

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.А.Т.КАНКОШЕВА СЕЛЬСКОГО  
ПОСЕЛЕНИЯ ДЕЙСКОЕ»

«Рассмотрена»  
на заседании  
Управляющего совета  
МКОУ СОШ с.п.Дейское  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

«Принята»  
на заседании  
Педагогического совета  
МКОУ СОШ с.п. Дейское  
«28» августа 2019г.

«Утверждена»  
приказом и.о.директора  
от «29» августа 2019 Приказ №40/2



**Программа  
по профилактике и преодолению  
кризисных состояний у подростков  
«Рожденные выигрывать»  
МКОУ СОШ им.А.Т.Канкошева с.п.Дейское**

с.п.Дейское 2019г.

## Пояснительная записка

В общеобразовательную школу приходят дети с различными способностями и возможностями. Они воспитываются в семьях, имеющих разные социально-экономический статус, традиции, семейные ритуалы, иерархии ценностей, предъявляющих различный уровень требований к школе и собственному ребенку. Многие школьники быстро понимают, что очень отличаются от других детей, они раздражают окружающих нестандартным поведением, сами того не желая, выделяются на фоне принятой в школьной среде нормы, не подчиняются правилам школьного распорядка, не хотят мириться со своими трудностями, принимать точку зрения других людей относительно своих неудач, категорически отказываются становиться неудачниками.

Общеобразовательная школа должна стремиться создать все условия для индивидуального развития каждого школьника с учетом его специальных трудностей, уникальных способностей, специфических проблем, вследствие которых они, гораздо менее охотно выполняют правила внутреннего распорядка, усваивают учебные стандарты и нормы поведения.

Зная природу происхождения проблем школьников, педагоги понимают, что нестандартные формы поведения, а также невнимательность на уроках, отсутствие стойкой мотивации к учебной деятельности, объясняются не тем, что перед учителем плохой ученик, а тем, что ребенок испытывает особые затруднения и нуждается в помощи педагога.

Мотивом подлинной помощи по преодолению кризисных состояний является бескорыстное стремление взрослого к благу «запутавшегося, невыносимого и обессиленного» ребенка. Только тот, кто искренне хочет помочь, способен понять трудности такого подростка, оценить сложности его взросления и найти адекватные средства для их разрешения.

Сверхзадача такой помощи — активизация внутренних ресурсов самого подростка. Помощь эффективна, если он сам смог справиться со своими проблемами. «Развивающая» помощь не стремится дать рецепт, решить за отрока его проблемы. Подросток сам проживает свою жизнь, и тот, кто хочет помочь, должен оставить простор для труда его души, для собственных его усилий.

Казалось бы, что семья выступает внешним условием развития и формирования ребенка, но культурные основания семьи, исторически сложившиеся традиции и обычаи проникают в сознание ребенка на самых ранних этапах развития и в значительной мере определяют отношение к близким людям, своей семье, самому себе.

Государственные законы требуют от граждан выполнять свой родительский долг, но каждый родитель имеет индивидуальное представление о долге и любви к своему ребенку. В то же время отсутствие в семье искренней любви к детям, значит — отсутствие у малышей права на ошибку, влечет серьезные проблемы в системе детско-родительских отношений в целом.

Для эффективного взаимодействия с подростками и их родителями нужно знать, как управлять кризисами. Распространено мнение, что кризисы мешают нормальной

жизни, вредят здоровью, поэтому надо избегать и кризисов, и людей, которые их испытывают.

Современная психология утверждает обратное: в кризисах проявляется многообразие жизни, они неизбежны и даже необходимы.

Но особенности их проявления надо знать, специфику протекания, иметь в виду и учитывать в работе с подростком.

Снятие комплекса проблем у детей напрямую зависит, с одной стороны, от внешних условий, которые заключаются в заинтересованности семьи и школы в эффективном и скорейшем разрешении трудностей, и, с другой стороны, от внутренних предпосылок — отношения самого ребенка к этим проблемам и субъективного желания или нежелания избавиться от них.

В каких же случаях мы можем говорить о кризисной ситуации для ребенка? Когда она наступает?

Кризисная ситуация для ребенка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел. Это может быть как реакция на «нестандартные», травматичные для ребенка обстоятельства, так и ситуация возрастного кризиса, когда прежние модели мышления, поведения и оценки ситуации перестают действовать.

Ребенок испытывает сильную неуверенность и беспомощность. Это вызвано неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружающих, изменениями в восприятии себя, в системе самооценки, изменениями в отношениях и т.д.

В это время обычно отмечается повышенная тревожность и склонность к страхам, повышенная эмоциональность, (изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие и т.п.). В это время ребенок ощущает себя беспомощным, теряет душевное равновесие.

Программа «Рожденные выигрывать!» направлена на первичную профилактику и преодоление кризисных состояний детей и подростков.

В отличие от информационно-обучающих программ, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО?», а к вопросу «ПОЧЕМУ?». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, способствовали бы актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала.

Таким образом, мы рассматриваем духовно-нравственное воспитание как социально-педагогический процесс воздействия на психику и сознание обучающегося определенных условий в целях образования устойчивых механизмов формирования морального сознания и развития положительных духовных, нравственных качеств, ориентированных на существующие идеалы и ценности, формирования морального духа, духовно-нравственных отношений, привычек поведения и высокой культуры.

Данная программа носит просветительский и профилактический характер, предназначена для работы заместителей директоров по воспитательной работе с классными руководителями, школьными психологами, с учителями-предметниками, учащимися и их родителями. Программа профилактических занятий с учащимися

направлена на развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, повышение самооценки, формирование навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Кроме этого, программа включает в себя индивидуальную работу с детьми, имеющими суицидальные мысли, а так же с детьми уже совершавшими попытки суицида.

Таким образом, границей риска для ребенка школьного возраста мы считаем отсутствие любви и заботы взрослых, как основополагающего условия, обеспечивающего его нормальную жизнедеятельность и благополучное психофизическое развитие.

В ситуации школьного обучения в группе риска оказываются так называемые «педагогически запущенные» подростки или те дети, отношение взрослых (родителей, опекунов, педагогов, других специалистов, работающих с детством) к которым на протяжении нескольких лет носило насильственный или попустительский характер. В этой связи у подростков сформировались стойкие асоциальные формы поведения (агрессивные, девиантные), низкий уровень общечеловеческой культуры. Самой тяжелой группой, не поддающейся педагогической коррекции, становятся подростки-дезадаптанты с признаками аддиктивных форм поведения.

В организации системы школьного воспитания у педагогов нет права на ошибку, поскольку субъектом педагогических воздействий является живой, тонко чувствующий, имеющий собственную уникальную картину мира, а порой тяжело страдающий человек. Граница перехода ребенка в группу риска всегда рядом и шансы переступить ее невероятно велики. Они удваиваются с появлением отрицательных воздействий среды и далеко не всегда начинаются с отрицательного воздействия улицы. Улица, с ее деструктивным влиянием, является скорее результатом, чем условием негативного воздействия, вернее сказать — негативного бездействия ответственных за развитие ребенка социальных институтов: семьи и школы

**II. Целью программы** является первичная профилактика асоциального и рискованного поведения среди детей и подростков, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд **задач**:

### **1. Содержательные задачи**

а) Формирование ценностных ориентаций личности обучающихся; развитие стремления опираться на них при осуществлении жизненных выборов.

*Важно показать подростку, что ценностное сознание всегда связано с эмоционально напряженным процессом выбора, который существенно облегчается, если человек утверджен в предпочтении определенных ценностей.*

*В качестве ориентира, влияющего на формирование ценностных ориентаций личности, выступает сложившаяся в ходе развития человеческого общества определённая совокупность идеалов, принципов, нравственных норм, прав, имеющих приоритетное значение в жизни людей, независимо от их социального положения, национальности, вероисповедания, образования, возраста, пола и т.д.*

б) Информирование детей и подростков об асоциальных явлениях, существующих в мире, и сопряженных с ними проблемах.

*Помимо собственно «информационной» части решение данной задачи предполагает, прежде всего, повышение авторитета ценностей и идей, прямо связанных с проблемой профилактики асоциального и рискованного поведения: здорового образа жизни, ценности жизни как таковой.*

в) Формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста.

Эта задача решается путем:

- Развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.

- Создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.

- Создания условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.

- Создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.

- Создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

г) Оказание профилактической, консультационной и коррекционной помощи учащимся, склонным к суицидальному поведению. Проведение соответствующей просветительской работы среди учителей, учащихся и их родителей.

## **2. Организационные задачи**

Для успешного осуществления программы необходимо вовлечь в работу не только подростков, но и представителей их ближайшего окружения, прежде всего представителей администрации школы, педагогов и родителей.

Работа с администрацией и педагогами учебного заведения предполагает информирование их о целях и содержании занятий. Следует изыскать возможности использования материально-технической базы учебного заведения: согласовать с администрацией общие сроки и расписание занятий, перечень необходимого оборудования и материалов, подобрать подходящее для работы помещение.

Работа с семьей подростка подразумевает просвещение родителей и других членов семьи о психологических особенностях подростка, консультирование по семейным и личным проблемам. Кроме того, необходимо оказывать помощь в осознании их собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, которые способствуют преодолению внутрисемейных проблем – в частности, проблем взаимоотношения с детьми.

## **III. Принципы, на которых основана программа:**

### **1. Мотивационная готовность.**

Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности детей и подростков в работе. В качестве дополнительного «мотиватора» может рассматриваться создание условий, при которых участники группы не получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы.

## 2. Учет возрастных особенностей.

При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

- для учащихся «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»;
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует у детей протестные реакции. В случае работы с детьми группы риска степень директивности должна возрастать;
- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям учащихся и находить отклик в их жизненном опыте.

## IV. Содержание программы

Программа «Рожденные выигрывать!» по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков включает в себя 2 этапа:

**Этап 1.** Просветительский – в данный этап входят беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые психологом с целью предоставить участникам наиболее важную и значимую информацию по данной проблеме.

На первом этапе — индивидуальная работа с учащимися, цель которой — восстановление нормального психологического состояния.

Организовать контакт с психологом (защита и поддержка). Освобождение от чувства безнадежности.

Дать возможность ребенку выразить чувства и потребности (игровые, арт-терапевтические методики, использование ассоциативных метафорических карт).

Анализ его соматического состояния, качества его настроения, его поведения и общего психологического состояния.

**Этап 2.** Коррекционно-развивающий – в процессе данного этапа школьный психолог проводит с учащимися групповые, а так же индивидуальные коррекционно-развивающие занятия. Главная задача психолога на этом этапе помочь ребенку осознать и принять свои негативные чувства, и выработать способы их выражения.

Направления деятельности на этом этапе:

Развивать у ребенка умение слушать других (в том числе навыки активного слушания).

-Учить адекватно выражать свою точку зрения.

-Формировать умение принимать решения, приходить к компромиссу.

-Учить аргументировать и отстаивать свои решения.

-Формировать навыки поиска социальной поддержки (умение просить о помощи, выражать благодарность).

-Развивать психологическую лабильность в конфликтной ситуации, расширять «палитру» реагирования.

-Содействовать формированию положительного отношения к себе, развитие самоуважения.

Программа проводится с группой подростков из 7 – 10 человек. Занятия проходят после уроков в отдельном просторном кабинете. Каждое занятие рассчитано на 1-1,5 часа.

Программа практических занятий состоит из четырех блоков:

1. Первый блок занятий направлен на формирование у подростков навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс.

2. Цель второго блока – выработать у ребенка адекватную самооценку и позитивное отношение к себе. А так же повысить уверенность в себе, обучить навыкам уверенного поведения, повысить самооценку, сформировать свойства и качества личности, уверенных в себе людей.

3. Третий блок направлен на формирование у подростка умения управлять своими эмоциями. В процессе работы по этому блоку у подростков происходит расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности и безоценочного принятия, умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

4. Четвертый блок направлен на познание подростком себя. Его цель – способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей. Сформировать стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир, знакомство с чертами личности, формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

**V. Основным методом работы** является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, ситуативные элементы.

#### **VI. Структура занятий**

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- *Начало работы – разминка.* Целью разминки является создание рабочего настроения в группе. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (15 мин.)

- *Работа по теме.* Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни. (1 час.)

- *Обобщение результатов* преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)

- *Домашнее задание* направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения подростка по поводу

обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительнее, прежде всего, потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению ведущего. (5 мин.)

### **VII. Формы работы**

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего, грамотно организовать его обсуждение.

Для этого используются следующие формы работы:

- Информирование (расширение кругозора)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в эмоциональном реагировании (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

**VIII. Ожидаемый результат программы** – формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска асоциального поведения.

**IX. Критериями эффективности программы** являются:

- понимание подростками общечеловеческих ценностей;
- усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;
- снижение подверженности факторам риска асоциального поведения.

### **X. Мониторинг**

Основной задачей социально-психологического мониторинга является выявление трудностей, препятствий, возникающих при осуществлении данной программы, отработки механизма управления настоящим процессом.

В качестве способов осуществления мониторинга используются:

*Текущее наблюдение.* Осуществляется для отслеживания изменений личностного развития обучающихся под влиянием образовательного процесса и определения смысла происходящих явлений.

*Метод тестовых ситуаций.* Заключается в том, что на тренинговых занятиях создаются специальные условия, в которых каждый участник проявляет себя привычным образом.

*Экспликация.* Этот метод позволяет не только диагностировать происходящие изменения в развитии учащихся, но и оперативно вносить коррективы в процесс



тренинга. Экспликация осуществляется путем постановки наводящих вопросов, оказания помощи в виде совместных действий.

*Тестирование.* Важным достоинством тестирования является ориентация на норму, что позволяет сопоставлять, сравнивать оценки, полученные при помощи теста.

Процедура мониторинга потребовала от нас использовать не только адаптированные, но, что очень важно, стандартизированные, надежные и валидные методики. На этом основании нами были отобраны следующие методы и методики:

1. Диагностическая анкета критических ситуаций подростков
2. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)
3. Тест Кэттелла (выявление психологических причин дезадаптации подростков).
4. Модифицированный опросник Айзенка (выявление уровней нейротизма, интроверсии-экстраверсии).
5. Опросник Басса-Дарки (определение способа выражения агрессии).
6. Анкета изучения сформированности социальных и жизненных навыков подростков «групп риска».
7. Дифференциально-диагностический опросник Климova.
8. Методика «Карта интересов».

### Тематический план

№	Блок	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	«Среди людей»	Формирование и сплочение группы	2	
2		«Я и мир вокруг меня»	1	
3		Обучение конкретным социальным навыкам	2	
4	«Я смогу, я сделаю»	Самооценка и позитивное отношение к себе	2	
5		Уверенность	1	
6		Доверие	1	
7	«Мои эмоции»	Наши чувства и эмоции	2	
8		Ощущения	1	
9	«Познай себя»	«Двадцать Я!»	2	

10		Ассоциации «Рыба для размышления»	1	
11		Заключительное занятие «Откровенно говоря...»	1	

## Приложения к Программе групповых практических занятий “Рожденные выигрывать!”

I блок “Среди людей”.

**Приветствие: “Назови свое имя”.**

*“Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя, то каким именем вы бы хотели, чтобы вас называли в группе, а так же положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву своего имени, по кругу”.*

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал.

Подросткам иногда трудно называть качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому психологу важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

**Правила нашей группы.**

Доверительный стиль общения;

Общение по принципу “здесь и сейчас”;

Конфиденциальность всего происходящего в группе;

Активное участие в происходящем;

Уважение к говорящему.

**Упражнение “Я и мир вокруг меня”.**

Цель упражнения – осознание значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*“Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Расскажи о своем рисунке”.*

Вопросы для обсуждения:

Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет?

Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее?

Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?

К чему из окружения ты обращен на рисунке?

Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?

Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: *“Отметьте на своем рисунке знаком “плюс” положительные связи (то с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком “минус” – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать)”.*

**Тест “Приятно ли с вами общаться?”**

Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть центром внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

**1—3 балла.** Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

**4—9 баллов.** Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

**9—11 баллов.** Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?..

### **Упражнение “Переключатели”.**

Участники группы встают в ряд друг за другом. Ведущий считает до трех.

*“Сейчас вы должны на счет “три!” подпрыгнуть и повернуться лицом к одной из стен. Задача заключается в том, чтобы повернуться в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не договариваясь друг с другом”.*

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей?
- Что могло бы помочь выполнить ее?

При обсуждении ведущий акцентирует внимание на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других. В ходе обсуждения обычно обнаруживается, что не стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.

### **Обучение конкретным социальным навыкам.**

#### “Начало беседы”.

*“Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце”.*

добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны”.

Шаги упражнения:

1. Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное время и место).
2. Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересным для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.
3. Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли “м-м, да-да”).
4. Перейди к главной теме.

Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимание на то, слушают ли их.

Проиграть в группе следующие ситуации:

- Договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату.
- Отпроситься у родителей на дискотеку.
- Познакомиться с новым человеком.
- Договориться с учителем и пропустить урок.

“Принятие критики”.

*“Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. “Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашусь, а с чем-то нет”.*

Шаги упражнения:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения – “Что вы имеете в виду?”. При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
3. Отметь реакция партнера.
4. Скажи, с чем согласен, а с чем – нет, и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.

Проиграть в группе следующие ситуации:

- Учитель ругает тебя за грязь.
- Друг называет тебя жадным.

“Отстаивание своего мнения”.

Шаги упражнения:

• Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?

• Подумай о способах, которыми ты сможешь отстаивать свои права, и выбери лучший.

• Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.

- Выслушай ответное мнение.

1. Последовательно отстаивай свое мнение разумными способами.

Проиграть в группе следующие ситуации:

- Обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание.
- Убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело.
- Попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

### “Преодоление обвинения”.

Шаги упражнения:

Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т.п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?

Было ли обвинение высказано конструктивным способом или нет?

Подумай, как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ:

• Отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника.

- Исправить его понимание проблемы.
- Объяснить свое поведение.
- Признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Проиграть в группе следующие ситуации:

- Сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло.
- Друг обвиняет тебя во лжи.
- Родители ругают тебя за плохую оценку.

### **Упражнение “Контакты”.**

*“Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения. Но человек не рождается с этим умением, оно – результат длительной и настойчивой работы над собой. Именно этим мы сейчас и займемся. Проведем серию встреч с разными людьми. Вы, используя уже освоенные приемы и способы общения, должны легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, также приятно расстаться с ним”.*

Данное упражнение проводится в парах. Эффективнее будет, если каждая пара по очереди разыгрывает ситуацию в кругу. Тогда остальные участники могут проанализировать ситуацию со стороны, обсудить и отметить плюсы и минусы каждой пары. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2 – 3 мин. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течении 1 мин. закончить беседу, попрощаться и перейти к обсуждению.

Примеры ситуаций “встреча”:

1. Перед вами человек, которого вы видите в первый раз, но вам он очень понравился и вы хотели бы с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему ...

2. В вагоне метро (поезда) вы случайно оказались рядом с известным киноактером. Вы обожаете его и, конечно же, хотели бы с ним поговорить. Ведь для вас это такая большая удача...

3. Вам очень нужна довольно крупная сумма денег (решили купить себе сразу два новых видеофильма). Нужно поговорить с родителями. И вот, наконец, решились подойти к отцу (маме).

4. Вы узнали, что один из ваших одноклассников дурно отзывался о вас в праздничной компании. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать по этому поводу. Случай предоставляется, вы одни, никого нет рядом...

Следует обратить внимание участников на:

- то, как они вступают в контакт, начиная встречу;
- какие приемы и способы коммуникации они используют;
- как они поддерживают разговор и заканчивают беседу.

### **Упражнение “Путаница”.**

В игре участвует вся группа. Человек, который будет “распутывать” группу, должен выйти из комнаты (отвернуться, закрыть глаза). Исходная позиция группы – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Лучше всего, чтобы юноши и девушки встали через одного. Группа “запутывается” сама или же выделяет для этих целей специального участника.

### **Упражнение “Чемодан”.**

*“Это заключительная процедура нашего занятия. Проведем мы ее следующим образом. Один из участников выходит в круг, а остальные участники начинают собирать ему в дальнюю дорогу чемодан. В этот “чемодан” складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно “отъезжающему” напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо поработать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной”.*

Для проведения этой большой работы необходимо выбрать “секретаря”, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи спорного качества, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5 – 7 характеристик как положительных, так и отрицательных. У участника, которому собирается “чемодан” есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал “секретарь”.

### **Упражнение “Откровенно говоря ...”.**

*“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.*

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...

## **II блок “Я смогу, я сделаю”.**

**Приветствие:** “Комплимент”.

В центр круга по очереди выходит пара участников, ведущий дает им задание:

*“Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сказать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы. Учтите нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них”.*

### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

*“Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет ответ на вопрос: почему я заслуживаю уважения”.* В конце упражнения проводится обсуждение рисунков.

Вопросы для обсуждения:

- Чей рисунок наиболее точно отражает положительные качества автора?
- У кого лучей (достоинств) больше всего?
- А кто не смог написать больше 5 качеств? Почему?
- Что каждый участник чувствовал, когда выполнял данное упражнение?

### **Упражнение «Город уверенности».**

Участники сидят в кругу.

*“Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на земле. Один из нас первым скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои пожелания”.*

Желательно, чтобы ведущий или кто-нибудь из участников записывали рассказ на бумаге, а лучше на магнитофон. После окончания упражнения, участники могут прослушать рассказ еще раз и проанализировать его.

Вопросы для обсуждения:

Какими качествами обладают уверенные люди?

Можно ли приобрести качества уверенного человека или они формируются только в детстве?

Кто из участников отметил у себя качества уверенного человека, прозвучавшие в рассказе?

А кто не нашел у себя ни одного качества?

### **Упражнение «Круг уверенности».**

*“Представьте себе невидимый круг на полу диаметром около 60 см примерно в полуметре от себя. Войдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были “на гребне успеха”. В той ситуации максимально проявились ваши способности. Все было хорошо, удача способствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или книги, которыми вы восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между историей реальной и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!”.*

Можно вырезать круг из бумаги и положить его в центр. Предложите участникам выйти и рассказать свою историю всей группе. При этом нужно настроить их так, чтобы они перешагнули свой страх, собрались с мыслями и доказали себе, что могут быть уверенными. Обязательно нужно показать участникам, что над их историями никто не будет смеяться и осуждать.

В конце каждой истории участнику могут задаваться вопросы от группы, а также от ведущего:

- Что ты чувствовал, когда вспоминал, рассказывал эту историю?
- Какие мысли у тебя возникали?
- Какие выводы появились у тебя в голове?

### **Упражнение «Слепой и поводырь».**

Эта классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать на себя ответственность. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкать, обижать “слепых”, и упражнение теряет смысл.

*“Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Вторым будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести “слепого” по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов”.*

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был “слепым”?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### **Упражнение «Самореклама».**

*“Сейчас мы проведем конкурс на самый лучший рекламный проект. Каждый из вас должен создать себе рекламу. На листах бумаги вы оформите свой рекламный проект, который обязательно должен включать в себя рисунок, изображение и небольшой текст. Не стесняйтесь хвалить себя, рассказывайте о том, какие вы умные, интересные, красивый и т.д. И помните победит тот рекламный проект, чей автор лучше всего, ярче и доступнее прорекламирует себя”.*

В конце задания каждый из участников представляет свой проект, отвечает на вопросы группы. Затем все участники голосуют за самую лучшую и интересную саморекламу.

### **Упражнение «Встреча».**

*“Сядьте поудобнее, сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепные “механизм” подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И чтобы ни происходило у нас – проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами ... А сейчас представьте, что вы*



находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно.

А теперь подумайте о том, что сейчас у вас произойдет важная встреча. Эту встречу вы ждали давно и много от нее получите. Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и начинаете медленно спускаться вниз по лестнице. Доходите до первого этажа и выходите на улицу.

Солнечный день. Навстречу вам идет человек (девушка или парень), похожий на вас. Ваша встреча – с ним. Он – это вы, но вы – другой, более совершенный, свободный раскованный. Он – это ваш идеальный образ, это тот человек, которым вы хотите и можете быть. Подойдите к нему поближе, внимательно рассмотрите его. Как он одет? Как он держится? Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы ему задать? Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ. А теперь поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла”.

Вопросы для обсуждения:

- Какой “образ-себя” вы увидели?
- В чем главным этот идеальный человек отличается от вас самих: во внешности, в манере держать себя, в характере?
- Какой вопрос вы задали своему образу?
- Какой ответ получили?

#### **Упражнение «Падение со стула».**

Пять-шесть пар подростков берутся крепко за руки, стоя лицом к лицу в парах, пары становятся плечом к плечу так, как если бы они вместе несли что-то длинное и тяжелое. Этой группе предстоит поймать падающего добровольца. Первая пара должна присесть практически на уровне ботинок испытуемого, а остальные пары располагаются по возрастающей.

Тренер перед выполнением упражнения должен настроить добровольца: “Сейчас по моей команде ты – прямым и стройным – упадешь назад. Не бойся, группа стоит сзади и поймает тебя. Не бойся, они справятся, конечно, они поймают тебя не сразу, а дадут немного пролететь. Ты готов? Падай!”

В конце упражнения обсудить, какие чувства вызвало задание у участников.

#### **Упражнение «Я хочу вам подарить».**

“Представьте, что у всех вас день рождения в один день, и нам необходимо всем подарить подарки. Сейчас каждый участник будет дарить подарок соседу с права и так дальше по кругу. Постарайтесь, чтобы ваш подарок был по-настоящему нужен тому, кому вы будете его дарить, чтобы он действительно помог человеку измениться. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств”.

При желании участники могут дарить подарки тем участникам, которых они сами выбрали.

Вопросы для обсуждения:

- Кому понравился (не понравился) подаренный подарок? Чем?
- Чем вы руководствовались, даря подарок определенному человеку?

#### **Упражнение «Живая анкета».**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

### **III блок “Мои эмоции”.**

#### **Приветствие: “Пожелания”.**

*“Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день”.*

#### **Упражнение “Я тебя помню ...”.**

Упражнение направлено на проверку запоминания имен.

*Все участники сидят в кругу. “Сейчас первый участник назовет свое имя. Второй должен повторить его имя, а затем назвать свое. И так каждый из вас по очереди будет называть свое имя и имена предыдущих участников. Таким образом, мы сможем вспомнить имена всех участников и определить у кого самая лучшая память”.*

#### **Упражнение “Нарисуй свое настроение”.**

Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас” и выразить его в образной форме.

*“Прислушайтесь к себе. Как выглядит сейчас ваше настроение? На какой цвет оно похоже? На какую погоду (музыку, цветок, животное)? А теперь нарисуйте то, что вы представили”.*

Вопросы для обсуждения:

- У кого какое настроение?
- С чем связано то или иное настроение?
- Как его можно улучшить?

В конце проанализировать, как менялось настроение во время занятия и каким оно стало.

#### **Упражнение “Имена чувств”.**

В начале упражнения участникам раздаются бланки с таблицей.

*“Сейчас в первой колонке таблицы запишите все чувства, которые вы знаете и которые когда-либо испытывали. Затем выставляете крестики или оценку интенсивности чувства по 5 – 10 – бальной шкале в ту ячейку, соответствующую месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько). В первой части таблицы записывайте чувства, которые для вас обычны, те, которые вы испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые испытывали сегодня”.*

Каждый записывает столько имен чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а ведущий в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

В завершении этого упражнения можно задать группе несколько вопросов:

- Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу?
- Что вы чувствовали, когда приближались каникулы?
- Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?
- Какое, по-вашему, самое неприятное чувство?

- Какое чувство вам нравится больше других?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?

### **Упражнение “Меняются те, кто ...”.**

Участники группы сидят на стульях в кругу. Доброволец стоит в центре круга т.к. для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: “*Поменяйтесь местами те, кто сегодня чистил зубы (поменяйтесь местами те, кто в брюках; поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы; поменяйтесь местами те, кто любит учиться и т.д.)*”. Все участники группы, которые обладают указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей.

### **Упражнение “Испытание”.**

Упражнение учит контролировать свою агрессию, не отвечать обидчику сразу.

*“Участник желающий пройти испытание, садиться на стул в центр круга или напротив группы, ему надо сохранять молчание, чтобы он не услышал. Другие 1 – 2 мин. обзывают его, говорят ему обидные вещи”.*

После этого ведущий оказывает поддержку участнику, например, говорит: “Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться”.

Важно отслеживать время нахождения участника в центре, вовремя прервать испытание; возможно, нужна будет большая поддержка, которую нужно обеспечить в конце задания.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было сдерживаться?
- Какие слова и какой тон задевают сильнее?
- Что помогало сдерживаться, быть вежливым и не отвечать?

### **Упражнение “Цепочка хороших и плохих следствий”.**

Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника: “Что в этом хорошо?”. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго уже в связи с полученным ответом: “А что в этом плохо?”. Третьему он вновь задает вопрос: “Что в этом хорошо?”, четвертому - “Что в этом плохо?” и так далее.

Например, исходная ситуация: “промочить ноги”.

*Промочить ноги – это плохо, потому что... можно заболеть.*

*Заболеть – это хорошо, потому что... не надо ходить в школу.*

*Не ходить в школу – это плохо, потому что... скучно сидеть дома.*

*Скучно сидеть дома – это хорошо, потому что... научишься играть самостоятельно.*

*Играть самостоятельно – это плохо, потому что... отвыкаешь от детей.*

*Отвыкать от детей – это хорошо, потому что... когда меня увезут в деревню, я не буду скучать и т.д.*

Можно начать разговор с обратного вопроса, например:

*Промочить ноги – это хорошо, потому что... узнаешь, что текут ботинки.*

*Узнать, что текут ботинки – это плохо, потому что... надо покупать новые.*

*Покупать новые ботинки – это хорошо, потому что... в новых ботинках можно безбоязненно ходить по лужам.*

*Ходить по лужам – это плохо, потому что... будет ругать мама.*

*Когда ругает мама – это хорошо, потому что... она меня чему-то учит.*

Задача ведущего – безошибочно чередовать вопросы “хорошо” и “плохо”.

### **Упражнение “Ощущение”.**

Лист формата А4 складывается так, что на нем образуются 8 ячеек, в которых участники должны карандашом нарисовать свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, женственности, болезни и любого на свой выбор состояния.

мужественность  
(женственность)  
болезнь

*“Каждый рисунок выполняется линиями. Вы можете использовать для рисунка одну линию, много линий, можете покрыть всю ячейку линиями, если считаете, что именно так вы сможете передать свои ощущения. Вы сами выбираете, наносить длинные штрихи или короткие, тонкие или широкие, нажимать на карандаш сильно или слабо. Если нужно пользуйтесь резинкой.*

*В каждой ячейке поочередно нарисуйте то, что для вас олицетворяет написанное внизу слово. Ограничение: вы не должны рисовать никаких картинок или пользоваться какими-либо символами (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т.д.). Используйте только линии. Передайте линиями, как ощущается вами это эмоциональное состояние”.*

Вопросы для обсуждения:

- Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши ощущения?
- Сравните свои рисунки гнева, радости и т.д. Чем они отличаются?
- А какие рисунки похожи друг на друга? Почему?

#### **Упражнение «Согласен – не согласен».**

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу.

Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце рефлексия: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения: в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

#### **Релаксация.**

Упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия, безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе. Детям предлагается сесть по удобнее, но чтобы спины были выпрямлены, а головы подняты – таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг – лучше работать. Ведущий включает спокойную музыку и начинает говорить тихим медленным голосом:

“Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше.

Теперь используйте свое воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе ... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облака, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря ... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня ... (Пауза.) А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и, не торопясь, возвращайтесь в нашу комнату”. Необходимо дать на это время.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции и ощущения испытывал каждый?
- Как изменилось состояние участников после релаксации?
- Как релаксация может помочь в трудных жизненных ситуациях?

**Упражнение «Живая анкета».**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

#### **IV блок “Познай себя”.**

**Приветствие:** “Никто не знает, что я ...”.

Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает занятие, приветствуя участников.

“Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов “Никто не знает, что я ...”.

**Упражнение “Проективный рисунок”.**

“Сейчас вам предлагается за 5 мин. выполнить 2 рисунка: “я такой, какой есть” и “я такой, каким хочу быть”. Техническая сторона рисунков не важна, главное – выразить свое представление о себе”.

Рисунки не подписываются. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы все хорошо видели его. Каждый из участников по очереди рассказывает о своих впечатлениях – не описывает то, что нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При

обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

### **Упражнение “Двадцать “Я”.**

Каждому члену группы даются ручка и бумага.

*“Двадцать раз ответьте на вопросы “кто я, какой, я”. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения “Я”... Когда все закончат, каждый по очереди будет зачитывать то, что написал”.*

Возможный вариант: *“Можете не зачитывать свой список всем, а дать прочитать его только тем, кому захотите”.*

Вопросы для обсуждения:

- Какой участник более точно охарактеризовал себя?
- Какие качества каждый участник отметил в себе?
- Для кого было сложно написать все 20 предложений?
- А кто написал больше 20 предложений?

### **Упражнение “Мое отражение”.**

*“Поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Сейчас мы по кругу будем передавать друг другу зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:*

- *Что привлекательного вы видите в этом человеке?*
- *За что его можно любить?*
- *Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?*

*Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не юкетничать. Будьте предельно честными”.*

После того, как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление и так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего – это сигнал для серьезных раздумий о себе и о своей жизни.

### **Упражнение “Ассоциации”.**

*“Сейчас один из участников (доброволец) выйдет из комнаты, он станет водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него будет пять попыток. Для того чтобы отгадать, водящий будет задавать вопросы следующего типа: “Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то какой?”. Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например: “Это нарцисс”. Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим”.*

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного человека.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было подобрать ассоциацию?
- Трудно ли было угадывать?
- Кому удавалось угадать, что помогло?
- Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

### • Упражнение “Я – икс ...”.

• Все участники на листке бумаги записывают название предмета, который находится в поле его зрения, в тренинговой комнате (например: доска, стена, мел, бутылка, розетка и т.д.). Затем, каждый по кругу садиться на “горячий” стул в центре круга, предварительно передав свой листок ведущему. Допустим, на нем написано слово “бутылка”.

• Ведущий предлагает три раза с разным выражением голоса произнести фразу “Я - бутылка”. После этого он предлагает участнику продолжить монолог от имени бутылки.

• *“Представь себе, что ты и есть бутылка. Говори от имени бутылки, говори все, что хочешь. Но ты – бутылка, поэтому говори то, что будет говорить о себе бутылка. Давай ...”.*

• Ведущий должен побуждать участника продолжать, если монолог был не очень длинным. Наконец, ведущий в какой-то момент может начать задавать “бутылке” – добровольцу, который вжился в образ бутылки, - вопросы. Ведущий может спросить:

• 1. О детстве бутылки: как она родилась, с кем дружила, кого боялась, кто был врагом, много ли было братьев и сестер, как к ней в детстве относились родители, были ли они вообще, когда бутылка с ними рассталась, почему?

• 2. О старости бутылки: есть ли у бутылок старость, умирают ли они, чем они болеют, где они проводят старость, и пр.?

• 3. О родителях – маме, папе: как они относились к бутылке, где они сейчас, любит ли их бутылка, как они ее воспитывали, чем сейчас она помогает им, и пр.

• 4. О любви и дружбе. Есть ли у бутылки друзья? Кто это, чем ему обязана бутылка, чем они вместе занимаются. Есть ли у бутылок любовь, рождаются ли дети и пр.?

• 5. Об эмоциях и переживаниях. Что переживала бутылка в разные периоды своей жизни? Что чувствовала, о чем думала, когда ей было плохо или хорошо?

• Ведущему надо быть внимательным к состояниям участника, так как некоторые подростки настолько вживаются в образ предмета, настолько близко принимают вопросы, адресованные этому предмету, что могут по-настоящему разволноваться.

### • Упражнение “Эмиграция”.

• *“Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться ... Предположим, что вы навсегда уезжаете в Австралию. С одной стороны это интересно, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогли чем-то? Или у вас просто сложились теплые отношения?”*

• *А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то “насолили” этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказались чем-то помочь? Может быть, вы просто не сошлись характерами? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны”.*

• На обдумывание ответов дается 5 минут. После этого можно обсудить в кругу то, что каждый сумел осознать.

• **Упражнение «Мусорное ведро».** Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

• **Упражнение “Рыба для размышления”.**

• В основе этого упражнения лежит известная методика “Неоконченные предложения”. Ведущий должен заготовить листки с неоконченными предложениями, свернуть их и положить в коробку, которая ставится в центр круга.

• *“Сейчас каждый из вас по очереди будет ловить “рыбу”, доставая из коробки бумажку с неоконченными предложениями. После этого вслух зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами”.*

• После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет ведущий, дающий сигнал о переходе очереди к следующим “рыболовам”.

- Мой самый большой страх – это ... \_\_\_\_\_
- Когда другие унижают меня, я ... \_\_\_\_\_
- Я не доверяю людям, которые ... \_\_\_\_\_
- Я сержусь, когда кто-то ... \_\_\_\_\_
- Я в самом деле очень не люблю в себе ... \_\_\_\_\_
- Я печалюсь, когда ... \_\_\_\_\_
- Я хотел бы, чтобы мои родители знали ... \_\_\_\_\_
- Я хотел бы, чтобы та (тот), на ком я женюсь (за кого выйду замуж), была (был)... \_\_\_\_\_
- Когда мне нравится кто-то, кому я не нравлюсь... \_\_\_\_\_
- Выбирая между “пассивный” и “агрессивный”, я назвал бы себя... \_\_\_\_\_
- Я ношу такую одежду, потому что... \_\_\_\_\_
- Главная причина, по которой мне нравится быть в этой группе, - это ... \_\_\_\_\_
- Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне как мои родители, я \_\_\_\_\_
- Мое самое неприятное детское переживание \_\_\_\_\_
- В моей семье все могло бы быть лучше, если бы \_\_\_\_\_
- Мое самое страшное воспоминание \_\_\_\_\_
- В собственном характере мне больше всего нравится \_\_\_\_\_
- Мне нравится \_\_\_\_\_



• Самое счастливое время

... \_\_\_\_\_

• В школе

... \_\_\_\_\_

• Мне не удалось

... \_\_\_\_\_

• Мне нужно

... \_\_\_\_\_

• Я – лучший, когда

... \_\_\_\_\_

• Я ненавижу

... \_\_\_\_\_

• Единственное беспокойство

... \_\_\_\_\_

• Я тайно

... \_\_\_\_\_

• Я не могу понять, почему

... \_\_\_\_\_

• Я, кажется, понимаю, чего я хочу, когда

... \_\_\_\_\_

• Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, - это ...

... \_\_\_\_\_

• Самое лучшее, что могло бы произойти в моей семье, – это

... \_\_\_\_\_

• Труднее всего мне

... \_\_\_\_\_

• Когда я настаиваю на своем, люди

... \_\_\_\_\_

• Больше всего от других людей мне необходимы

... \_\_\_\_\_

• Если бы я мог изменить в себе что-то одно, я бы

... \_\_\_\_\_

• В людях мне больше всего нравится \_\_\_\_\_, потому что

\_\_\_\_\_

**Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...».** Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

**Упражнение «Ладонки удачи».** Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

**Упражнение «Прощание».**

*“Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть кто-нибудь, чье мнение о себе вы хотели бы узнать?”*

*У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и сейчас”.*

### **Упражнение “Откровенно говоря ...”.**

*“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.*

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

*“Откровенно говоря ...”*

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось как работал(а)
7. На следующем занятии я хотел бы ...

### **Список литературы**

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб,: Питер, 2005
3. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям, Ростов-на-Дону, 2006
4. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
6. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
7. Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998
8. Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999