настроения:

Участники по очереди называют свое текущее настроение и оценивают его по 10-балльной шкале. Ведущий может задавать дополнительные вопросы для уточнения: "Что повлияло на ваше настроение сегодня?" или "Что могло бы улучшить ваше состояние?".

Оценка прошедших дней:

Затем участники оценивают, как прошли дни после предыдущего тренинга, также по 10-балльной шкале. Ведущий может предложить участникам поделиться одним положительным моментом и одной трудностью за это время.

***Игра: «Секретный сигнал»***

**Цель:** Развитие командного взаимодействия и доверия.

**Время:** 7 минут.

**Описание:**

Подготовка:

Участники становятся в круг, чтобы все могли видеть друг друга.

Ведущий объясняет правила игры и её цель — улучшить навыки командного взаимодействия и доверия.

Правила игры:

Шаг 1: Выбор участника для создания сигнала

Ведущий выбирает одного участника, который будет создавать секретный сигнал. Это может быть жест (например, прикосновение к уху) или звук (например, тихий свист). Важно, чтобы сигнал был достаточно простым для передачи, но не слишком очевидным.

Шаг 2: Передача сигнала

Участник с секретным сигналом должен незаметно передать его следующему участнику по кругу. Передача должна быть максимально скрытной, чтобы остальные участники не заметили момент передачи.

Шаг 3: Продолжение передачи

Каждый участник по очереди принимает и передаёт сигнал следующему человеку в круге. Задача — передать сигнал как можно точнее и незаметнее для остальных.

Шаг 4: Озвучивание сигнала

Как только сигнал дойдёт до последнего участника в круге, он должен озвучить или показать его вслух. Группа обсуждает, насколько точно был передан сигнал и какие изменения произошли в процессе передачи.

Завершение игры:

Ведущий может предложить обсудить:

Какие трудности возникли при передаче сигнала?

Какие стратегии помогли сохранить точность сигнала?

Как игра повлияла на чувство доверия и взаимодействия в группе?

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 «Кризисные ситуации: самопомощь и обращение за помощью»***

**Цель:** Развитие навыков распознавания кризисных ситуаций и поиска способов их преодоления, а также понимание, когда необходимо обращаться за помощью.

**Время:** 20 минут.

**Материалы:** Бумага и ручки для записи, флипчарт или доска для записи идей.

**Описание:**

Сбор кризисных ситуаций (3 минуты):

Ведущий объясняет участникам цель упражнения: выявить кризисные ситуации и обсудить способы справляться с ними. Ведущий предлагает участникам назвать различные кризисные ситуации, с которыми они сталкивались или о которых слышали (например, конфликт в семье, стресс на учебе, ссоры с друзьями и т.д.). Ведущий записывает все предложенные ситуации на флипчарте или доске. Участники делятся на две команды, каждой команде дается время на обсуждение.

Обсуждение в командах (5 минут):

Команда 1: Обсуждает, как можно помочь себе в предложенных кризисных ситуациях. Участники должны придумать стратегии самопомощи (например, медитация, физическая активность, ведение дневника).

Команда 2: Обсуждает, куда можно обратиться за помощью в тех же ситуациях. Участники должны перечислить возможные источники поддержки (например, друзья, семья, психологи, горячие линии).

Презентация результатов (10 минут):

Каждая команда по очереди представляет свои идеи остальным участникам.

Ведущий записывает ключевые моменты на флипчарте или доске для визуализации.

Обсуждение и выводы (2 минуты):

Ведущий подводит итоги обсуждения: какие стратегии самопомощи были наиболее популярны? Какие источники помощи были упомянуты?

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

**Время проведения:** 3 минуты.

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.