**«ГОВОРИМ о дружбе»**

**интерактивное занятие для девочек 14-16 лет,**

**организованное по принципу «равный обучает равного»**

**Составила: Дмитриева Е.Г.**

1. **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** *(представление волонтёров, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, принятие правил, актуализация темы «дружба» через упражнение «Жизненные ценности», озвучивание темы и цели встречи)*

Эта встреча, как и любая другая, начинается со знакомства и создания между участницами доверительных отношений и благоприятной атмосферы, которая позволит активно и без стеснения и обсуждать тему любви и дружбы в подростковом возрасте.

А для начала волонтёры здороваются с группой, представляют себя и общественную организацию, от лица которой проводится встреча.

**☺ Добрый день, нас зовут…** **Мы волонтёры Ассоциации белорусских гайдов. Наша организация для девочек, девушек и молодых женщин, которые имеют активную жизненную позицию, ценят общение и дружбу, никогда не унывают и всегда готовы помочь своим сверстницам в саморазвитии их личностных качеств.**

**А чтобы узнать друг о друге больше, давайте познакомимся в игре. Нам поможет в этом упражнение «Встреча».**

**Упражнение «Встреча».**

**Описание упражнения.**

1-ый этап.Всем участницам раздаются листы бумаги с нарисованным циферблатом. Всего за 3 минуты (по песочным часам) в процессе активного общения девочки должны договориться друг с другом о встрече на определённое время. На циферблате напротив каждого деления каждая участница должна подписать имя той, с кем она договорилась на этот час о встрече. Цель – заполнить весь циферблат. Каждое деление на циферблате заполнять только один раз, т.е., если назначена встреча на 8 часов утра, то на 8 часов вечера встреча уже ни с кем не назначается. Но на одно и то же время можно договориться только с одним человеком. По истечении 3 минут все участницы садятся на свои места.

2-ой этап. Теперь волонтёр предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 9 часов (не важно – утром или вечером). Девочки, у которых есть договорённость на это время, садятся рядом. Волонтёр даёт участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить друг с другом в паре тему «Моё самое главное увлечение». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге.

3-ий этап. Теперь волонтёр предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 2 часа. Девочки, у которых есть договорённость на это время, садятся рядом. Волонтёр снова даёт участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить в паре ответы на вопрос «Где и как я люблю проводить свободное время?». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге.

4-ый этап. Теперь волонтёр предлагает девочкам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 5 часов. Девочки, у которых есть договорённость на это время, садятся рядом. Волонтёр снова даёт участницам 1 минуту на то, чтобы обсудить в паре ответы на вопрос «Для чего я пришла на эту встречу». По истечении минуты девочки всем рассказывают друг о друге. Таким образом, выясняются у участниц ожидания от этой встречи.

**☺ Чтобы наше общение продуктивным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе…**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участниц. Волонтёры могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, волонтёры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

* *Правило поднятой руки*
* *Правило активной позиции каждого*
* *Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*
* *Правило точности (высказываться кратко и по существу)*
* *Правило «Одна девочка говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек)*
* *Правило «Стоп – 1!» (Если участница не готова высказать свою точку зрения или испытывает дискомфорт, участвуя в каком-либо упражнении, она может сказать «Стоп!», что будет означать отказ. Но воспользоваться этим правилом девочке можно только один раз за всю встречу)*
* *Правило «спящего» телефона (телефон переключается в бесшумный режим)*

**☺ В нашей жизни есть абстрактные вещи, без которых невозможно жить и которые помогают нам сделать нашу жизнь наполненной смыслом. Эти абстрактные вещи мы называем ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ. Какие вы знаете жизненные ценности?**

Волонтёры дают возможность девочкам высказаться, не комментируя их, а реагируя кивком головы или словом «спасибо».

**☺ Давайте представим, что у вас уже есть здоровье и семья – самые главные жизненные ценности. Судьба вам предлагает на выбор ещё пять из пятнадцати других…**

Далее волонтёры предлагают участницам встречи самостоятельную работу с карточками «Жизненные ценности».

**Упражнение «Жизненные ценности»**

**Описание упражнения.** Каждой участнице даётся карточка, на которой написано 15 жизненных ценностей, без которых человеку сложно прожить. Список составлялся с учётом интересов, потребностей и возрастных убеждений девочек-подростков. В этот список включены: *слава, красота, отличные оценки, деньги, власть, жизнь за границей, независимость, дружба, удача (везение), влюблённость, талант, уважение учителей, дорогой подарок, уважение одноклассников, уверенность в себе.*

Каждой участнице нужно выбрать всего 5 из них, но самых для неё важных. Остальные 10 необходимо зачеркнуть. Далее волонтёры предлагают из пяти выбранных постепенно вычёркивать по одной жизненной ценности по принципу:

* сначала вычеркни менее нужную из пяти;
* затем вычеркни ту, от которой готова отказаться, если тебя об этом попросит семья;
* теперь вычеркни ту, потеря которой тебя расстроит меньше, чем потеря оставшихся жизненных ценностей;
* и, наконец, вычеркни ту из двух оставшихся, которой ты готова поступиться в минуту сложного жизненного выбора.

Идёт обсуждение. Волонтёры предлагают участницам по желанию назвать ту ценность, которая осталась последней и, вероятно, самой важной для них. Не обязательно вынуждать каждую девочку высказываться. При этом волонтёры не комментируют мнение участниц. Тем участницам, у которых последней в списке осталась «ДРУЖБА», волонтёры говорят «спасибо за ваш выбор». Тех участниц, кто пожелали высказаться и сделали свой выбор в пользу другой жизненной ценности, волонтёры должны спросить следующее: *«Ты оставила себе такую ценность, как… А между чем тебе пришлось выбирать?... Почему ты сделала такой выбор?».* Далее волонтёры могут обратиться группе: «*Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого осталась ДРУЖБА» либо «Кто из вас ни при каких обстоятельствах не смог бы отказаться от дружбы?... Почему?»*

**☺ Сегодня мы с вами будем говорить о ДРУЖБЕ. И…**

**Главная цель нашей встречи – сформировать объективное представление о нравственных категориях «дружба» и «любовь»; побудить девочек задуматься о ценности дружбы в подростковом возрасте; научить ответственно относиться к своему выбору в отношениях и к тем, кто нам доверяет в дружбе.**

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** *(интерактивное упражнение «Горячий стул»; введение понятия «дружба»; развитие навыков дружеского взаимодействия в упражнении «Ищу друзей глазами», в играх «Совместный счёт» и «Остров»; деление на группы через интерактивное упражнение «Принцесса и Рыцарь»; введение понятий «любовь» и «влюблённость»; работа в малых группах над заданием «Пять признаков»)*

**☺ А теперь давайте порассуждаем о ДРУЖБЕ и подвигаемся…**

**Интерактивное упражнение «Горячий стул»**

**Описание упражнения:** Волонтёр даёт участницам установку *«Пусть пересядут те, кто считает, что… (ниже предложены утверждения)»*. После каждого утверждения волонтёры организуют обсуждение. Сначала они обращаются к тем, кто пересел, предлагают девочкам аргументировать свой выбор. Затем спрашивают тех, кто остался на своём месте: готов ли кто-нибудь из них высказать свою позицию. И только после обсуждения волонтёр может давать установку *«Пусть пересядут те, кто считает, что…»* со следующим утверждением*.*

Предлагаются следующие утверждения

* Друзей выбирают за хорошие качества характера.
* Проблема моего друга (подруги) – это и моя проблема.
* Друзьям нужно рассказывать обо всём.
* Родители не должны выбирать нам друзей.
* Совсем не важно, нравятся мои друзья моим родителям или нет.
* Настоящие друзья познаются только в беде.
* О своей первой любви можно рассказать только близкой подруге.
* Если мой друг (подруга) попросят меня взять вину на себя вместе с ним (ней), я не смогу отказаться.
* Если мой друг (подруга) начнут курить и выпивать, я не стану с ним (ней) общаться.
* Я всегда готова сказать неправду другим ради своего друга (подруги).
* Мальчик и девочка никогда не смогут быть просто друзьями.
* Взрослый человек никогда не смог бы стать настоящим другом подростку.
* Мой лучший друг – это моя мама.
* Я бы хотела, чтобы моя мама была моим лучшим другом.
* Бескорыстной дружбы не бывает – все дружат за что-нибудь
* Дружба начинается с общих интересов.
* Настоящих друзей можно завести и в Интернете.
* Лучше, когда друзей много.

**☺ Давайте попробуем несколькими словами сказать, что же такое ДРУЖБА…**

Волонтёр предлагает желающим участницам попытаться дать определение этому понятию. После того, как выскажутся девочки, волонтёры предлагают группе определение понятию «дружба», записывая его на доске либо на листе ватмана.

**ДРУЖБА – нравственная категория, которая выражается в доверии и преданности людей друг другу, в их ВЗАИМОПОНИМАНИИ и взаимопомощи.**

В определении очень важно выделить те понятия, через которые выражается такая нравственная категория, как «дружба». Далее волонтёры предлагают участницам практически поработать над каждым из этих понятий.

**☺ Итак, дружба начинается с довериЯ, которое со временем перерастает в преданность. Сейчас я бы хотела предложить вам упражнение, в котором каждая из вас попробует установить доверительные отношения ещё с тремя девочками, но не словами, а взглядом.**

**Упражнение «Ищу друзей глазами»**

**Описание упражнения.** Все садятся в круг, берут листок и ручку, опускают головы. Затем по сигналу волонтёра поднимают головы и, молча, глазами ищут себе троих друзей, кому они могли бы довериться. Встречаются взглядами, а затем записывают имена тех, с кем они хотели бы объединиться в дружескую четвёрку. Всего три попытки. Затем группе даётся одна минута по песочным часам для того, чтобы подвигаться по кабинету и пообщаться друг с другом: они должны выяснить, насколько обоюдно совпали их взгляды. По окончанию минуты девочки должны, в конце концов, объединиться в «дружеские четвёрки» и сесть состоявшимися группами.

Идёт обсуждение. Удалось ли девочкам легко с одного взгляда найти свою четвёрку? Если нет, то почему? Какие ощущения испытывали участницы во время игры? Легко ли было понимать друг друга без слов? Что мешало выполнить задание? Кто помог найти выход из ситуации? Какие чувства и эмоции возникали у девочек в процессе выполнения этого упражнения? По какому принципу в итоге объединились в группы?

**☺ Дружба невозможна без ВЗАИМОПОНИМАНИЯ. Как же установить это взаимопонимание? Что является при этом важную роль? Давайте проведём игру «Совместный счёт». Мы надеемся, что оно поможет вам ответить на все эти вопросы.**

**Игра «Совместный счёт».**

**Описание игры.** Участницам игры следует досчитать до… (по количеству участниц в группе). Но считать нужно коллективно: кто-то говорит «один», кто-то говорит «два» и т. д. Договариваться о порядке счёта нельзя. Если очередное число произносят одновременно несколько человек, счёт начинается сначала. Упражнение может быть усложнено, если участницы будут считать закрытыми глазами. Разговаривать в процессе выполнения задания не разрешается. Счёт производится произвольно, а не по кругу, т. е. рядом сидящие участницы друг за другом называть очередное число не могут.

Идёт обсуждение. Почему такое на первый взгляд простое задание не очень легко выполнить? Было ли взаимопонимание между участницами? Что можно сделать, чтобы выполнить его было легче? Какие ощущения и эмоции возникали в процессе выполнения задания? По какому принципу выбиралась тактика каждой участницей? В чём секрет взаимопонимания? Какой вывод сделала каждая девочка по завершению игры?

**☺ В дружбе очень важно суметь вовремя прийти на выручку. В этом и выражается ВЗАИМОПОМОЩЬ. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто был в экстремальной ситуации, когда приходилось принимать решение за себя и за друга? Сейчас мы попробуем создать такую экстремальную ситуацию прямо здесь.**

**Игра «Остров»**

**Описание игры.** В кабинете раскладываются 5 островов (1,5 м верёвки связываются в кольцо, и таких колец 5). Всем участницам необходимо представить себя отдыхающими, которые плавают в море. По команде «Акулы!» все должны взобраться (встать в кольцо) на острова так, чтобы никто не остался в море. Игра проводится в четыре этапа (заплыва). После каждого заплыва один остров «уходит под воду» (волонтёры убирают по одному кольцу), а затем снова звучит команда «Акулы!». Так до тех пор, пока не останется один остров. Задача игроков никого не потерять – спасти всех на последнем острове.

Идёт обсуждение. Возникало ли у девочек ощущение реальности? Если возникало, то в какой момент, и на каком этапе игры? Как участницы выбирали тактику? Каким принципом руководствовалась каждая? Кто продумывал стратегию? Кто действовал по принципу самосохранения? Кто кому хотел бы сказать спасибо? Если бы такая ситуация повторилась в жизни, что бы вы поменяли в своём поведении? Что было важным в упражнении? Что было упущено? Как бы стали себя вести, если бы рядом с вами плавал ваш друг (подруга)? Как бы вы себя вели, если бы это был *любимый* человек?

**☺ Как вы думаете, что первично – Любовь или Дружба? Что приходит раньше?** **Чем ДРУЖБА отличается от ЛЮБВИ?**

Участницы по желанию могут высказать свою точку зрения. Волонтёры не должны комментировать их высказывания. Они просто продолжают развивать тему после того, как девочки высказались.

**☺** **Давайте разделимся на команды. Для этого всем придётся выполнить непростое задание. Для начала возьмите по одной карточке. Прочитайте её, не показывая никому. На карточке написан герой истории о любви. Вам нужно будет всего за 1 минуту разделиться на две команды: команда одного героя и команда второго героя. Вы не сможете вслух произнести его название, но сможете показать его мимикой и жестами. Помните, что 55% информации передаётся невербально…**

**Интерактивное упражнение «Принцесса и Дракон».**

**Описание упражнения.** В упражнении участвуют карточки двух видов: Принцесса и Дракон. Для того, чтобы участницы смогли молча объединиться в две команды, им необходимо изобразить друг другу своего героя мимикой и жестами. По истечении времени образуются две малые группы. Волонтёры предлагают девочкам поделиться впечатлениями: Насколько это задание было трудным? По какому признаку девочки смогли найти свою группу? Кто объяснял доходчивее других? Какие эмоции они испытали в этой игре? После обсуждения волонтёр даёт следующее задание для работы в малых группах, начиная его с рассказа о странных отношениях Принцессы и Дракона…

**☺ «Жили-были Принцесса и Дракон. Он считал, что любит её и готов был ради неё на подвиг. Принцесса же не понимала такой любви и считала его своим другом… Они просто не знали, в чём отличие у любви и дружбы…»**

**Чтобы разобраться в этой ситуации, каждая группа за 3 минуты должна будет обсудить и написать 5 признаков, которые отличают эти два состояния: любовь и дружба. Команда Дракона попробует написать 5 признаков Любви, а команда Принцессы – 5 признаков Дружбы.**

**Работа в малых группах «Пять признаков»**

Затем каждая группа зачитывает и аргументирует свой выбор.

Идёт обсуждение: Чем отличаются признаки? Что характеризует состояние любви? *(эмоции, поведенческие проявления)* Что значимо в дружбе? *(свойства характера, личностные качества)* Какое из состояний более устойчиво? Что испытывает человек, потерявший любовь? Что испытывает человек, поссорившийся с другом? Какое из состояний чаще толкает людей на необдуманные поступки? Возможна ли любовь среди подростков? Как иначе можно назвать это состояние в подростковом возрасте? *(влюблённость)*

Волонтёры предлагают сделать каждой группе свой вывод.

В конце обсуждения волонтёры предлагают определения понятий «любовь» и «влюблённость», фиксируя это на доске либо на листе ватмана.

**☺ Послушайте, какое определение дают психологи…**

**Влюблённость – эмоционально позитивное отношение к человеку.**

**Любовь – отношения между людьми, основанные на духовном родстве,**

**эмоциональной привязанности и интимности.**

**Психологи отмечают, что хоть и случается порой, что люди, полюбив друг друга в юношестве, всю жизнь живут вместе и счастливы, для большинства молодых людей 15-16 лет – это возраст поиска себя, когда мы учимся дружить и любить по-настоящему.**

**Дружба – более прочное и устойчивое состояние в подростковом возрасте. Любовь у подростков – это романтическое, мимолётное чувство. Поэтому такая любовь очень хрупкая, она опирается на наши эмоции и душевные порывы. Дружба опирается на общие интересы, привязанности и увлечения. Поэтому она, как правило, всегда логична, осмысленна и построена на заинтересованном общении. Дорожите дружбой! Будьте осторожны в любви! Помните о том, что наши поступки и слова не принесут нам душевных ран и переживаний тогда, когда мы начнём понимать, что говорим, к чему стремимся и будем нести ответственность за то, что делаем!**

1. **Заключительная часть** *(подведение итогов встречи)*

**☺** **Наша встреча подходит к своему завершению и нам хочется закончить разговор о чувствах словами Э. Асадова: «Но ведь чувства тем и хороши, что горят красиво, гордо, смело. Пусть любовь начнется, но не с тела. А с души, вы слышите, с души!»**

Волонтёры предлагают каждой участнице высказать своё мнение о встрече и просят девочек по кругу закончить одну из ключевых фраз, записанных на листе (на доске):

* **Сегодняшняя тема помогла мне…**
* **Сегодня я впервые задумалась…**
* **На этой встрече мне было трудно…**
* **У меня есть желание продолжить разговор о…**
* **Эта тема заставила меня…**
* **Свои ощущения я могла бы выразить тремя словами – …**

Волонтёры благодарят участниц встречи за работу и прощаются с девочками.