

## **З досвіду роботи щодо розвитку навичок конструктивного спілкування у підлітків засобами тренінгових занять**

### **Мета програми.**

Набуття підлітками соціальних навичок комунікації; створення умов позитивної самооцінки; формування вмінь співчуття, емоційної підтримки, сформувати навички емпатійних стосунків з оточуючими; розширення рольового репертуару дітей для забезпечення ефективності конструктивного спілкування.

### **Задачі програми.**

- Набуття адекватних і ефективних навичок спілкування.
- Формування ціннісних та соціальних орієнтацій на толерантне прийняття поведінки та особистих рис характеру іншої людини.
- Формування навичок співпраці у колективі, надання емоційної підтримки.
- Подолання агресії, депресивного стану, підвищення самооцінки.

### **Структура програми.**

Програма складається із трьох етапів:

1. Діагностичний етап.
2. Корекційний етап.

### 3. Закріплюючий етап.

#### Методичні рекомендації.

- Ця програма може використовуватися як психологами так вчителями і вихователями шкільних та позашкільних закладів.
- Кожне заняття триває 1,5 - 2 години, що дозволяє надати йому форму закінченої події.
- Оптимальна кількість учасників 10-16 учнів.
- Користь від цих занять буде лише в тому випадку, якщо в групі будуть займатися одні й ті ж діти.
- При наданні завдань, необхідно наголошувати на регламенті виконання кожної справи.
- Відбір дітей в групу здійснювати за допомогою класного керівника.
- Заняття за програмою проводити один-два рази на тиждень, тривалість програми відповідно 6 - 12 тижнів.

#### Зміст програми.

##### 1. Діагностичний етап.

Мета: завдяки створенню ігрової атмосфери на заняттях розпочати діагностику групи. Ознайомити з ігровими нормами, включити дітей в роботу, познайомити.

##### Задача:

- Розробити правила роботи групи з учасниками тренінгу.
- Сформувати спокійну, доброзичливу атмосферу.
- Формування в учасників групи установки на взаємодію.

##### 1 заняття.

Так як успіх роботи програми залежить багато у чому від організації та проведення першого заняття, розпочати його потрібно з налаштування учасників на позитивний настрій. **Наприклад:** “Дорогі діти, ми зібрались з вами для того. Щоб краще вивчити себе, розібратися у своїх життєвих проблемах. На наших зустрічах ми говоритимемо про Ваші стосунки з іншими людьми. Ви дізнаєтесь про свої сильні та слабкі сторони, навчитесь краще розуміти себе і розберетесь, чому Ви дієте саме так, а не інакше і що можна зробити, щоб вчинити краще. Ви навчитесь мислити позитивно і зрозумієте, що наші стосунки з іншими залежать від того, як ми сприймаємо іншу людину. Разом ми зможемо відповісти на ці та інші складні питання, засвоїти ефективні засоби для спілкування. Чим більше уваги, тепла, розуміння вкладе кожний з нас у спілкування один з одним, тим більшу користь принесе Вам участь у цих заняттях”.

##### 1. Вправа “Знайомство”.

Нам необхідно познайомитись (навіть якщо учасники вже знайомі), але незвичайним способом. Уявіть, що Ви лицарі та дами, що з'їхались на дружній турнір із різних королівств і, звичайно,

кожне королівство має свій родовий герб, будь ласка, представте свій герб. (Тренер роздає заготовки “гербів”, які вони заповнюють, потім по черзі розповідають, що саме вони зобразили на своїх гербах і кріплять їх на дошку).

<i>Мене звати</i>	<i>Мій символ</i>
<i>Мій девіз</i>	<i>Моя улюблене заняття</i>

*Моя найзаповітніша мрія*

## **2. Вправа “Мої очікування”.**

На аркуші паперу А – 1, малюється і вирізається дерево, яке висить прикріплене до дошки протягом усього циклу занять. На початку і в кінці кожного заняття підліткам пропонується зробити вибір вирізаних заздалегідь із кольорового паперу фігур, на яких вони детально пишуть про свої враження і потім їх обговорюють – листочки, квіточки, фрукти (яблука, груші), де: листочки – учасник не зовсім активний чи щось йому не подобається; квіточки – залишилися не зрозумілими деякі питання; фрукти – учасник готовий сприймати інформацію і виконувати все належним чином.

## **3. Вправа “Прийняття правил”.**

“Для того, щоб робота була більш ефективною, нам необхідно прийняти правила за якими ми будемо працювати”. Учасники по черзі пропонують свої правила. Якщо дітям важко висловитися тренер пропонує правила сам і по кожному із правил висловлюють свою думку і виносять рішення – прийняти його чи ні. Після цього, якщо у дітей виникнуть додаткові правила, їх також необхідно внести у запропонований список.

#### **4. Вправа “Заплутана розповідь”.**

Вправа полягає у тому, що один із учасників висловлює ряд вільних асоціацій, а потім будь-хто інший “розплутує” розповідь, тобто повторює той же ряд асоціацій у зворотному порядку. В якості першого розповідача виступає тренер (для того, щоб дітям було зрозуміло, що від них вимагається).

Його задача - показати дітям приклад вільного імпровізування. Після закінчення своєї розповіді тренер пропонує одному із учасників його “розплутати”. Після того, як “розплутає” розповідь тренера, учасник розповідає свою розповідь. Всі повинні уважно слухати, так як ніхто не знає. Хто буде наступним ведучим. Психолог може припинити гру. Якщо помітить, що цікавість і інтерес дітей помітно знизились.

*До уваги! Вправа “заплутування”, а тим більше “розплутування” дуже корисна. Так як активізує цілий ряд психічних процесів – оперативну пам’ять, логічне мислення, уяву. Для психолога – це перше джерело інформації про учнів. Зазвичай в їх розповідях так чи інакше відображаються захоплення, соціальні установки, риси характеру.*

#### **5. . Зворотній зв’язок по всьому заняттю.**

##### **2 заняття.**

**Мета:** показати учасникам групи, що кожна людина – індивідуальність; продовжити діагностику групового процесу.

На початку заняття учні діляться своїми враженнями, повторюють правила роботи у групі, висловлюють свої очікування відносно заняття.

##### **1. Вправа «Оголошення про оголошення».**

Учасникам пропонується заявити про себе, це може бути оголошення у газеті чи усна реклама. *Необхідно звернути увагу на те, що є основним у бажанні заявити про себе: бажання допомогти комусь, отримати чи придбати щось чи потреба показати себе, як неповторну особистість.*

##### **2. Вправа «Знайомство - рекомендація».**

Учням пропонується об’єднатися у пари, після чого познайомитись зі своїм партнером і представити його всій групі. При цьому необхідно звернути увагу на вміння виділити основне в особистості, що могло б зацікавити усіх присутніх, на співвідношення позитивних і негативних сторін виділених у партнері. *Після проведення вправи обов’язково провести обговорення за питаннями: «Що вам більше сподобалось? Коли Ви більше хвилювалися, коли Ви представляли чи коли представляли Вас?».*

##### **3. Вправа «Покажи проблему».**

Учасники по черзі або показують без слів, одними рухами та мімікою у вигляді пантоміми свою проблему, інші, спостерігаючи за ними, висловлюють свої припущення відносно цієї проблеми. Останнім висловлюється той, хто показував проблему. Він розповідає про те, що він

прагнув показати, але при цьому не дає оцінку думкам товаришів, що висловлювали свої припущення. Вправа повторюється стільки разів, скільки в ній учасників. *В кінці проводиться обговорення. Ця вправа має мету покласти початок відвертій розмові про свої особисті проблеми. Учасник сам вирішує, до якого ступеню він може «розкритися» перед групою.*

#### **4. Зворотній зв'язок по всьому заняттю**

##### **3 Заняття.**

**Мета:** через виконання вправ виявити актуальні проблеми учасників групи

На початку заняття діти пригадують про що йшла мова на минулому занятті, повторюють правила роботи в групі.

##### **1. Вправа «Сьогодні я...»**

За допомогою цієї вправи учасникам пропонується розповісти про свій стан (психічний, емоційний, фізичний).

##### **2. Вправа «Що говорить тобі лялька».**

Психолог приносить на заняття ляльку і звертається до всіх учасників зі словами: « До нас у гості завітала дуже поважна дама», потім звертається до учасника: «Візьми її так, щоб вона дивилась на тебе. Що вона тобі говорить?» . Учасник повинен відповісти на питання прямою мовою. Після того, як всі дадуть відповідь на питання тренера, провести обговорення. *Ця вправа допомагає витягти із підсвідомості дитини актуальну для неї проблему, яка пов'язана зазвичай із усвідомленням свого певного недоліку.*

##### **3. Вправа «Заборонений плід».**

На стіл у центр кола кладуть будь - який предмет і психолог звертається до дітей із словами: «Діти, уявіть собі, що на стільці лежить щось дуже потрібне Вам, бажане, але заборонене. Зараз кожен із Вас за допомогою пантоміми ,без слів, покаже, як би він вчинив по відношенню до цього предмету».

Після виконання вправи кожен розповідає, що цей предмет символізував для нього і що він хотів передати своїми рухами. Як правило обговорення переходить в розмову під час якої діти діляться своїми враженнями і думками про те, як іноді буває важко примусити себе чинити добре. Психологу ця вправа дає багато інформації, а дітям можливість замислитись рад своїми вчинками.

#### **4 Зворотній зв'язок заняття.**

##### **4 Заняття.**

**Мета:** затвердити в очах учасників значущість окремої особистості, сприяти напрацюванню в учасників групи комунікативних навичків психодіагностичного характеру.

На початку заняття кожен із учасників ділиться своїм настроєм і очікуванням відносно заняття.

### **1. Вправа «Я пам'ятаю тебе, на минулому занятті ти...»**

За допомогою цієї вправи активізувати психічні процеси учасників групи та відтворити минуле заняття

### **2. Вправа «Розбір».**

За допомогою лічилки чи за бажанням перший учасник, кого будуть обговорювати виходить за двері, всі інші об'єднуються у дві групи, перша з якої буде говорити про позитивні риси, друга – про негативні риси характеру учасника, що вийшов за двері. Команди роблять свої заяви по черзі декілька разів, після чого слово надається тому, про кого говорили з чим він погоджується, а з чим ні. Краще розділити дітей так, коли друзі будуть говорити критичні зауваження, а добрі риси – довірити дітям, що у поганих стосунках із цим учасником. *Практика показує, що всі учасники прагнуть почути про себе все, що скажуть інші, але все одно після цієї вправи ОБОВ'ЯЗКОВО необхідно провести вправу на зняття психологічного напруження чи рухавку.*

### **3. Вправа «Мої сильні якості».**

Кожному учаснику пропонується розповісти про свої сильні сторони про те, що він любить, цінить, про те, що надає йому почуття впевненості. Важливо, щоб той, хто говорить, не применшував своїх позитивних якостей. Ця вправа спрямована на вміння мислити про себе у позитивному плані. *В кінці заняття задати дітям домашнє завдання – написати невеличкий твір один про одного у фантастичному стилі чи у вигляді казки. Це завдання допоможе перейти до наступного етапу роботи групи.*

### **4. Вправа «зворотній зв'язок»**

#### **6. Корекційний етап.**

**Мета:** Розвинути в учасників групи уміння надавати емоційну підтримку. зафіксувати у свідомості дітей форми поважального поводження з людьми та неконфліктного спілкування.

### **5 Заняття.**

**Мета:** надати можливість дітям нестандартним і творчим чином виразити своє ставлення один до одного.

### **1. Вправа «Асоціація»**

Кожному учаснику пропонується розказати про всіх членів групи з ким, або чим вони асоціюються у його уяві. Якщо дітям буде важко, розпочати повинен тренер.

### **2. Вправа «Домашнє завдання».**

Кожний учасник читає свій твір, а всі інші намагаються відгадати про кого іде мова. *Може статися так, що багато учасників напишуть твори про одну дитину. В кінці необхідно обговорити, чому саме написали саме про нього і поцікавитись думкою, що означає «бути цікавою особою»?*

### **3. Зворотній зв'язок.**

## **6 Заняття.**

**Мета:** формування комунікативних навичок та умінь спілкування, показати неприглядність деяких форм спілкування, що спостерігаються у підлітків.

### **1. Вправа «Ви мене впізнаєте?»**

Іноді обставини складаються так, що призначається зустріч із зовсім незнайомою людиною. Добре, якщо є фото цієї людини. А якщо ні? Спробуйте описати себе так, щоб людина, яку Ви зустрічаєте одразу Вас впізнала. Найдіть такі ознаки! Це може бути звичка поправляти окуляри, чи можливо жест.

### **2. Вправа «День народження».**

Психолог пропонує розіграти день народження, роздає завдання на листочках кожному учаснику групи. На листочку написана роль, яку гратиме дитина, зміст цього листка зберігається в таємниці до кінця програвання вправи, і тільки потім, під час обговорення можна дізнатися, що кому було задано.

Варіанти ролей: **Іменинник**, намагається розважити гостей загальною розмовою; **«Всезнайка»**, намагається «влізти» в будь-яку розмову; **Той, хто усім суперечить**; **Миротворець**, намагається загасити конфлікти; **Людина, яка незадоволена усіма і всім**; **Тамада**, помічник іменинника; **Оригінал**, намагається будь-яку розмову повернути в інше русло; **Негактовна людина**;

*Практика показує, що при програванні ролей може статися конфліктна ситуація. Тому психологу слід бути обережним і вчасно зупинити вправу. Але при обговоренні цей конфлікт може сприяти затвердженню соціально затверджених норм поведінки і ще раз довести підліткам що пристойна поведінка – запорука добрих стосунків.*

### **3. Вправа «Озвучування».**

Учасників об'єднують у дві команди. Після чого одна команда придумує ситуацію і розіграє сюжет, але без слів. Інша команда придумує текст до даної ситуації і озвучує усіх персонажів повторюючи при цьому жести, пози. Потім обидві команди порівнюють тексти обох команд. *Метою цього завдання показати як іноді не співпадають думки щодо поведінки інших людей, коли їх оцінюють за невербальними ознаками спілкування.*

### **4. Зворотній зв'язок.**

## **7 Заняття.**

**Мета:** розвинути в учасників уміння співпрацювати у групі, розвинути творчу уяву.

### **1. Вправа «Реклама»**

Учасників об'єднують у дві групи. Психолог : «Протягом багатьох занять Ви провели час разом і вже непогано знаєте один одного. Зараз Вам

необхідно створити рекламу своєї групи, при цьому Вам необхідно врахувати знання та уміння кожного члена групи.»

## **2. Соціально-ділова гра «Створи свою планету».**

Учасники об'єднуються у декілька груп після чого їм пропонується створити свою планету:

Придумати їй назву, географічне положення, корисні копалини, закони., мову, зобразити міське населення., розповісти цікаву історію про свою планету.

На виконання завдання дається 30 хвилин.

Перед початком гри необхідно обговорити ролі, які будуть виконувати учасники при виконанні завдання. Обрати капітана, який буде керувати командою, хронометриста, який слідкуватиме за часом, доповідачі. Після презентації всіх планет необхідно провести обговорення, що сподобалось, які були труднощі у виконанні завдання.

*Необхідно звернути увагу на розподіл ролей та умінь співпрацювати у групі.*

## **3. Зворотній зв'язок.**

### **8 Заняття.**

Мета: показати підліткам види спілкування, навчити ефективному неконфліктному спілкуванню.

#### **1. Вправа «Комплімент».**

Тренер робить інформаційне повідомлення про позиції у зверненні (за Е. Берном). *Позиція «Зверху» - коли співрозмовник звертається грубим тоном, кричить, перебиває, ображає або завжди повчає. Позиція «На рівних» - співрозмовник поводить тактовно, уважно вислуховує, допомагає дружньою порадою, роз'яснює правила чи закономірності того, що відбувається, звертається дружельюбним тоном. Позиція «Знизу» - співрозмовник підлецується, намагається догодити будь за що, звертається «плаксивим» тоном. Бажано, щоб на дошці висів плакат із поясненням позицій у спілкуванні.*

Далі часникам пропонується зробити комплімент своєму сусіду по колу, і т.д., враховуючи позицію у зверненні (спочатку учасники один одному передають компліменти «зверху», потім «на рівних» і «знизу»).

*При обговоренні вправи звернути увагу на почуття, які відчували підлітки, коли їм говорили ті чи інші компліменти. Можна спробувати програти варіанти: привітатися, побажати щасливої дороги і таке інше.*

#### **2. Вправа «Ситуація».**

Учасників об'єднують у пари, далі підліткам на листочках роздаються схеми позицій спілкування. Наприклад: «Знизу» - «На рівних» - «Знизу». Учасникам пропонується придумати і розіграти діалог за цими схемами.

*(Приклади ситуацій до правил рівноправного спілкування.)*



• Славко із Сергієм добрі друзі. Славко позичив свою комп'ютерну приставку з дозволу батьків на декілька днів Сергію. Але Сергій не повертає річ, все каже, що завтра віддасть.

• Оксана та Ольга подруги. Одного разу дівчата домовились піти до кінотеатру. Але на зустріч Ольга не прийшла. Оксана прочекала її ще майже дві години.

### **3. Вправа «Зворотній зв'язок»**

#### **10 заняття.**

**Мета:** ознайомлення з перевагами конструктивного (неконфліктного) стилю спілкування і тренування у відстоюванні власної позиції.

#### **1. Вправа «Моя улюблена іграшка»**

У кожного із нас в дитинстві є улюблена іграшка, яка пов'язує нас із чудовим світом дитинства. А чи пам'ятаєте Ви її? Яка вона? Розкажіть про неї та про свої почуття, що визвали ці спогади. *Після пояснення завдання можна включити спокійну музику і дати можливість учасникам деякий час спокійно пригадати своє дитинство.*

#### **2. Вправа Інформаційне повідомлення «Правила рівноправного безконфліктного спілкування.»**

Одним із головних умінь на шляху до спілкування без конфліктів є вміння відстоювати власну позицію, з повагою ставлячись до опонента. Збудувати такі стосунки не просто, цього треба вчитися. Практикуючись у цьому із друзями, ви почуватиметесь в реальному житті. Зараз ми розглянемо правила рівноправного відстоювання власної позиції і ознайомимося з їх перевагами. (Бажано, щоб правила були написані на аркуші, а в кінці заняття можна роздати кожному учню, як пам'ятку).

#### **Правила рівноправного безконфліктного спілкування.**

**Правило № 1: поясніть у чому проблема і свої почуття без звинувачень.** Скористуйтеся формулою: «Дія – наслідки – почуття» і Я-повідомленнями. Примітка: «Я-повідомлення» починають словами: «я відчуваю», «мені боляче», «мене прикро вразило» тощо. Їх вживають, щоб пояснити свої почуття, не ображаючи інших людей. На відміну від «Ти-повідомлень», які звинувачують співрозмовника і спонукають його захищатися, «Я-повідомлення» викликають у людини бажання допомогти.

**Наприклад.** «Коли ти обіцяв прийти на вихідні, а в останню мить відмовився, це не лише зруйнувало мої плани, а і дуже образило мене».

**Переваги:** якщо ви так повідомляєте про проблему і свої почуття, співрозмовник уявляє себе на Вашому місці. А якщо Ви почнете звинувачувати, ще навпаки викличе бажання захиститися і у відповідь Ви почувете: «А минулого разу ти вчинив так само».

**Правило № 2: чітко сформулюйте свою пропозицію чи вимогу у вічливій формі.** **Наприклад.** «Мені б хотілося, щоб ти попереджав мене заздалегідь», «Мені б не хотілося, щоб таке трапилось й наступного разу», «Будь ласка, як станеться щось несподіване, одразу попередь про це».

**Переваги:** висловлювання у такий спосіб допоможе людині краще зрозуміти, чого саме ви хочете і сприйняти Ваші слова як прохання допомогти, а не як категоричну вимогу.

**Правило № 3: *запитайте співрозмовника, що він про це думає.***

**Наприклад.** «Що ти думаєш про це?», «Тебе це влаштовує?», «Ми домовились?».

**Переваги:** Давши людині цю можливість, Ви продемонструєте повагу до неї, це позитивно вплине на сприйняття Ваших слів.

**Правило № 4: *уважно вислухайте сказане і, якщо відповідь Вас влаштує, подякуйте за розуміння.*** **Наприклад.** «От і добре», «Дякую за розуміння».

**Переваги:** демонстрація поваги і доброзичливого ставлення сприятиме розвитку Ваших стосунків.

**3. Вправа «Чи вмію я сказати «Ні»».**

За допомогою наступного завдання ви матимете змогу потренуватися у парах у розв'язанні конфліктних ситуацій з друзями, вживаючи слова, наведені у правилах рівноправного спілкування.

Підлітків об'єднують в три групи, їм роздається завдання обіграти ситуації, де один учасник – «жертва», на нього буде чинитися тиск, зробити те, що йому недовподобно, його задача переконати інших у тому, що він не погодиться на їхні вмовляння. *При обговоренні рольової гри важливо звернути увагу учасників на такі висновки: ми самі відповідаємо за свої рішення. Якщо ми поважаємо самих себе, ми відмовимося від будь-яких дій, що можуть завдати шкоди, визначивши свої моральні кордони треба навчитися чітко роз'яснювати їх навколишнім.* В кінці тренер пропонує підліткам інформаційний матеріал «Стратегії як сказати «Ні».

**4. Вправа «Зворотній зв'язок»**

**Закріплюючий етап.**

**11 Заняття.**

**Мета:** затвердити в очах групи значущість окремої особистості, сприяти вирішенню діагностичної задачі учасниками групи.

**1. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»**

Учасникам групи пропонується розповісти про себе три речі, які він досяг у своєму житті. *Ця вправа одразу вимагає налаштування учасників на активний пошук своїх позитивних вчинків, що сприяє підвищенню самооцінки*

**2. Вправа «Думка».**

Одному із учасників пропонується вийти за двері, а всім іншим – висловити свою думку про того, хто вийшов і записати їх на аркуші паперу, потім віддають список йому для того, щоб він прочитав їх вголос і відгадав, кому яка думка належить.

По своєму призначенню вправа схожа на вправу «Розбір». Однак проводиться вона ближче до завершення циклу занять, коли всі учасники

вже добре знають один одного. Тому список, який отримує кожний учасник від своїх товаришів містить більш глибоке судження учасників групи один про одного. Це примушує замислитися про свій характер. Після цієї вправи необхідно провести вправу на психологічне розвантаження.

### **3. Вправа «До кого ти звертаєшся?».**

Учасники об'єднуються у пари, на листочках їм пропонуються ролі людей різного віку, статі, професії, соціального статусу. Далі учасникам пропонується у залежності від ролі, розказати про останні новини спорту, кінострічку і т.д. так, щоб усі бачили особисту спрямованість інформації (саме це і саме йому). Можна використовувати будь-які теми: погода, спроба виправити конфліктні відносини, розповіді про шкільні справи і т.д. *При обговоренні вправи звернути увагу на те, що людина перш за все чує інтонацію, а не слова.*

### **4. Вправа «Зворотній зв'язок»**

#### **12 заняття.**

**Мета:** за допомогою модулювання ситуації проаналізувати поведінку учасників групи, уміння співпрацювати у групі, знаходити спільну мову.

#### **1. Вправа «Я хочу тобі подарувати...»**

Сьогодні замість привітання ми будемо дарувати один одному подарунки, але не реальний, а вигаданий. Запитувати «що тобі подарувати?», не можна. Кожен самостійно орієнтується на конкретну людину, думаючи про неї, її захоплення та смаках.

*Після того, як всі учасники «вручать» подарунки, той, кому дарували, повинен висловити своє враження, сподобались йому подарунки чи ні і що б він хотів отримати*

#### **2. Вправа «Вавилонська вежа».**

Учасників об'єднують у дві групи і пропонують збудувати вежу, яка команда найшвидше і найміцніше. Стимульний матеріал: 3 аркуші паперу А-3; 13 аркушів – А-4; 1,5м скотча, ножиці. Час на виконання – 15-20 хвилин. *При обговоренні звернути увагу на те, як діяли члени команд (чи були розподілені ролі, хто за що відповідав).*

#### **3. Вправа «Подаруй квітку».**

Одному із учасників пропонується квітка. Володар квітки може подарувати її тому, кому забажає, всі інші намагаються отримати цю квітку, по черзі звертаються до хазяїна з відповідним бажанням. Володар вислуховує всі прохання, а потім робить свій вибір, тобто віддає квітку. Після цього проводиться обговорення. Той, хто віддав квітку, пояснює чому саме це прохання його зворушило. *За допомогою цієї вправи діти мають можливість перевірити, які форми поведінки приводять до бажаного результату, а які ні.*

### **Підведення підсумків усіх занять.**

Дітям роздаються аркуші паперу у формах фруктів та ягід, на яких вони пишуть чи справдились їх очікування та побажання. Потім читають їх вголос і кріплять на дошку, де заздалегідь висить намальований пиріг (тобто ці аркуші будуть начинкою для пирога). Після того, як всі прочитають, і прикріплять свої листочки, психолог заносить до кімнати вже справжній пиріг. Всі учасники матимуть змогу продовжити спілкування та поділитися враженнями.