*Приложение 2*.

При наличии времени можно выполнить упражнения.

*Упражнение 1. «Доброе утро!»*

Задача учеников состоит в том, чтобы передать по кругу невербально — только с помощью мимики и жестов — утреннее приветствие.

Учитель приглашает учащихся встать в круг. Далее он должен проинструктировать участников тренинга, рассказать о том, что предстоит сделать.

«Давайте поздороваемся. Но не совсем обычным способом. Поздороваемся без слов с помощью мимики и жестов. По кругу в левую сторону — слева у каждого из нас сердце. От сердца! Итак, я начинаю и посылаю своё приветствие стоящему слева от меня ... (называется имя). Он (она), приняв приветствие от меня, посылает своё приветствие стоящему слева от него (неё). И так по кругу».

*Упражнение 2. «Ты и твоё имя»*

Учитель просит каждого ученика взять лист бумаги и написать на нём по вертикали печатными буквами своё имя. Когда это задание будет выполнено, педагог объясняет, что теперь необходимо подумать о качествах своего характера и записать их, выполняя следующее условие: каждое качество должно начинаться на отдельную букву собственного имени. На доске (слайде) учитель показывает, как необходимо это делать:

С — смекалистый

А — активный

Ш — шалун (весёлый)

А — аккуратный

*Упражнение 3. «Молекулы»*

Каждый ученик — атом. Задание состоит в том, чтобы найти тех, у кого на листочке записано хотя бы одно такое же качество характера, и объединиться с ними в молекулу.

После выполнения задания проводится обсуждение по вопросам:

1. Сколько атомов получилось в каждой молекуле?

2. У кого самая большая молекула по числу атомов?

*Упражнение 4. «Десять секунд»*

Учитель объясняет, как следует выполнять данное упражнение:

«Во время выполнения этого упражнения можно будет выйти из круга и двигаться по классу. Но будьте внимательны: время от времени придётся реагировать на задания и выполнять их в кратчайший срок — за 10 с. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Это значит, за время, пока я буду считать до десяти, каждому необходимо будет найти людей с точно таким же цветом волос, как у него. Начинаем!

Учащиеся свободно двигаются по классу.

— Распределиться на тех, у кого, есть часы на руке и у кого их нет! Один, два, три... десять. Стоп! Проверяем.

— Продолжаем ходьбу.

— Распределиться на тех, у кого обувь чёрного цвета и любого другого!

— По длине волос!

— По тому, сколько братьев и сестёр есть в вашей семье!

— По цвету глаз!

— По любимому занятию в свободное время!

— По настроению, которое у вас сейчас!»

Необходимо строго соблюдать последовательность заданий: от чего-то безличного к вопросам и качествам более личного свойства — хобби, семья. Последним всегда даётся задание на настроение.

*Упражнение 5. «Построения с секундомером, или Есть ли среди нас лидеры?»*

Это упражнение выполняется без слов, молча. Учитель просит учеников построиться:

— в колонну по росту;

— в два одинаковых круга;

— в шеренгу, в которой все участники расположены в соответствии с цветом волос: от самых светлых до самых тёмных;

— в живую скульптуру «звезда».

После выполнения упражнения необходимо провести краткое обсуждение по вопросам:

1. Кто проявил себя как лидер и помогал выполнять задания?

2. Что помогало обходиться без слов?

*Упражнение 6. «Унисон»*

Учащиеся разбиваются на пары. Задача заключается в том, чтобы научиться одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев без предварительного согласования. Парой, достигшей наивысшего взаимопонимания, считается та, которая при демонстрации показала наибольшее число совпадений подряд.

Остальные учащиеся при этом играют роль экспертов, стремящихся определить, нет ли у выступающей пары ка-ких-либо скрытых средств общения, помогающих достичь согласия.

*Упражнение 7. «Чем закончилась история?»*

Класс разбивается на пять групп. Представители от групп вытягивают листки с неоконченными историями. За 3 мин необходимо сочинить продолжение, после чего группы по очереди презентуют завершённые истории: зачитывают или разыгрывают.

Шестиклассникам предлагаются такие истории:

*В театре*

Старший брат повёл младшую сестру в кукольный театр. Когда начался антракт, брат сказал: «Сиди тихо и жди меня». И девочка осталась ждать брата. Ей очень хотелось погулять по красивому фойе, посмотреть на рыбок в аквариуме, но она не решалась пойти одна. Ей было очень грустно и страшно от мысли, что брат забыл её и ушёл домой. И она тихо заплакала...

*Двойка*

На последнем уроке учительница раздала тетради с проверенной контрольной работой по математике. Маша получила двойку. Она очень расстроилась и с трудом сдеживала слёзы. Прозвенел звонок с урока. Маше не хотелось идти домой. Друзьям захотелось утешить Машу...

*На уроке физкультуры*

Серёжа плохо прыгает в высоту. Он сделал первую попытку — и сбил планку. Второй, третий раз — то же самое. От досады Серёжа не мог двинуться с места. Больше всего он боялся услышать смех одноклассников и их злое подшучивание...

*На перемене*

Игорь затеял игру, в которую включились все мальчики. Только Илья не стал играть. Он остался стоять у окна один. Илья сегодня очень тихий и печальный, но этого долго никто не замечал...

*Разговор по телефону*

Света пришла к Лене в гости. Девочки давно не виделись и потеряли счёт времени. Свете пора уходить, а новый диск так и не послушали. Лена позвонила Свети- ной маме.

— Алло! Здравствуйте. Это говорит Лена Петрова. Я очень рада, что Света пришла ко мне в гости. Мы так давно не виделись. Разрешите ей, пожалуйста, ещё немного побыть у нас...

Подросткам нужно подсказать, что при подготовке и обсуждении выступлений им следует опираться на личный опыт. Этому могут способствовать вопросы: «Приходилось ли вам утешать малышей?», «Какие добрые слова вы говорили при этом?».

Педагогу целесообразно акцентировать внимание учеников на важности человеческого участия по отношению к другому человеку. Тот, кто внимателен к другим людям и умеет их понимать, в трудную минуту всегда найдёт добрые слова, которые помогут успокоить, подбодрить.

*Упражнение 8. «Что дальше?»*

Учитель начинает предложение и бросает одному из учащихся, стоящих в кругу, мяч. Тот ловит его, заканчивает предложение и бросает мяч учителю обратно. Ученикам предлагается закончить следующие фразы:

— Я радуюсь, когда...

 — Мне хотелось бы, чтобы в нашем классе...

— Я горжусь собой, если...

— Я думаю, что друг — это...

— Мне не хотелось бы чувствовать себя...

— Я очень люблю...

— Терпеть не могу, когда...

— Мне трудно заставить себя...

*Упражнение 9. «Разговор начистоту»*

Учитель зачитывает ученикам инструкцию:

«Напишите на листе бумаги пять своих положительных и пять отрицательных качеств. Время на выполнение этого задания — 3 мин. Этот лист вы прикрепите себе на спину.

Теперь возьмите ещё один лист и одну прищепку.

Лист будут заполнять ваши одноклассники. Если вы хотите, чтобы на нём писали только положительные качества, нарисуйте в верхнем углу солнышко. Если вы не боитесь критики, нарисуйте в верхнем углу тучу и молнию. Теперь прикрепите друг другу эти листы прищепками. Вы можете свободно передвигаться по классу, встречаясь друг с другом и делая свои записи. Не торопитесь и будьте ответственны за свои слова!»

Упражнение может проходить под негромкую музыку.

Когда учитель увидит, что упражнение теряет ритм, необходимо закончить его и пригласить всех сесть в круг. Шестиклассники по желанию могут поделиться записями в своих «наспинных» листах.

*Упражнение 10. «Комплимент»*

Упражнение выполняется в кругу. Один из участников берёт мячик и бросает его любому из одноклассников. Тот, кто поймал мячик, возвращает его обратно кинувшему с приятными словами о нём. Каждый участник может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того как он остановится (можно ограничить количество таких подач), мячик передают следующему сидящему в круге. Игра может продолжаться до тех пор, пока мячик не обойдёт весь круг.

*Упражнение 11. «Подарки»*

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки при условии, что возможности дарящего ничем не ограничены. Для этого игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве на единицу меньше числа участников. Затем учитель объявляет, что начат сбор подарков для игрока Л. Каждый на одном из листков своего набора пишет название (наименование, обозначение) и количество тех вещей, предметов, объектов и явлений, которые он хочет подарить именно этому игроку. Листки никто не подписывает. Педагог собирает листки для Л, но не передаёт адресату до тех пор, пока не будут готовы такие же для всех участников. Затем он раздаёт «подарочные наборы». Некоторое время участники игры изучают содержание записок.