

### **1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена;**

Данная программа относится к коррекционно-развивающим психолого-педагогическим программам, направленным на формирование жизненных навыков, лежащих в основе как общего развития адаптивного поведения, так и противодействия конкретным поведенческим нарушениям - наркотизации, курению, алкоголизации и т. д. Качество жизни подростков и молодежи определяется уровнем их компетентности в решении многочисленных вопросов и проблем, а также наличием таких важных навыков и умений, как способность принимать решения, брать на себя ответственность, формулировать цели, критически мыслить, прогнозировать последствия своего поведения, разрешать конфликты, противостоять внешнему давлению, эффективно общаться, помогать сверстникам, и многих других, без развития которых любые программы по профилактике поведенческих нарушений обнаруживают резко сниженную эффективность.

### **2. Описание участников программы;**

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 16 лет, подростки, демонстрирующие поведение, провоцирующее приобщение к наркотикам. Однако верхняя возрастная граница может быть расширена в том случае, если ведущий программы уверен, что ему удастся заинтересовать подростков более старшего возраста.

Размер группы является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность коррекционной работы в группах, в которых меньше 8-9 и больше 15-16 человек, существенно падает. Поэтому следует придерживаться указанных рамок.

Проведение занятий возможно и в больших группах, однако с меньшей эффективностью работы, в этом случае необходимо наличие двух ведущих.

### **3. Описание целей и задач программы;**

Основная цель программы: психолого-педагогическая коррекция рискованного поведения подростков и молодежи.

Сопутствующая цель: способствовать формированию у подростков уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое психическое и физическое здоровье.

Основные задачи программы:

- развитие самосознания;
- формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции.
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению.
- обучение анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей.
- осознание связи своих трудностей в общении с пережитой травмирующей ситуацией.
- формирование толерантных способов реагирования на явления и события собственной жизни и окружающего мира.
- осознание выбора оптимальных способов взаимодействия со сверстниками, взрослыми.
- развитие способностей к поведенческой и эмоциональной саморегуляции.
- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения.
- осознание влияния своих действий на окружающих.
- изменение отношения к себе и другим.
- формирование коммуникативных навыков и умений.
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний.

### **4. Научные, методологические и методические основания программы.**

Теоретико-методологическую основу исследования составляют философские, психолого-педагогические, социологические и культурологические концепции, раскрывающие сущность процесса профилактики наркозависимости подростков. Наиболее важными являются труды общеметодологического характера известных ученых, изучающих проблему человека и его здоровья: К.А. Абдульханова-Славская, Р.И. Айзман, СВ. Алексеев, И.А. Аршевский, И.П. Березин, Н.Т. Веселов, В.В. Гинецинский, В.В. Гогуадзе, Н.П. Дубинин, А.С. Залманов, А.А. Зитлер, В.П. Кащенко, А.И. Киколов, В.П. Петленко и др.

В своих исследованиях мы опирались на теоретико-методологические положения о сущности здорового образа жизни и теории формирования здоровья, отраженные в трудах: Н.А. Амосова, М.В. Антроповой, И.А. Аршевского, Э. Бокка, И. Венцеля, Ю.П. Лисицина, М.И. Покровской, В.Л. Фармаковского, Ф. Шольца и др.

При обосновании здоровьесберегающих принципов и социально-педагогическом анализе антинаркотического воспитания подростков мы исходили из многочисленных исследований, касающиеся отдельных структур здоровья: А.А. Гериш, Л.Г. Апанасенко, И.А. Аршевский, В.С. Битенский, П. А. Гринченко, Р.М. Готлиб, И.В. Давыдовский, В.П. Казначеев, А.Г. Щедрин, и др.

При определении организационно-педагогических условий профилактики наркозависимости подростков, их успешной реализации в системе образования для нас оказались ценными исследования следующих авторов: В.А. Ананьева, Л.В. Готчиной, В.П. Емельянова, Г.К. Зайцева, И.И. Карпец, В.В. Колбанова, В.Н. Кудрявцева, Н.К. Смирнова, Л.Г. Татарниковой, В.Н. Чернышевой и др.

Особое значение для нашего исследования имели методические разработки, занимающихся организацией профилактики аддиктивного поведения подростков в социальной сфере: Е.И. Григорьевой, Е.В. Великановой, Т.Г. Киселевой, В.А. Овчаренко, А.А. Сукало, Н.В. Подхватилина, М.И. Рожкова, В.Н. Чернышовой, Н.Н. Ярошенко и др.

#### **5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач;**

Проблема наркомании в нашей стране становится все более актуальной в связи с особенно быстрым ростом числа злоупотребляющих психоактивными веществами (ПАВ) несовершеннолетних.

Подростки представляют собой особо уязвимую для возникновения различного рода зависимостей группу населения, поэтому уровень заболевания наркоманией среди несовершеннолетних в 2 раза выше, чем среди взрослого населения. Прием наркотиков стал чем-то обыденным, почти традиционным, одурманивающие вещества стали частью молодежной субкультуры, привычным элементом досуга. Употребление детьми и молодежью психоактивных веществ превратилось в серьезную социальную, педагогическую и медицинскую проблему. Ослабленность сознательного контроля, неуверенность в себе, не понимание себя как личности, безответственное отношение к своему здоровью, не умение распоряжаться своим свободным временем и ряд других личностных характеристик у подростков, приводит к их быстрой наркотизации. Поэтому особую важность для подростков приобретает познание себя как личности и индивидуальности, приобретение навыков самоконтроля и противостояния групповому давлению, умения сказать «нет», обучение здоровым способам выхода из стрессовых ситуациях.

Концептуальной основой программы послужило представление о том, что выработка у подростков заботы о своем здоровье и здоровье окружающих осуществляется через интеграцию здоровьесберегающей тематики в образовательно-развивающем пространстве учреждений, а также воздействием на интеллектуальную, эмоционально-волевою и деятельностную сферу личности.

#### **6. Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы,**

учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического и психолого-педагогического инструментария с указанием источников, списки литературы и т.д. в зависимости от вида программы – профилактическая, коррекционно-развивающая, развивающая, обучающая, диагностическая);

#### Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1.	Диагностическое обследование	Диагностика личностных особенностей каждого участника группы.	2
2.	Занятие 1. Знакомимся и становимся группой.	Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.	3
3.	Занятие 2. Установление доверительного контакта в группе.	Преодоление недоверия, установление контакта, создание предпосылок для свободного выражения чувств.	3
4.	Занятие 3. Здоровье в моей жизни.	Формирование представления о понятии «здоровье».	3
5.	Занятие 4. Знакомство с самим собой.	Формирование мотивации на самопознание, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.	3
6.	Занятие 5. Мир чувств и эмоций.	Познакомить участников группы с разнообразием чувств и эмоций; помочь им научиться распознавать их.	3
7.	Занятие 6. Чувства бывают разные.	Формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие и выражение отрицательных эмоций.	3
8.	Занятие 7. Способы выражения и управления чувствами.	Объяснить участникам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций; обучить некоторым способам выражения чувств.	3
9.	Занятие 8. Здоровые способы управления чувствами.	Обсуждение способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.	3
9.	Занятие 9. Страх. Как справляться со страхом	Помощь в преодолении страхов, приобретение навыков избавления от страха.	3
10.	Занятия 10. Чувства в трудных ситуациях общения.	Формирование умения выражать негативные чувства.	3
11.	Занятие 11. Личность и индивидуальность.	Помочь ребятам понять ценность каждой личности, подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека, попытаться определить, что такое личность.	3
12.	Занятие 12. Зеркало самооценки.	развитие умения видеть свои реальные достоинства и недостатки; укрепить позитивную самооценку участников; помочь	3

		осознать формирования позитивной самооценки. Обучить методикам формирования позитивной самооценки.	
13.	Занятие 13. Образ «Я».	Осознание связи образа «Я» и поведения.	3
14.	Занятие 14. Наше поведение. Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.	Формирование мотивации и навыка анализа поведения; обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека; отработать на практике некоторые из этих способов поведения; показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека; предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений	3
15.	Занятие 15. Мое тело.	Формирование интереса к телу; повышение телесной чувствительности.	3
16.	Занятие 16. Забота о здоровье.	Осознание своего отношения к здоровью, формирование ответственного отношения к здоровью.	3
17.	Занятие 17. Запреты и ограничения.	Формирование стратегии поведения в ситуациях ограничения и запретов, осознание необходимости некоторых ограничений для сохранения здоровья.	3
18.	Занятие 18. Обвинения. Критика, оскорбления	Формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения и оскорбления.	3
19.	Занятие 19. Знакомство с понятием стресса.	Объяснить участникам понятие стресса; рассказать о стадиях его развития.	3
20.	Занятие 20. Чувства и действия в стрессовых ситуациях.	Познакомить участников с различными способами преодоления стресса, помочь овладеть навыками их применения; формирование умения различать чувства и действия, принятие ответственности за проявление своих отрицательных чувств; оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций; формирование навыка преодоления негативного эмоционального состояния.	3
21.	Занятие 21. Когда тебе плохо.	Повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	3
22.	Занятие 22. Принятие решений. Ответственность.	Познакомить учащихся с этапами принятия решений; отработать навыки принятия решений; формирование представления о необходимости нести ответственность за собственные решения	3

23.	Занятие 23. Права личности и уважение прав других.	Обсудить с подростками понятие «права личности»; укрепить уверенность в себе; предоставить возможность на практике отработать бесконфликтные способы отстаивания своих прав; показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других; показать взаимосвязь реализации своих прав с навыками отказа от нежелательного действия и с чувством уверенности в себе; дать понятие способов отказа от нежелательного действия.	3
24.	Занятие 24. Общение.	Дать учащимся представление о различных способах общения; обратить их внимание на важность невербальных способов общения; дать возможность потренироваться в невербальных способах самовыражения; обучить их основам эффективного и безопасного общения.	3
25.	Занятие 25. Построение отношений с близкими людьми.	Показать наличие связей личности с окружающими ее близкими людьми и важность этих связей в жизни каждого человека; разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми; дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.	3
26.	Занятие 26. Групповое давление.	Познакомить участников группы с понятием группового давления; рассказать о видах группового давления; помочь в отработке умения замечать групповое давление; показать взаимосвязь навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека.	3
27.	Занятие 27. Отказы. Скажи «Нет»	Формирование стратегии поведения в ситуациях отказа; развитие умения контролировать ситуации; тренировка навыка противостояния давлению и осознание права и необходимости защищать себя; развитие навыка уверенного отказа от предложений, опасных для здоровья.	3
28.	Занятие 28. Любимые занятия.	Осознание влияния на здоровье различных способов времяпрепровождения.	3
29.	Занятие 29. Я и время.	Формирование чувства времени, развитие навыка его рационального использования.	3
30.	Занятие 30. Смысл жизни и личностные ценности.	Содействие осознанию собственных ценностных иерархий.	3
31.	Занятие 31. Путешествие к цели.	Исследование собственных целей и путей их достижения.	3
32.	Занятие 32. Искусство	Выработка умения ставить цели и	3

	исполнения желаний.	планировать действия для их достижения.	
33.	Занятие 33. Мое будущее.	Формирование позитивной Я-концепции и мотивации для дальнейшего изменения, формирование позитивного образа будущего.	3
	Диагностическое обследование	Диагностика личностных особенностей каждого участника группы.	2
35.	Занятие 34. Завершение.	Совместное обсуждение результатов тренинга, получение обратной связи от группы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу, прощание с участниками тренинга.	3

### Содержание занятий

#### Диагностическое обследование

(Приложение 1)

*Пояснение для ведущего:* дополнительная диагностика личностных особенностей участников программы проводится с помощью специально подобранного комплекса диагностических методик.

#### Занятие 1. Знакомимся и становимся группой

*Я – такой же, как вы.*

*Я – такой же прохожий.*

*Я – такой, как и все,*

*Ни на кого не похожий!*

Р. Быков

Цели: знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.

##### 1. Вводная часть.

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия, режим работы, вводятся правила групповой работы.

Приветствие.

Ведущий: «Здравствуйтесь. Я рада вас видеть. Меня зовут «...» (Ф.И.О. полностью). Вы можете звать меня – «...» (имя, которое предпочитает ведущий, или имя и отчество). Далее можно сказать несколько слов о своем семейном положении, увлечениях и привычках (что помогает уменьшить дистанцию с аудиторией, так что следует всегда рассказывать об этом, если ведущий не чувствует себя слишком дискомфортно). Представляется второй ведущий (если он есть).

Наверно, у всех возникает вопрос: «А что мы здесь будем делать, зачем нам это нужно, что изменится в моей жизни после занятий по этой программе?» Сегодня мы постараемся ответить на эти вопросы».

*Упражнение «Представление».*

Задача: установление первого контакта между участниками группы, создание позитивного настроения.

Процедура проведения: участники передают мяч по кругу, называя свое имя, приветствуя несколькими словами членов группы.

*Упражнение «Мои ожидания».*

Задача: представить цель тренинга-программы.

На листе ватмана (*приложение 2*) написаны высказывания «Я верю, что...».

Ведущий: «Прочитайте эти высказывания и подумайте, насколько они правдивы по отношению к вам. Потом запишите на листок в одну колонку те высказывания, которые

точно относятся к вам, а в другую – которые не относятся. Не обязательно писать все высказывания».

После выполнения задания: «Мне бы очень хотелось, чтобы после наших занятий вы смогли отнести к себе как можно больше высказываний»

## **2. Основная часть**

Цитата нашего сегодняшнего и следующего занятия: «Я – такой же, как вы. Я – такой же прохожий. Я – такой, как и все, ни на кого не похожий!»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты и связать ее с темой занятия).

*Упражнение «Молекулы»*

Задача: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Процедура проведения: все игроки - «атомы», которые беспорядочно двигаются. По сигналу ведущего, «атомы» объединяются в «молекулы» определенной величины (по 2, 3 атома). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной величины, должны в течение 10 секунд перестроиться. Последний сигнал ведущего – это одна большая «молекула», в которой количество «атомов» соответствует количеству участников.

*Упражнение «Контакт глаз».*

Задача: разделить по парам.

Процедура проведения: В кругу каждый старается встретиться взглядом с другим человеком. Если это удастся, пара встает и выходит из круга. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не найдут пару.

*Упражнение «Интервью»*

Задача: развивать навык вхождения в контакт и презентации человека.

Процедура проведения: В парах каждый из участников берет у партнера интервью, выясняя следующее: что любит делать, где побывал, любимое блюдо, любимый цветок. Через 5 мин. Меняются ролями, а затем в общем кругу каждый участник представляет своего партнера.

Ведущий: Большую часть времени мы будем с вами разговаривать. Но это будет не простой разговор, а работа в группе. Работа в группе отличается от простого разговора тем, что происходит по определенным правилам. Для чего нужны правила?

1. Чтобы все мы чувствовали себя комфортно.
2. Чтобы все могли легко и свободно выражать свое мнение и не опасаться, что эти слова повредят нам самим или кому-нибудь еще.
3. Чтобы каждый мог получить право высказаться.

*Обсуждение ситуации «Нарушение правила».*

Задача: продемонстрировать негативные последствия нарушения правил.

Ведущий: «Сейчас мы проведем эксперимент. Нарисуйте на ваших листах бумаги поле для игры в «крестики-нолики». Я вам обещаю, что смогу всех победить».

Ведущий, проходя по кругу, рисует крестик в любой клетке, затем предлагает подросткам сделать второй ход ноликом. Дойдя до третьего хода, ведущий, нарушая правила, зачеркивает крестики так, как ему хочется, заявляя каждому подростку «Я победила!».

Ведущий: «Что я сделала? Правильно, я нарушила правила. Какие чувства появились у вас? Это положительные или отрицательные чувства? Значит, соблюдение правил нужно для того, чтобы хорошо чувствовать себя в группе». А для чего еще?

*Принятие групповых правил.*

Задача: способствовать созданию положительной психологической атмосферы.

Ведущий: «Чтобы правила было легко соблюдать, важно обсудить и принять их всей группой. Давайте подумаем, как должны вести себя другие люди, чтобы мы не

отвлекались по пустякам, чтобы каждый мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек». Можно предложить заключить договор о совместной работе.

Подростки высказывают свое мнение.

Ведущий предлагает несколько правил, участники группы обсуждают каждое правило и выбирают те, которые подходят всем.

*Пример предлагаемых правил.*

1. *Один говорит, остальные молчат.*
2. *Нельзя оскорблять, обижать и вообще делать кому-нибудь больно.*
3. *Говорить от своего имени (не обобщая и не про всех - ты, вы, он, она, они, мы) и тому, к кому обращаешься.*
4. *Относится друг к другу открыто и доброжелательно.*
5. *Не говорить о личном опыте других участников вне группы.*
6. *Правило 5 «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.*
7. *Правило конфиденциальности рассказываемых ситуации, случаев из жизни.*

Зачитывание правил происходит на фоне демонстрации слайдов 1 и 2 с правилами группы.

*Вот такие правила я вам предлагаю. (Приложение 3)*

*Эти правила обязательны для всех членов группы. Для меня – в том числе, так что если вы заметите, что я нарушил (а) хотя бы одно, вам нужно сразу же об этом сказать вслух.*

Подросткам группы предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием.

Участники группы оформляют принятые правила на листе ватмана и расписываются на нем в знак согласия.

Каждому предлагается сказать о том, какое правило ему будет труднее всего выполнять.

Ведущий: А сейчас мы все вместе обсудим и определим (примет) для себя вот что:

1. Что будет считаться дракой, угрозой, оскорблением, критикой, передразниванием и высмеиванием.
2. Как будет устанавливаться очередность высказываний, какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить.
3. Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила.

*Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»*

Задача: расширение личностного пространства участников группы, самораскрытие, повышение внутригруппового доверия.

Процедура проведения: участникам предлагается выбрать один предмет из своих вещей, с которыми они пришли на занятие. Далее один участник берет этот предмет в руку (это может быть ручка, часы, блокнот и т.п.) и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине, начиная предложение словами «Я - блокнотик Маши, я с ней дружу давно и могу кое-что о ней рассказать и вам...» На протяжении рассказа участники группы могут задавать вопросы, например: «Что любит хозяйка предмета? Чего терпеть не может? О чем мечтает?...» Эту процедуру выполняют последовательно все участники группы.

*Вопросы для обсуждения:*

Удалось ли ближе узнать друг друга?

О чем легче было говорить - о своих положительных сторонах или о трудностях?

Какой вопрос от участника группы был для вас самым интересным и почему?

*Упражнение «Задай свой ритм»*

Задача: снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувства сплоченности.



Процедура проведения: участники сидят в кругу, ведущий предлагает каждому по очереди отстучать ритм ладошками, задача остальных - уловить ритм и присоединиться к нему.

*Вопросы для обсуждения:*

Какие чувства могут возникать у людей, которые не могут уловить ритм? Как вы ориентировались, в какой момент необходимо присоединиться к другим?

*Релакс - упражнение «Цветок»*

Задача: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: сначала проводится одна из схем поэтапного расслабления, затем следует инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У Вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается... Листья...Бутон... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок... Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает..... Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Прощайтесь со своим цветком... Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

### **3. Завершение занятия**

*Психогимнастика (по выбору ведущего)*

Рефлексия прошедшего занятия: в кругу каждый участник по очереди говорит о том, что ему понравилось, что запомнилось. Что не понравилось, что было трудным?

В подведении итогов занятия можно так же использовать упражнение «Волшебный мяч»

*Упражнение «Волшебный мяч»*

Участники, сидя в кругу, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему. В этой части занятия подростки могут получить или дать обратную связь отдельным участникам тренинга.

Процедура проведения: упражнение проводят в 2 этапа.

1 этап – подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложение со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...»

2 этап – текст предложения звучит так: «Саша, на следующем занятии я хотел бы...»

Ведущий следит, чтобы мяч побывал в 1-м и 2-м этапах у всех участников.

Ведущий предлагает ввести ритуал прощания. Его придумывают сами участники либо вводит ведущий.

## **Занятие 2. Установление доверительного контакта в группе**

*Я – такой же, как вы.*

*Я – такой же прохожий.*

*Я – такой, как и все,*

*Ни на кого не похожий!*

Р. Быков

Цель: преодоление недоверия, установление контакта, создание предпосылок для свободного выражения чувств.

### **1. Вводная часть**

*Упражнение «Давайте поздороваемся»*

Задача: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения: подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встретится на их пути. Здраваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся

плечиками, три хлопка – здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

## **2. Основная часть**

Цитата нашего сегодняшнего и предыдущего занятия: «Я – такой же, как вы. Я – такой же прохожий. Я – такой, как и все, ни на кого не похожий!»

*Обсуждение.* (Ведущему необходимо, в течение занятия, продолжить разговор о цитате занятий. Почему именно данный эпиграф используется в 1 и во 2 занятии).

*Тематическая беседа с подростками «Нити доверия»*

Ведущий организует беседу о доверии. Участники отвечают на предложенные вопросы ведущего:

Что такое доверие? Доверяете ли вы людям или нет? Что необходимо для доверия? Если не доверяете, то почему? Приведите примеры из собственного опыта. Что нужно для доверия?

*Упражнение «Проведи партнера»*

Задача: развитие чувства доверия участников друг к другу.

Процедура проведения: участники сооружают из оборудования препятствия, затем разбиваются на пары, в которых один – ведомый (закрывает глаза), другой – поводырь. Задача поводыря – провести ведомого через так, чтобы последний чувствовал себя как можно более комфортно и защищено, а также познакомил с окружающим миром. Зачем участники меняются ролями.

*Вопросы для обсуждения:*

Оцените от 1 до 10 баллов степень доверия к партнеру. (1 – минимальный, 10 – максимальный)

Чем обусловлено твое доверие/недоверие к другому?

Стратегия поводыря, как учитывались интересы «ведомого»?

Какие чувства ты испытывал(а), когда был(а) в роли «ведомого»?

Что нужно делать, что бы доверие восстановилось?

Оборудование: предметы – препятствия – блоки крупного конструктора «Лего».

*Тематический рисунок «Доверие-недоверие»*

Задача: создание атмосферы принятия и понимания, развитие чувства близости друг к другу, показать многоаспектность понятия «доверие-недоверие».

Процедура проведения:

1 фаза – участникам предлагается нарисовать рисунок, на одной стороне которого изображение ситуации доверия, на другой – недоверия.

2 фаза – ведущий предлагает рассмотреть каждый рисунок участника по следующей схеме:

1) автор рисунка молчит, а подростки делятся чувствами, которые возникают при взгляде на рисунок, при этом:

-отмечают сходства и различия правой и левой сторон рисунка,

-дают советы – послания от любой части рисунка автору,

2) автор отмечает те реакции, послания участников которые его затронули и дали возможность увидеть ситуацию доверия – недоверия по-новому, обозначить ресурсы по восстановлению доверия.

*Вопросы для обсуждения:*

Представляется ли вам тема доверия актуальной? Если да, то почему? Если бы вам предложили составить план действий по восстановлению доверия к другим людям, чтобы он в себя включал.

*Релакс – упражнение «Сад чувств»*

Задача: регуляция психологического состояния.

Процедура проведения: подросткам предлагается сесть поудобней, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее говорить: «Вам хочется очистить сад от мокрых листьев и веток? Вы берете грабли,

садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками; Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь... Вы, вернулись из своего путешествия».

*Вопросы для обсуждения:*

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое.

Какую роль сыграло представление «Сада чувств» в регуляции вашего эмоционального состояния?

Что помогало регулировать ваше состояние в лучшую сторону?

### **3. Завершение занятия**

Участники, сидя в круге, отвечают на следующие вопросы: Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы чувствовали перед началом занятий?

При каких условиях вы можете говорить, о своих чувствах открыто?

При каких условиях может восстанавливаться утраченное доверие?

### **Занятие 3. Здоровье в моей жизни**

Цель: формирование представления о понятии «здоровье».

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Что было на прошлом занятии? Какие правила поведения существуют в нашей группе?

*Разминка «Общий ритм»*

Процедура проведения: Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, с определенной скоростью задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, стоящий за ним - следующий и т.д. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди.

#### **2. Основная часть.**

Ведущий: Как вы думаете, что мы сегодня будем делать и зачем нам сегодняшнее занятие? Выскажите свои предположения.

*Упражнение по кругу.*

Задача: осознать индивидуальные особенности своего здоровья.

Процедура проведения: Участники сидят в кругу. По очереди говорят «я считаю себя здоровым, потому что..., я буду еще здоровее, если я ...». Далее в форме дискуссии проговорить результаты и почему

*Упражнение «Воздушный шар».*

Задача: осознать ценность здоровья для каждого из участников.

Ведущий: «Нарисуйте воздушный шар, корзину, в корзине себя. Внутри шара поместите 6 чемоданов и напишите: любовь, путешествия, здоровье, свобода, деньги, семья - то, что важно в жизни каждого из нас.

Сейчас вы совершите полет на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух и летите...Вы летите над лесами, лугами, озерами, но вдруг порыв ветра грозит обрушить ваш шар на землю, а вам так нравится полет, и вы еще не достигли цели своего путешествия. Чтобы полет продолжался, вам необходимо убрать из вашего «багажа» 3 чемодана, без которых сможете обойтись в полете». Участники вычеркивают 3 наименования из содержимого воздушного шара.

*Обсуждение:* Что вы оставили в воздушном шаре? Кто оставил здоровье в числе другого багажа? Почему? Что это такое «здоровье», что вы отказались от других важных «чемоданов» и оставили этот?

Ведущий вводит понятие здоровья:

**здоровье - это то, что делает возможным достижение своих целей.**

*Упражнение «Ромашка здоровья»*

Задача: сформировать представление о здоровье как единстве духовной, телесной и социальной составляющих.

Ведущий: «Объясните, как вы понимаете пословицу: «здоровье не купишь - его разум дарит»

*Обсуждение:*

Можно ли назвать здоровым человека, который все время ссорится с окружающими?

Можно ли назвать здоровым человека, который находится все время в плохом настроении?

Что еще нужно человеку, кроме здорового тела, для того, чтобы быть абсолютно здоровым?

Ведущий подводит итог: «Здоровье человека состоит из здорового тела, здоровых мыслей и здоровых поступков»

*Мини-лекция: «Здоровье» (Приложение 4)*

*Упражнение «Флаг Здоровья»*

Задача: закрепить представление о понятии «здоровье».

Процедура проведения: В микрогруппах участники должны придумать и нарисовать флаг для Страны Здоровья. Каждая микрогруппа представляет свой флаг, рассказывает, что на нем изображено.

### **3. Завершение занятия**

*Психогимнастика* (по выбору ведущего).

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии?

Ведущий предлагает в конце каждого занятия подводить итоги и, основываясь на содержании занятия, формулировать одно правило, соблюдение которого приведет к здоровью каждого участника. Правила записывают на отдельный лист ватмана. До следующего занятия и в дальнейшем участники стараются выполнять это «правило ответственного отношения к здоровью» (или «правило здорового образа жизни»)

### **Занятие 4. Знакомство с самим собой**

*«Умный человек не тот,  
кто много знает, а тот,  
кто знает самого себя»*

И. Гёте

Цели: формирование мотивации на самопознание, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.

#### **1. Вводная часть**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила существуют в нашей группе? Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Имена-качества»*

Процедура проведения: Участники сидят в кругу. По очереди они должны назвать свое имя и какое-нибудь качество личности - свойство характера, начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса - ленивая, ласковая).

#### **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Упражнение по кругу.*

Задача: осознать свои индивидуальные особенности и особенности других.

Процедура проведения: Участники сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера.

*Упражнение «Вы меня узнаете»*

Задача: осознание индивидуальных особенностей внешности.

Ведущий: «Представьте, что у Вас назначена встреча с совершенно незнакомым человеком. О встрече Вы договорились по телефону. Опишите себя так, чтобы человек, с которым Вы встречаетесь, сразу Вас узнал. Найдите такие признаки и запишите их».

Ведущий зачитывает текст, участники должны узнать по описанию, чей это портрет.

*Упражнение «Я человек, который...».*

Задача: осознание собственной индивидуальности.

Ведущий: «Продолжи предложение, обозначив, что для тебя наиболее характерно» (например, «Я человек, который не выносит однообразия; не любит неожиданностей и т.д.»)

*Упражнение «Три имени».*

Задача: развивать рефлексивность, формировать установку на самопознание.

Процедура проведения: Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, воспитатели и друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и поясняя, кто как называет и что, послужило причиной возникновения этого имени.

*Обсуждение:*

Что нового вы узнали о себе и о других? Меняется ли ваше поведение в зависимости от того, как вас называют?

*Игра «Африка».*

Задача: осознать свои индивидуальные особенности и особенности других.

Процедура проведения: Участники группы представляют, что все они волшебным образом переместились в Африку, причем каждый стал либо животным, либо растением, либо элементом ландшафта. Каждому участнику стоит попробовать в своей роли устроить свою жизнь наиболее подходящим образом. Разыгрывается пантомима без слов в течение 5-7 минут.

*Обсуждение:*

Как вы себя чувствовали в своей роли? Что делали? Как заботились о себе и взаимодействовали с другими? Удалось ли вам понять, кого изображали другие участники? Что нового вы узнали о себе и о других?

*Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»*

Задача: формирование позитивной Я-концепции.

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей»

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Имена».*

Процедура проведения: Ведущий кидает мячик участнику и называет его имя. Этот участник кидает мячик следующему участнику и называет его имя. Мячик должен побывать у всех по одному разу и вернуться к ведущему. Ведущий предлагает сделать

тоже самое, но только быстрее. Т.е. мячик нужно кидать тому же участнику, что и первый раз, и называть имя. Мячик должен пройти тот же самый путь и вернуться к ведущему. Ведущий еще раз предлагает сделать то же самое, но еще быстрее. Теперь мячик должен пройти обратный круг, т.е. нужно назвать имя и бросить мячик тому, от кого раньше вы получали его.

Рефлексия прошедшего занятия; Что было интересного и полезного на занятии? Что нового вы узнали о себе и других?

*Задание на дом*

Пожалуйста, напишите два рассказа на темы:

- «Что я обычно говорю с помощью жестов».
- «Как улыбка помогала мне общаться».

Объем рассказа может быть не более половины тетрадного листа. Всем понятно домашнее задание? На этом наше занятие заканчивается. До следующей встречи.

### **Занятие 5. Мир чувств и эмоций.**

Цели: Познакомить участников группы с разнообразием чувств и эмоций; помочь им научиться распознавать их.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего и игра-активатор «Море волнуется раз...»

Ведущий: Добрый день! Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание? Кто может его прочесть?

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо дать возможность 3-4 участникам прочесть домашнее задание. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о том, что так хорошо знакомо каждому из вас – о чувствах и эмоциях.

Но прежде я хотел бы предложить вам поиграть в игру, которая называется «Море волнуется...». Кто не знает, как в нее играть? Я буду говорить: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура «\*», на месте замри. Вместе паузы я буду называть какую-нибудь эмоцию или чувство. А вы постараетесь это изобразить с помощью поз и мимики.

*Пояснение для ведущего:*

Следует оценить, кто из учеников лучше всего изобразил чувство или эмоцию, и предложить посмотреть на него остальным. Если ведущий считает, что ученики способны назвать достаточное количество чувств или эмоций, то можно передавать место водящего тому, кто изобразил эмоцию лучше всего.

*Мини-лекция: Понятия «чувства» и «эмоции»*

Очень приятно, что вы после игры такие веселые, радостные, довольные. Вот такие состояния: веселый, довольный, радостный или, наоборот, грустный, печальный, испуганный, робкий и т.д. - называются эмоциями, чувствами человека. Знакомы ли вам эти слова?

Когда вы наблюдаете за восходом солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос или мечтаете о будущем, вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые разные области нашей с вами жизни. Это может быть:

- общение со сверстниками;
- взаимоотношения со взрослыми;
- учеба;

- спорт;
- размышления о самом себе и своих качествах;
- знакомство с природой и произведениями искусства;
- путешествия и познание окружающего мира.

## **2. Основная часть.**

Разминка *Упражнение «Толкалки»*

Ведущий предлагает участникам немного подвигаться. Для этого им нужно встать в две линии, друг напротив друга, упереться ладонями в ладони партнера и постараться сдвинуть его с места, перетолкать... После этого участники сдвигаются на одного человека, скрестив руки, упираются ладонями в ладони партнера и толкаются.

*Мини-лекция:*

*Тема: «Что такое чувства? Что такое эмоции? Зачем нужны эмоции?»*

*(Приложение 5)*

*Пояснение для ведущего:*

Следует подвести участников к тому, чтобы они назвали как можно больше разных чувств. Все названные учениками чувства лучше записать на ватмане или на доске (перечень чувств может оказаться полезным в дальнейшей работе, когда кому-либо из учеников будет необходимо описать свои чувства и он будет затрудняться в подборе их названий). Демонстрация слайда 3 «Чувства» (*Приложение 6*) поможет создать такой список.

Спасибо. Вы очень хорошо выполнили задание. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные чувства и эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие-то - нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

*Быстрый круг*

Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции, которые нам не нравятся? Какую роль в нашей жизни они играют?

*Пояснение для ведущего:*

Обязательно следует выслушать высказывания учащихся и похвалить их. Если результат быстрого круга не удовлетворяет ведущего, он может пояснить:

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Полученная от них информация - побудитель к действию, за которым следует изменение ситуации, а, следовательно, и состояния человека. Не будь таких эмоций, мы не смогли бы разобраться, что в окружающем нас мире плохо, а что хорошо, что нам нравится, а что - нет, и у нас бы не было стимула пытаться что-либо в нем изменить.

*Упражнение «Почувствуй состояние другого»*

Задача: обучение способам осознания своих чувств и чувств другого человека.

Процедура проведения: участники сидят в круге. Ведущий предлагает продолжить сегодняшний день так: кидая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека.

*Вопросы для обсуждения:*

Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?

Какое состояние вы испытывали в момент выполнения упражнения?

Что вам необходимо делать, чтобы понимать свое состояние и состояние другого человека?

*Упражнение «Назови эмоцию».*

Задача: активизация словарного запаса, знакомство с диапазоном чувств.

Ведущий бросает мячик, поймавший должен назвать какую-либо эмоцию (можно по очереди - положительную и отрицательную) и кинуть мячик следующему. Мячик должен побывать у каждого члена группы.

Ведущий с участниками уточняет понятия «эмоция» и «чувство».

Эмоция - это "кирпичики", из которых складываются наши состояния, чувства.

Чувство - устойчивое, длительное и глубокое переживание, имеющее многогранную и двойственную природу, в одном и том же чувстве нередко сливаются, объединяются, переходят друг в друга разные по знаку (положительные и отрицательные) эмоции.

*Упражнение «Мозговой штурм».*

Задача: осознание того факта, что эмоции и чувства появляются без нашего ведома для того, чтобы проинформировать нас о чем-то важном.

На первом этапе ведущий просит участников, разделенных на малые группы по 3-4 человека, обсудить следующие вопросы:

*Тематическая беседа с подростками «Эти разные эмоции»*

Есть ли абсолютно бесполезные или 100% вредные эмоции? Составьте список эмоций, от которых хотели бы избавиться. Что бы произошло с миром, человеком, если бы эмоции исчезли?

Что такое эмоции их происхождение и разновидности? Зачем нужны эмоции? Как они возникают? Позитивные и негативные чувства, зачем нужны негативные чувства?

Результаты обсуждения фиксируются на бумаге. На втором этапе каждая микрогруппа представляет свои результаты. Ведущий записывает все идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость, реалистичность предположений.

*Упражнение «Какой я бываю»*

Задача: выявление знаний у подростков о своих чувствах.

Процедура проведения: подростки рисуют по образцу «Я такой» (*Приложение 7*).

*Вопросы для обсуждения:*

Каков мой «банк» негативных эмоций?

Как можете справиться с гневом, раздражением и можно ли научиться управлять ими?

Задание - моделирование распространенной для подростков ситуации, связанной с переживаниями раздражения, злости или гнева.

Процедура проведения: два участника группы в течение 1-2 минут проигрывают ситуацию общения, в которой возникают негативные чувства. Остальные участники наблюдают и в момент появления раздражения у партнеров по общению останавливают игру и предлагают свои приемы управления эмоциями. Например, сделать паузу, глубоко подышать, ответить с юмором или положительной эмоцией. Далее игра продолжается с учетом высказанных предложений из круга. Это задание выполняется несколькими парами участников.

*Вопросы для обсуждения:*

Чей прием управления чувствами в напряженной ситуации оказался лучшим и почему?

Какие способы регуляции состояния подходят каждому из вас? Что уже хочется делать по-другому после этой игры?

### **3. Завершение занятия.**

*Релакс - упражнение «Скала»*

Задача: сосредоточение, соединение со своей внутренней силой.

Процедура проведения: встаньте прямо, поставив ступни ног параллельно, на расстоянии 10 см друг от друга. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены. Покачайтесь на пятках, пока не почувствуете легкое растяжение в икрах. Поймите несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощутите себя плотным и неподвижным, как скала. Пусть партнер мягко толкнет вас в плечо. Напрягитесь, сопротивляясь толчку. Расслабьтесь и пройдите. Обратите внимание на изменения в



своих ощущениях. Вы чувствуете возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

*Подведение итогов занятия.*

Каждый участник обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре пишет свое имя, в одном из пальцев тот прием саморегуляции агрессии, который больше всего подошел. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет свой прием. Так, через весь круг, хозяину возвращается ладошка с «рецептами».

*Вопросы для обсуждения:*

Какие социально приемлемые способы совладения с агрессией вы узнали?

Что можешь попробовать предпринять, чтобы управлять своими негативными чувствами?

## **Занятие 6. Чувства бывают разные.**

Цель: формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие и выражение отрицательных эмоций.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие - Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Что такое эмоции, чувства? Чем они отличаются?

*Разминка «Имя и действие».*

Все стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и выполняет действие, которое отражает его настроение. Остальные повторяют имя и действие.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Звук-чувство».*

Задача: знакомство с диапазоном чувств.

«Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо; если чаще - то погромче, если совсем часто-то громко».

*Обсуждение:* Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

Обратить внимание на то, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

*Упражнение «Линии».*

Задача: тренировка умения выразить эмоции.

«Сейчас мы попробуем изображать различные эмоции, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии...»

*Обсуждение:* Для каких линий трудно было подобрать символическое изображение?

*Упражнение «Контур тела».*

Задача: осознание связи эмоций с телесными ощущениями, развитие умения идентифицировать собственное эмоциональное состояние и принимать его.

*Микросценки «Чувства и ситуации»*

А сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужно шесть человек; три мальчика и три девочки.

*Пояснение для ведущего:*

Если желающих не найдется, можно решить проблему с помощью жребия или считалочки. «Актеров» необходимо разделить на три группы; две девочки, два мальчика, мальчик и девочка. Каждая группа получает свое задание.

Сценка № 1. Девочка дарит маме подарок ко дню рождения.

Сценка № 2. Один мальчик предлагает другу на дискотеке выпить пива, но тот отказывается.

Сценка № 3. Учительница ругает ученика за невыполненное домашнее задание.

Необходимо дать «актерам» минуту-две для подготовки. Следует обратить внимание на то, чтобы они подчеркнуто ярко выражали свои чувства. Ну что, «актеры» готовы? Вы, ребята, сейчас посмотрите эти сценки и постараетесь ответить на вопросы: какое чувство испытывают участники, и по каким признакам вам удалось это понять?

Ученики показывают подготовленные сценки. После показа каждой ведущий обсуждает их с классом.

*Пояснение для ведущего*

Для обсуждения показанных сценок можно задать ученикам такие вопросы:

1. Как вы думаете, какое чувство испытывают герои сценки?
2. Что помогло вам понять переживания героев (в их облике, выражении лица, поведении, словах и т.д.)?

Необходимо в ходе обсуждения подготовленных микросценок подвести участников к выводу, что понять переживания, чувства других людей нам помогают:

- выражение лица,
- фигура,
- походка,
- поведение человека,
- произносимые слова,
- интонация,
- тембр и сила голоса.

Этот вывод можно записать на ватмане или доске. Вы все правильно поняли. Спасибо всем за активную работу.

Вы, наверное, со мной согласитесь, что иногда очень трудно разобраться, что чувствует другой человек, или объяснить другим свои переживания, особенно если у нас из источников информации есть только наблюдения за мимикой человека. Чтобы помочь вам научиться определять те или иные эмоции и чувства, я покажу вам слайд, на котором изображены рисунки (пиктограммы) разных эмоциональных состояний. Попробуем их проанализировать.

*Пояснение для ведущего:*

На слайде 4 «Мимика эмоций» (*Приложение 6*) пиктограммы изображают следующие эмоции:

- радость (восторг),
- грусть (печаль),
- страх (испуг),
- злость (гнев).

Необходимо, чтобы во время обсуждения слайда участники так или иначе назвали чувство, которое изображено на рисунке, и описали сопровождающую это чувство мимику (что происходит с глазами, ртом, бровями и т.п.).

Если при определении эмоций учащиеся назовут не ту, которую имеет в виду ведущий (например, вместо страха назовут удивление), следует акцентировать на этом внимание и показать, что подчас бывает трудно распознать истинные чувства только по одной группе признаков (например, невербальным), так как эти признаки могут быть с полным правом отнесены и к другому чувству или эмоции. Во избежание ошибок следует обращать внимание и на другие способы выражения эмоций.

Теперь вы знаете, на что надо обращать внимание, когда пытаешься понять по лицу эмоциональное состояние человека. А если есть возможность видеть не только лицо, но и фигуру человека, наблюдать его поведение, слышать голос и слова, им произносимые, то наша информация о переживаемом им состоянии становится еще полнее. Молодцы! А сейчас давайте сыграем в игру.

*Игра-упражнение «Придумай эмоцию»*

Сейчас я покажу вам какую-нибудь эмоцию. Вы должны отгадать ее по моему виду. То, кто отгадает, сам может показать эмоцию, которую будут отгадывать остальные, и так далее.

*Пояснение для ведущего:*

Если желающих отгадывать и затем показывать эмоции не найдется, можно изменить правила: все ученики должны назвать эмоцию, а придумывать и показывать следующую будет тот, кто угадал неправильно.

### **3. Завершение занятия**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание:*

А теперь, как всегда, домашнее задание. Продолжите в своих предложениях:

«Если я в ярости, то ...»

«Если я печален, то ...»

«Если я боюсь, то ...»

«Если я радуюсь, то ...»

«Если я счастлив, то ...»

Подумайте, как вы выражаете эти чувства и эмоции. Что вы при этом делаете, как себя ведете?

Прощание.

### **Занятие 7. Способы выражения и управления чувствами.**

Цели: объяснить участникам важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций; обучить некоторым способам выражения чувств.

#### **1. Вводная часть**

Приветствие ведущего и *игра-активатор «Ассоциации»*

Здравствуйте! На прошлом занятии мы с вами вели разговор о чувствах и эмоциях. Сегодня мы этот разговор продолжим. Но сначала я предлагаю вам сыграть в интересную игру, которая называется «Ассоциации». Если кто-то не знает, что означает слово «ассоциация», я поясню. Это явление, когда одно слово или понятие вызывает возникновение образа другого понятия, как-то связанного с первоначальным. Чтобы уловить возникшую ассоциацию, надо зафиксировать то первое, что приходит в голову, когда произносится какое-либо слово.

Правила будут такие: мы все встанем в круг и будем перекидывать друг другу мяч. Каждый, к кому попадает мяч, называет какое-нибудь чувство. Можете пользоваться тем списком чувств, который мы составили на прошлом занятии. Тот, кому мяч перекинули, должен назвать слово-ассоциацию к названному предыдущим участником чувству. Затем он тоже кидает мяч и называет свое чувство. Игра проводится в течение 5-6 мин.

Ну как, понравилась игра? Трудно называть чувства, правда? Теперь давайте вернемся к нашему домашнему заданию. Кто может его прочитать?

*Пояснение для ведущего:*

Если желающих не найдется, нужно попросить пять-шесть человек прочитать свое домашнее задание - эти задания могут быть материалом для обсуждения по ходу занятия.

*Дискуссия «Что значит владеть чувствами?»*

Теперь вспомните, на прошлом занятии мы говорили, что испытывать самые различные эмоции - это нормальное состояние каждого человека.

И это не должно пугать. Но в народе говорят: «Не чувства должны владеть человеком, а человек - чувствами».

А что, по-вашему, означают эти слова: «владеть чувствами»?

*Пояснение для ведущего:*

Основная мысль, к которой надо подвести учащихся в ходе дискуссии, - владение чувствами означает:

- во-первых, необходимость их отслеживать, давать себе отчет в их возникновении и признать, что вы эти чувства в данный момент испытываете;
- во-вторых, суметь достаточно безопасно для себя и для окружающих выразить возникшие чувства или эмоции.

Желательно в ходе дискуссии на доске или на листе ватмана вывести следующую схему последовательности действий при возникновении какой-либо эмоции или чувства: почувствовал - осознал - сумел безопасно выразить.

*Быстрый круг «Управление чувствами»*

Очень хорошо! Теперь вы знаете схему тех действий, которые необходимо совершить, если какое-либо чувство или эмоция овладели вами.

А как вы считаете, что может случиться со здоровьем человека, если он будет удерживать проявление своих эмоций?

*Пояснение для ведущего*

После выполнения этого задания, когда учащиеся по кругу выскажут свое мнение, ведущему следует особо подчеркнуть, что связь между эмоциями человека и его здоровьем существует самая прямая и известна еще с древности. Врачи считали, что зависть и злость поражают органы пищеварения, постоянный страх - щитовидную железу, безутешное горе влечет за собой диабет, а печаль, уныние и тоска ускоряют старение.

В то же время в народе говорят, что десять минут смеха заменяют дневную норму витаминов, а радость и оптимизм, как известно, излечивают от многих недугов.

Необходимость сдерживать эмоции разрушает здоровье человека. Неумение дать выход возникшему чувству или эмоции означает, что растет внутреннее напряжение, и для его разрядки обязательно требуется найти верный, адекватный способ выражения чувства или эмоции. Но нужно стараться выражать их так, чтобы не испортить отношения с Сужающими людьми, не обидеть их. Иначе можно получить очень неприятные последствия.

*Мини-лекция: «Способы выражения чувств»*

Наверняка вам в жизни уже не раз приходилось выражать свои положительные эмоции и чувства и справляться с отрицательными. Может быть, кого-то из вас учили этому родители. Поэтому вы, наверное, знаете какие-то способы выражения чувств. Попробуйте их сейчас перечислить, а я запишу их.

*Пояснение для ведущего:*

Учащиеся называют известные им способы выражения эмоций. Ведущий выписывает эти способы на листе ватмана или на доске.

*Слайд 5 «Способы выражения чувств» (Приложение 8)*

Посмотрите, как много способов выражения эмоций вам уже известно. А я покажу вам слайд, на котором эти основные общие способы изображены, и мы их обсудим.

*Пояснение для ведущего:*

На слайде представлены сюжеты с изображением следующих чувств:

- грузчик (усталость, дискомфорт, целеустремленность...);
- фигуристка (вдохновение, уверенность, волнение...);
- толстый и тонкий (тонкий-печаль, огорчение, обида, сожаление, грусть; толстый - веселье, удовлетворение...);
- танцующая пара (любовь, вдохновение, счастье, восторг, наслаждение...);
- пара на скамейке (он - восхищение, восторг, умиление; она - испуг, недоумение,
- страх, изумление, дискомфорт...);
- художник (вдохновение, сосредоточенность, отрешенность, творчество...).

*Быстрый круг*

А теперь скажите мне, какие чувства каким способом лучше выражать и в каких ситуациях.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо еще раз направить внимание учащихся на запоминание возможных способов выражения чувств:

- изобразить чувство красками, карандашами, нарисовать картину;
- послушать любимую музыку, потанцевать, спеть, сыграть на музыкальных инструментах, вспомнить что-то приятное;
- поделиться возникшим чувством с родителями, другом или подругой, близким человеком, а также выразить чувство в письме или дневнике, написать стихотворение или рассказ;
- попрыгать, поскакать, покувыркаться;
- поплакать или посмеяться;
- посчитать, чтобы успокоиться;
- подвигаться, заняться физическим трудом. Будет лучше, если ученики придут к выводу, что более жесткие, агрессивные чувства лучше выражать в одиночестве, без других людей, поскольку это может оказаться опасным. А если это тяжелые чувства тоски, печали, страха - лучше выражать их в присутствии других. Радостные чувства можно выражать как угодно - они никому не угрожают.

Чувства и эмоции, которые испытывает каждый человек, необходимо не держать в себе, а уметь выражать. Знание способов и правил их выражения может существенно облегчить человеку собственную жизнь и общение с другими людьми.

Между прочим, часть тех правил, которые мы приняли на первом занятии, также являются правилами безопасного и эффективного выражения эмоций. Давайте вспомним, какие из них относятся к выражению эмоций.

*Пояснение для ведущего:*

Все правила группы, относящиеся к непосредственному выражению своих мыслей, так или иначе имеют отношение и к выражению чувств. В качестве основных можно назвать:

- смотреть на того, к кому обращаешься;
- говорить искренне;
- шутить и улыбаться;
- не перебивать;
- не оценивать качества другого человека (например: «ты плохой», «ты лгун», «ты глупый»), а выражать свои чувства («Я тебе не верю», «Мне не нравится то, что ты делаешь»).

*Упражнение "Я рисую гнев".*

Задача: развитие умения идентифицировать собственное эмоциональное состояние и принимать его.

Ведущий: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь. Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружавших вас. Как и где зародился ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли он форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?!»

Ведущий раздает участникам листы бумаги и просит разделить их пополам, слева нарисовать свой гнев таким, каким его увидели в почувствовали, а справа - таким, каким хотели бы видеть и чувствовать.

После выполнения задания происходит обмен чувствами, переживаниями. Рисунок нельзя интерпретировать, можно только задавать уточняющие вопросы.

*Мини-лекция: «Выражение гнева»*

Среди чувств, которые испытывает человек, одним из самых сложных в выражении является чувство злости или гнева. Именно это чувство, если оно неправильно выражено,

способно осложнить или даже испортить отношения человека с окружающими. Необходимо знать определенные правила, которым надо следовать, выражая чувство гнева.

Сейчас мы с вами разобьемся на несколько подгрупп по 4-5 человек и попытаемся сформулировать эти правила. После обсуждения каждая группа выберет представителя, который расскажет нам результат обсуждения.

*Пояснение для ведущего:*

Каждая группа формулирует те правила, которые считает необходимыми. Ведущему лучше обойти все группы и убедиться, что никто не испытывает затруднений. Затем представители групп читают свои правила, а ведущий записывает их на доске и на основании полученного материала формулирует общие правила, которые также выписывает на доске или на листе ватмана. Следует проследить, чтобы среди названных учащимися правил обязательно были следующие;

1. Выражая свой гнев, не унижать и не оскорблять партнера.
2. Дать возможность собеседнику высказаться в ответ на выражение гнева.
3. Говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнера.
4. Сделать паузу, перед тем как что-либо начать говорить.

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Прощание.

## **Занятие 8. Здоровые способы управления чувствами.**

Цель: обсуждение способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

*Разминка «Массаж».*

Ведущий: «Двумя руками расчеши себе волосы 10 раз и постучи кончиками пальцев по лбу. Поглаживай лоб руками от середины 10 раз».

### **2. Основная часть.**

*Мини-лекция: «Здоровые способы управления чувствами»*

Задача: познакомить со здоровыми способами управления чувствами.

Ведущий: «Человек имеет право на любые эмоции и чувства. Они не бывают «хорошими» или «плохими». Хорошими или плохими могут быть поступки, совершаемые под воздействием этих чувств. Существует множество здоровых способов управления чувствами. Это, в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда».

*Ролевая игра «Две подруги»*

Задача: выбрать оптимальный способ выхода из стрессовой ситуации.

Выбрать двух участников на роли Оксаны и Лены.

Ознакомить их с ситуацией: «Оксану, подругу Лены, пригласили в гости. Оксана знала, что на этой вечеринке будет парень, который ей нравится, и охотно согласилась. Перед тем, как идти на вечеринку, Оксана попросила у Лены бусы, которые очень шли к ее платью. Лена не смогла отказать Оксане и дала ей бусы.

В гостях во время танцев нитка с бусами порвалась. На следующий день, когда Оксана принесла Лене разорванные бусы с частично потерянными бусинами, Лена...

1 вариант- Лена накричала на Оксану, оскорбила ее, назвав бранным словом, и пригрозила, что ничего и никогда Оксане больше не даст.

2 вариант- Лена очень расстроилась, но ничего не сказала, так как боялась, что это повредит их дружбе.

3 вариант- Лена сказала Оксане, что расстроилась потому, что эти бусы вообще-то принадлежат ее маме, и она не знает, что ей теперь делать, как все это объяснить маме. Она сказала, что Оксана должка починить бусы и вернуть их Лене в прежнем виде».

Актеры проигрывают последовательно три варианта.

Задание зрителям: выбрать способ ситуации, в результате которого Лене не придется сожалеть о своем поступке.

*Обсуждение:* Каковы положительные и отрицательные стороны каждого варианта? Какой из вариантов вы используете чаще всего? Довольны ли вы их последствиями? Какой вариант, на ваш взгляд, положительно сказывается на здоровье? Почему?

*Мини-лекция «Я-высказывание».*

Задача: информировать об алгоритме мирного выражения отрицательных эмоций.

Ведущий: «Итак, можно замкнуться и подавить свои чувства, можно разрядиться или сделать так, чтобы обидчику стало плохо. Но во всех перечисленных случаях мы не влияем на ситуацию.

А как можно сделать так, чтобы выразить свои чувства, не обидев другого, и повлиять на ситуацию?

Вместо того чтобы обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему».

Схема:

Когда (действия другого) \_\_\_\_\_,

я чувствую (мне) \_\_\_\_\_,

и я хочу (я считаю) \_\_\_\_\_.

(Например, Мне очень неприятно, когда на меня повышают голос и я хочу, чтобы со мной разговаривали спокойно).

*Упражнение «Я-высказывание».*

Задача: тренировка навыка конструктивного выражения отрицательных чувств.

Работа проводится в тройках. Каждой микрогруппе предлагается ситуация, из которой необходимо выйти, используя схему Я-высказывания.

Ситуации.

- Твой брат одолжил твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?

- Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю?

- Твой лучший друг (подруга) назначил(а) свидание твоей девочке (мальчику). Что ты скажешь другу (подруге)?

(Возможные варианты: Я страшно разозлился из-за того, что ты порвал мою рубашку, и я хочу, чтобы впредь с моими вещами обращались бережно.

Мне очень обидно из-за того, что вы поставили мне единицу, и мне бы хотелось, чтобы вы сначала разобрались в ситуации, а потом ставили оценку.

Когда ты назначила свидание моему парню, я очень расстроилась, и я считаю, что ты могла бы сначала поговорить со мной.)

*Обсуждение:* Удалось ли справиться с заданием? Сможешь ли использовать Я-высказывания в своей жизни?

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Пожелания».*

Процедура проведения: Бережно положить руку на плечо соседа и мысленно сказать ему что-то хорошее,

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать? Прощание.

## **Занятие 9. Страх. Как справиться со страхом**

Цель: Помощь в преодолении страхов, приобретение навыков избавления от страха.

### **1. Вводная часть.**

*Упражнение «Состояние»*

Задача: формирование навыка определения состояния другого человека.

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди поприветствовать группу и сделать движение, отражающее внутреннее состояние, и все остальные повторяют это движение 3-4 раза, стараясь при этом почувствовать в состоянии этого человека. И так все по кругу.

*Вопросы для обсуждения:*

Назовите признаки, по которым можно определить то или иное состояние каждого из нас.

Укажите на внешнюю непохожесть состояний.

### **2. Основная часть.**

*Задание «Нарисуй свой страх»*

Задача: изменение отношения к страху.

Процедура проведения: подросткам предлагается нарисовать на листе бумаги свой страх, а затем изменить картинку так, чтобы не бояться - размыть отдельные части рисунка водой, разорвать, сжечь.

*Вопросы для обсуждения:*

На что или кого был похож ваш страх?

Где самая страшная часть рисунка, самая безопасная и почему?

Как изменилось ваше состояние после «переделывания» страха?

*Упражнение «Письмо своему страху»*

Задача: изменение отношения к своему страху.

Процедура проведения: подросткам раздаются листы бумаги с конвертами и предлагается написать письмо - благодарность своему страху, обозначив в письме, чем страх для него полезен, от чего защищает, и как он хочет подружиться со своим страхом.

*Вопросы для обсуждения:*

За что вы благодарите свой страх? Как удалось подружиться со страхом?

*Релакс - упражнение «Солнечный зайчик»*

Задача: налаживание физического и эмоционального контакта с самим собой.

Процедура проведения: ведущий просит подростков представить, что солнечный зайчик заглянул в глаза. Закройте их и представьте, что теперь он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на губах, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, руки. Он забрался к тебе за шиворот, он не озорник, он любит и ласкает тебя, и вы подружитесь с ним.

### **3. Завершение занятия.**

Участникам прикрепляются на спине листки, и все хаотично движутся по комнате и пишут на листках то, что им понравилось в этом человеке на сегодняшнем занятии.

*Вопросы для обсуждения:*

С каким настроением уходите с занятия?

От чего зависит ваш страх (от себя, других, ситуации) и как он видится вам теперь.

Какие способы избавления от страха вам подходят?

Спасибо за работу. Молодцы.

## **Занятия 10. Чувства в трудных ситуациях общения.**

Цель: формирование умения выражать негативные чувства.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

*Разминка «Назови чувство».*



Стоя в круге, участники кидают друг другу мяч и называют чувство. Нельзя повторяться.

## **2. Основная часть.**

*Упражнение «Что заставляет людей чувствовать...».*

Задача: осознание взаимосвязи чувств и ситуаций общения, развитие эмпатии.

Детям раздаются листы «Когда люди чувствуют себя...» (*Приложение 9*) и дается задание описать ситуации общения, в которых у людей возникают такие чувства, как грусть, злость, радость... Потом предлагается поделиться со всеми тем, что получилось.

Каждый из нас время от времени попадает в трудные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций - кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение.

*Обсуждение:* Можно ли выйти из трудных ситуаций с помощью правил толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не обидев другого?

*Упражнение «Я-высказывание / ты-высказывание».*

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий объясняет разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». Использование в речи «Я-высказываний» делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. «Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование «Я-высказываний» позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить и записать «Я-высказывания» для следующих ситуаций:

1. Твои друзья пошли в кино, а тебя не взяли.
2. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.

Потом каждый читает свои высказывания.

*Обсуждение:* Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

*Упражнение «Спустить пар».*

*Задача:* закрепление навыка толерантного выражения негативных чувств.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно слушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар».

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять.

*Обсуждение:* Что вы чувствовали, когда сами жаловались на кого-то и когда жаловались на вас? Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то можете сказать, например; «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...».

## **3. Завершение занятия.**

*Обсуждение:* Что нового вы узнали о способах выражения негативных чувств в трудных ситуациях общения? Какое новое правило толерантного поведения мы можем записать?

Прощание.

## Занятие 11. Личность и индивидуальность.

Цитата по выбору ведущего:

*«И чувствую –  
«Я» для меня мало!  
Кто-то из меня  
Вырывается упрямо»*

В. Маяковского

*«Личность – та же Вселенная: глубокая,  
таинственная, неисчерпаемая»*

И. Ефремов

Цели: помочь ребятам понять ценность каждой личности, подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека, попытаться определить что такое личность.

### 1. Вводная часть.

Приветствие ведущего.

Здравствуйте! Сегодня на занятии мы вспомним и еще раз поговорим о себе, и тема нашего занятия называется «Личность и индивидуальность».

Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю вам поиграть в игру.

*Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...» «Я люблю... Я не люблю...».* Правила такие: мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия проводятся со словами «Я не люблю...».

### 2. Основная часть.

Цитата нашего сегодняшнего занятия (по выбору ведущего): «И чувствую – «Я» для меня мало! Кто-то из меня вырывается упрямо»; «Личность – та же Вселенная: глубокая, таинственная, неисчерпаема».

Обсуждение. (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Мини-лекция: «Уникальность и своеобразие каждого человека»*

Ну вот, все здорово играли и увидели, какое большое разнообразие любимых и нелюбимых предметов, явлений, действий есть у каждого из нас. Но разве только этим мы отличаемся? Посмотрите друг на друга. У нас разный цвет волос, глаз, разный рост, у каждого есть свое имя.

Но то, что один человек отличается от другого, не означает, что кто-то хуже, а кто-то лучше. Все люди разные. Каждый из них уникален, неповторим по-своему. В этом-то и проявляется его индивидуальность.

*Дискуссия*

А теперь давайте проведем дискуссию на тему. что такое индивидуальность. Дискуссия - это такое обсуждение, которое проводится в соответствии с теми правилами группы, которые мы приняли на прошлом занятии. Причем каждый может предложить такое определение, которое ему кажется верным. Ваши идеи будем записывать на доске, а потом все вместе обсудим каждую из них.

*Пояснение для ведущего*

В ходе дискуссии задача ведущего - удерживать обсуждение в рамках заданной проблемы, а также следить за выполнением правил работы в группе, особенно не допуская обидной критики высказывающихся и перехода на личности.

В ходе данной дискуссии следует попытаться получить ответ на вопрос от группы, однако нужно понимать, что задание очень сложное и четко структурированного определения индивидуальности ученики дать не смогут. Поэтому вывод определения

будет дальнейшей задачей ведущего. Однако необходимо поощрить попытки учеников поразмышлять над поставленным вопросом и собрать как можно больше мнений, высказанных группой. Хорошо. Вы высказали свое мнение, но стало понятно, что это достаточно сложная задача - объяснить понятие индивидуальности. Ее легче почувствовать. А для этого давайте выполним следующее упражнение.

*Упражнение «Я -...»*

Сейчас я раздаю листочки, которые разделены на две половины. Каждая половина содержит вопрос, на который ниже нужно будет написать по 8 ответов. Вот так: (Приложение 10)

Кто я?	Какой я?
1. Мальчик	1. Высокий
2. Ученик	2. Активный
3. Спортсмен	3. Голубоглазый
4. ...	4. ...

*Пояснение для ведущего:*

Образец ответов можно написать на доске. Необходимо дать ученикам 5-7 мин для выполнения упражнения, а в это время обойти их и помочь тем, у кого получается не очень хорошо.

Все написали? А теперь разделитесь на пары (можно рассчитаться на первый-второй по порядку) и прочитайте друг другу, какие качества вам удалось у себя обнаружить.

Нужно выделить несколько минут на прочтение.

Забавно, правда? Оказывается, все разные, но все очень хорошие люди. Вы просто замечательно поработали. Каждый попытался заглянуть в свою индивидуальность и дать ей характеристику.

Теперь мы можем сказать, что индивидуальность — это своеобразие человека, то, что делает его непохожим на окружающих, это оригинальность его личности.

*Дискуссия о близнецах*

Часто говорят, что близнецы похожи друг на друга как две капли воды. Так ли это?

*Пояснение для ведущего:*

Основная мысль, которую необходимо провести при обсуждении данной темы, следующая; как бы ни были похожи близнецы друг на друга, у каждого из них есть набор черт, характеризующих уникальность их личности.

*Дискуссия «Что такое личность?»*

Мы не раз уже за сегодняшнее занятие употребляли слово ЛИЧНОСТЬ. А что оно означает? Что включает в себя это понятие, которое мы так часто слышим, о котором так часто говорим?

*Пояснение для ведущего:*

Скорее всего ученики не смогут дать удовлетворительного определения. Тем не менее, так же как и в предыдущей дискуссии, следует дать им возможность высказать собственное мнение. И только после этого переходить к объяснениям. Дискуссию и объяснение можно построить, опираясь на понятие о компонентах, составных частях личности.

Первый компонент раскрывается в тех потребностях, которые есть у всех нас. Каждому человеку необходимы еда, сон и т.п. Однако все люди отличаются в своих отношениях к этим потребностям. Со сферой потребностей тесно связаны индивидуальные интересы людей. Интересы воплощаются в образе мыслей, в наших занятиях, в избранных профессиях или увлечениях. Интересы еще более разнообразны и в еще большей степени выявляют индивидуальные свойства личности.

Другой компонент - наши возможности и способности. Возможность говорить, писать, обучаться есть практически у всех. Однако и здесь люди различаются своими способностями: кто-то говорит вяло или убедительно, кто-то схватывает на лету или

учится медленно и обстоятельно, один обладает безудержной фантазией, другой - способностью к безустанным и методичному труду.

Еще один компонент - характер и темперамент: кто-то постоянно весел и заражает своей энергией, кто-то серьезен и задумчив. Одни бурно выражают свои эмоции, другие сдержанны до холодности.

Кроме того, людей объединяют и различают привычки, способы управления своим поведением, восприятие самих себя, склонности в построении своей деятельности. Одни люди стараются все продумать до мелочей, другие просто намечают свои действия в общих чертах, а подправляют их уже по ходу событий. Одни стараются докопаться до того, почему им хочется поступить именно тем или иным способом, а другие принимают свои желания как есть. Одни постоянно недовольны собой и своими поступками, а другие считают, что всегда все делают замечательно. Конечно, это далеко не полный перечень составных частей личности. Личность - это гораздо более сложная структура. Мы говорим сейчас лишь о самых основных ее частях. Но как бы то ни было, каждая личность уникальна и отличается от других внешне, своими физическими особенностями, а также своими интересами, желаниями, талантами и способностями, увлечениями, отношением к людям и к себе самой, своими эмоциями, поведением, моральными ценностями и т.п. Посмотрите на слайд «Что такое личность?».

Слайд 6 «Что такое личность» (*Приложение 11*)

Казалось бы, изображенные люди внешне очень похожи, однако каждый из них является личностью, обладающей своими индивидуальными чертами.

Быть может, людям бывает интересно друг с другом именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно только с абсолютно такими, как ты сам, человеку недостаточно.

И мы должны очень ценить в каждом человеке уникальность его личности.

*Пояснение для ведущего:*

Ведущий может задать учащимся вопросы: «Подумайте, с кем из этих ребят вам бы хотелось поговорить, пойти в поход, оказаться рядом на снимке? Почему?»

*Игра «Похвала по кругу»*

Давайте сейчас поиграем в игру, которая как раз и подчеркивает индивидуальность каждого из вас. Она называется «Похвала по кругу». Правила такие; мы будем передавать по кругу мяч и говорить, что именно нравится в том человеке, которому даем мяч, что привлекает в нем. Не стесняйтесь говорить друг другу комплименты. Это просто игра, и над вами никто не посмеется. Зато как приятно слушать похвалу! Я покажу вам, как это делается.

*Пояснение для ведущего:*

Поскольку в подростковой среде обычно не принято говорить друг другу комплименты, необходимо проявить максимум внимания во время этой игры и помогать тем ученикам, которые испытывают затруднения. Обычно они возникают тогда, когда приходится хвалить человека противоположного пола. Если получается плохо, попробуйте подсказать игроку комплимент, не несущий полоролевой нагрузки (т.е. не заставляйте мальчиков хвалить красоту девочек и т.д., обратите внимание игроков на более нейтральные вещи: учебу, различные умения и т.д.).

Надеюсь, после игры все мы поняли, какие разносторонние и прекрасные люди собрались в этой группе.

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Быть членом группы, стремиться быть похожим на кого-то, быть принятым в группе сверстников, подражать кумиру - это нормальные явления. Но при этом надо быть самим собой, сохранять уникальность личности, свою индивидуальность. И тогда с вами всегда будет интересно и увлекательно общаться всем окружающим.

#### *Домашнее задание*

Задание будет такое. Нужно оформить обложку своей тетради так, чтобы любой сразу мог понять, что она ваша. Но свое имя и фамилию писать нельзя. Попробуйте проявить в оформлении индивидуальность своей личности.

Есть вопросы по домашнему заданию? Я прощаюсь с вами до следующего раза.

### **Занятие 12. Зеркало самооценки. Самоуважение.**

*«Мудрец в нем видел мудреца,  
Глупец – глупца, баран – барана,  
Овцу в нем видела овца  
И обезьяну – обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Баратова,  
И Федя неряху увидел лохматого»*

К. Чуковский

Цели: развитие умения видеть свои реальные достоинства и недостатки; укрепить позитивную самооценку участников; помочь осознать формирования позитивной самооценки. Обучить методикам формирования позитивной самооценки.

#### **1. Вводная часть.**

Ведущий:

Приветствие: Ну, как дела? У всех все в порядке? У меня тоже. Покажите-ка мне свои тетради, я хочу посмотреть, как вы их оформили. Поднимите их повыше, чтобы всем было видно и каждый мог запомнить, какая тетрадь - чья. Молодцы, справились с заданием хорошо.

На прошлом занятии мы говорили об уникальности, неповторимости нашей личности. Тема сегодняшнего занятия является логическим продолжением предыдущей. Она называется «Зеркало самооценки. Самоуважение».

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдали? Что было трудно/легко при соблюдении правил?

*Разминка «Почувствуй настроение».*

Процедура проведения: Все участники, сидя в кругу, берутся за руки и пытаются почувствовать по руке настроение своих соседей справа и слева. Затем все открывают глаза и делятся своими впечатлениями.

#### **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Мудрец в нем видел мудреца, глупец – глупца, баран – барана, овцу в нем видела овца и обезьяну – обезьяна. Но вот подвели к нему Федю Баратова, и Федя неряху увидел лохматого»

*Обсуждение:* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

Ведущий вводит определение: «Самооценка это оценка себя».

*Тест «Какой ты?»*

Задача: научить выделять и оценивать различные стороны личности.

Процедура проведения: Участникам раздаются бланки теста (*Приложение 12*) и предлагается его заполнить и посчитать баллы.

Информация для ведущего: (подросткам не говорить).

*Обсуждение:* Сравните полученные суммарные баллы. Что вы думаете по поводу разницы в оценке? Всегда ли мы оцениваем себя реалистично?

Заниженная самооценка - это когда человек принижает свои способности.

Завышенная самооценка - это когда человек превозносит свои способности, а успехи окружающих принижает.

*Упражнение «Человек с заниженной и завышенной самооценкой»*

Задача: способствовать осознанию связи самооценки и поведения.

Процедура проведения: Ведущий предлагает каждому участнику взять одну карточку (*Приложение 13*) из стопки и походить по комнате в образе, указанном на карточке. Половина карточек с надписью «Человек с заниженной самооценкой», остальная половина - с надписью «Человек с завышенной самооценкой».

Подростки делятся на 2 группы в соответствии с указанными образами.

Задание обеим группам:

- Нарисовать символы человека с заниженной и завышенной самооценкой.
- Подумать и рассказать какие трудности могут возникать у человека с низкой и с высокой самооценкой?

Реалистическая самооценка — когда человек видит себя таким, каков он есть на самом деле, со своими достоинствами и недостатками.

*Упражнение «Мне не нравится в себе».*

Задача: укрепить уверенность в себе.

Процедура проведения: Участники по кругу заканчивают фразу «Мне не нравится в себе...». Затем ведущий рассчитывает подростков на первый-второй-третий, но называет не порядковые номера, а «умный-красивый-сильный».

Участники делятся на три микрогруппы в соответствии с определениями, и каждая микрогруппа получает одно из прозвучавших качеств личности, которое не нравится.

Задание - придумать ситуацию, в которой это качество может стать полезным (например, трусливый может избежать опасность, скуповатый не растратит деньги и т.п.).

Обсуждение: Что ты понял из этого упражнения? (Что нет однозначно отрицательных качеств, важно применять в нужной ситуации). Было ли трудно выполнять задание?

Ведущий: «Мы говорили о самооценке, о своих сильных и слабых сторонах. Как вы думаете, может ли самооценка меняться? От чего это зависит? (Умение видеть свои плюсы и минусы - главная предпосылка самовоспитания. Совершенствуя себя, человек одновременно меняет и самооценку.)»

Если по-честному отвечать на вопросы «Как у вас дела? Все ли в порядке?» - то наверняка, рассказывая о своих удачах, вы скажете, что на самом деле не все у вас в жизни получается, и есть, кроме удач, еще и неудачи. Но ведь нельзя забывать, что даже при самых неприятных неудачах, когда все буквально валится из рук и ничего не получается, у каждого из нас хоть что-то получается, у каждого есть что-нибудь, что выходит просто замечательно, что мы умеем делать. Давайте попробуем вспомнить эти наши умения и поиграем в игру, которая так и называется:

*Игра: «Я умею...».*

Игра простая. Сейчас по кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется - тот и победил.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и, если кто-то из учеников запинается, тут же подсказать ему какое-нибудь простейшее умение (например, есть ложкой). Проведите 5-8 кругов.

Ну, все. Конца вашим умениям не видно. Мы так никогда не закончим. Иногда кажется, что ничего не получается или ничего не умеешь, а на самом деле любой человек умеет очень многое. И вы, оказывается, многое умеете, владеете разнообразными

навыками... Мне было очень радостно это все от вас слышать. Невольно начинаешь испытывать к вам уважение. Да и вы сами наверняка уважаете себя за то, что у вас есть такие замечательные свойства, умения и способности.

*Дискуссия «Умения и самоуважение»*

Но, с другой стороны, скажите, пожалуйста: разве мы умеем все на свете? Разве у нас всегда все получается? Разве нет людей, которые что-то не умеют?

Но если кто-то что-то не умеет, как же тогда быть с самоуважением? Верно ли, что отсутствие каких-либо способностей или неумение что-то делать будут всегда, означать отсутствие у человека уважения к самому себе?

*Пояснение для ведущего:*

Основная мысль, к которой необходимо подвести учащихся в ходе дискуссии: каждый человек не всегда что-то знает или умеет. Но это не означает, что он плохой, а, следовательно, никаких причин не уважать, себя у него нет. Ведь даже если есть что-либо, что человек не знает или не умеет, он когда-нибудь сможет этому научиться. И уважать себя за это он сможет еще больше.

*Быстрый круг*

А как вы думаете, за что, кроме умений и навыков, можно еще себя уважать?

*Пояснение для ведущего:*

Нужно быстро опросить учеников, за что еще можно себя уважать. Ответы записать на доске или на листе ватмана.

Правильно, можно и нужно уважать себя за свои качества, за то, какой ты, что собой представляешь. Наверняка такие качества, которые достойны уважения, есть у каждого из вас.

*Психологическое упражнение «Пять качеств»*

Чтобы их лучше понимать, мы сейчас выполним упражнение. В тетради на отдельном листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится и за которое вы можете себя уважать.

Кому одной руки не хватит, тот может на другой странице обвести другую.

*Пояснение для ведущего:*

Следует обойти круг и посмотреть, как получается упражнение у каждого из учеников, затрудняющимся помочь.

Замечательно! Каждый сумел найти в себе по крайней мере пять качеств, достойных уважения. А я не сомневаюсь, что на самом деле у каждого из вас их даже больше. Конечно, не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества, которые мы к себе не любим и за которые обычно уважать себя не хотим.

Но я хочу сказать, что часто те свои качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле, при другом угле зрения, получаются совсем не такими уж плохими или бесполезными, как сначала казалось. Каждое нелюбимое качество может вдруг стать очень нужным, необходимым его владельцу, и его наличие будет способно вызывать самоуважение. Вот посмотрите на этот слайд. Видите, на слайде справа и слева написаны свойства характера человека в зависимости от того, как к ним можно относиться в разных ситуациях

*Слайд 7 «Переоценка качеств» (Приложение 14)*

*Быстрый круг*

Давайте для каждого свойства по кругу сначала придумаем ситуацию, когда свойство является негативным (написано слева на темном фоне), а потом - позитивным (написано справа на светлом фоне).

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо следить за тем (если потребуется, быстро предлагать самому), чтобы ситуации описывались очень кратко, например: для разведчика разговорчивость - это

болтливость, а для артиста - общительность и т.д. А теперь я предлагаю вам сыграть в игру «Все наоборот».

#### *Игра «Все наоборот»*

Сейчас по кругу мы будем называть те свои качества, которые нам не нравятся. Каждый называет одно свое качество. После того как он это сделал, задача всех остальных - переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами «Все наоборот, просто ты...». Например, если кто-нибудь скажет: «Я ленивый», можно возразить: «Все наоборот, просто ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

#### *Пояснение для ведущего:*

Если кто-либо из учеников вместо отрицательного качества назовет какое-либо нейтральное или положительное, то будет лучше не заставлять его обязательно сменить его на негативное, а обратить внимание класса на возможные отрицательные стороны названного качества. Если группа не может трансформировать негативное качество в позитивное, то ученикам следует обязательно помочь, чтобы тот, кто нашел у себя это негативное качество, не остался убежденным, что оно исключительно негативное. Ну как, понравилась игра? Мы с вами потренировались в перемене угла зрения на свои нелюбимые качества, в умении находить хорошее и полезное в якобы ненужном и плохом.

Вот видите, оказывается, уважение к себе можно испытывать, даже когда есть что-то, что в себе не нравится. Во-первых, потому, что это «что-то» не так уж плохо. А во-вторых, если человек осознает, что это плохое в нем имеется, что может помешать ему это изменить, от этого избавиться? Я думаю, уважения к себе это только добавит.

#### *Быстрый круг*

А теперь давайте быстро выскажем свое мнение по такому вопросу: кому легче уважать себя - тому, кто дорожит своими убеждениями и принципами, или тому, кто меняет их в зависимости от мнения окружающих?

#### *Пояснение для ведущего:*

В конце этого круга, когда все ученики выскажут свое мнение, необходимо обобщить их ответы и акцентировать внимание на том, что способность оставаться на своей точке зрения очень ценна тогда, когда речь заходит об основополагающих принципах и убеждениях человека.

### **3. Завершение занятия.**

#### *Упражнение «Листок на спине».*

Процедура проведения: На спинах участников крепится лист бумаги. Каждый участник подходит к тем ребятам, мнение которых ему интересно, и просит написать несколько слов о себе. Лист бумаги оставляют себе на память.

#### *Итоговый круг «Интересное-полезное»*

#### *Рефлексия прошедшего занятия:*

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Какое правило ответственного отношения к здоровью можно записать сегодня? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Прощание.

### **Занятие 13. Образ «Я»**

*«Я – семья.*

*Во мне, как в спектре, живут семь «Я»,*

*Невыносимых, как семь чертей,*

*А самый синий – свистит в свирель!*

*А весной*

*Мне снится, что я – восьмой!»*



Цель: осознание связи образа «Я» и поведения.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

Что нового узнали о себе? Какое правило ответственного отношения к здоровью сформулировали на прошлом занятии? Удалось ли его соблюдать?

*Разминка «Раздели со мною радость».*

Процедура проведения: Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились со времени последней встречи.

### **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Я – семья. Во мне, как в спектре, живут семь «Я», невыносимых, как семь чертей, а самый синий – свистит в свирель! А весной мне снится, что я – восьмой!»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Упражнение с мячом «Какой Я?».*

Задача: развивать умение выделять отдельные качества личности.

Процедура проведения: В кругу ведущий бросает мяч любому участнику, одновременно отвечая на вопрос «Какой Я?», тот бросает его по своему желанию другому подростку, снова отвечая на тот же вопрос. Мяч должен побывать у каждого участника.

Возможно, перед упражнением предложить список личностных качеств.

*Обсуждение:* Нравится ли вам то, что получилось? Полно ли вы себя описали?

Вывод: несколько слов отражают лишь незначительную часть образа «Я». Образ «Я» - мое представление о себе.

*Упражнение «Катастрофа».*

Задачи: расширить образ «Я»; установить связь Я - представления и поведения.

Ведущий: «Представим себе, что Землю ждет катастрофа. Все люди погибнут. Но ученые изобрели способ, при помощи которого люди могут уцелеть, на время, превратившись во что-то другое (неживой предмет, животное, растение). Подумайте и нарисуйте, во что бы вы хотели превратиться. Это должно отражать ваше «Я», чтобы потом, превратившись обратно в человека, вы были сами собой».

Обсуждение рисунков: Какие черты хотел подчеркнуть автор в самом себе? Согласен ли автор с мнением других, что он сам думает о своем рисунке? Как вы думаете, влияет ли ваше представлено—о себе на ваше поведение? (например, «Маша считает себя неумной, неспособной к учебе. Она с трудом сидит на уроках и не хочет заниматься дополнительно. Получает только 3 и 2», «Сережа думает, что он не спортивный и никакие тренировки ему не помогут. В результате он всегда последний на уроках физкультуры»)

*Упражнение «Хорошо - не очень».*

Задача: сформировать представление о том, что образ «Я» зависит от наших успехов и неудач.

Задание ведущего: «Запишите, что вы делаете хорошо, а что — еще не очень».

*Обсуждение:* Остается ли ваше представление о себе неизменным в зависимости от того, когда у вас что-то хорошо получается и когда не очень?

Вывод: Не следует судить друг о друге только на основании того, что у кого-то что-то не получается или, наоборот, получается. Не стоит расстраиваться и опускать руки из-за одной-двух собственных неудач.

### **3. Завершение занятия.**

Психогимнастика (по выбору ведущего).

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Какое правило ответственного отношения к здоровью можно записать сегодня?

*Домашнее задание.*

Домашнее задание будет связано с темой «Уверенность». Приведите примеры тех жизненных ситуаций, когда вы были уверены или не уверены в себе.

Всем понятно домашнее задание? Тогда я с вами прощаюсь. До свидания.

#### **Занятие 14. Наше поведение. Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.**

*«Глаза у нас намного выше ног.*

*В том смысле я вижу и особый знак.*

*Мы все сотворены, чтоб каждый мог*

*Все осмотреть, пред тем как сделать шаг»*

Р. Гамзатов

Цели: формирование мотивации и навыка анализа поведения; обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека; отработать на практике некоторые из этих способов поведения; показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека; предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений

##### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего: Добрый день. Мы начинаем с вами новое занятие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Поздороваться, как...».*

Процедура проведения: Участникам предлагается ходить по комнате в течение 3 минут и здороваться с теми, кого они встречают. Задание - здороваться из разных ролей; как хорошие знакомые; люди, которые сердятся друг на друга: очень стеснительные люди; очень уверенные в себе люди; хорошие друзья....

##### **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Глаза у нас намного выше ног. В том смысле я вижу и особый знак. Мы все сотворены, чтоб каждый мог все осмотреть, пред тем как сделать шаг»

Обсуждение. (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Упражнение «Поступки сказочных героев».*

Задача: формировать навык анализа поведения

Процедура проведения: Участники сидят в кругу. Выбирается сказочный герой (например, Буратино). По очереди дети называют хороший и плохой поступок сказочного героя.

*Обсуждение «От чего зависит поведение?».*

Задача: дать информацию о факторах, определяющих поведение.

*Вопросы для обсуждения:* Что такое поведение? От чего зависит поведение человека?

Ведущий фиксирует на ватмане то, что называется участниками, разделяя на 2 колонки: особенности человека (его история, опыт, личностные качества, знания, ценности и цели, ожидания, эмоциональное и физическое состояние, состояние здоровья) и особенности ситуации (где и с кем он находится, как он относится к этим людям).

*Обсуждение:* Нужно ли уметь понимать свое поведение и поведение других? Зачем?

*Ролевая игра «Измененные сказочные герои».*

Задача: осознать зависимость поведения от особенностей человека и ситуации.

Процедура проведения: Выбирается самый хороший или самый плохой поступок сказочного героя (из вышеперечисленных). Распределяются роли. Сценка разыгрывается.

Поведение сказочного героя анализируется по выделенным ранее (в предыдущем упражнении) параметрам.

Потом меняется какой-либо параметр (личностные качества, цели, состояние здоровья, отношение к другим персонажам) и сценка разыгрывается, еще раз меняется какой-либо параметр и опять сценка разыгрывается.

Обсуждение: Изменилось ли поведение героя?

*Упражнение «Анализ своего поведения».*

Задача: формировать навык анализа поведения.

Процедура проведения: Участникам предлагается вспомнить один свой поступок (хороший и плохой). Индивидуально каждый участник пробует проанализировать их по предложенной схеме.

Обсуждение: Какие поступки легче анализировать? Что, по вашему мнению, привело к хорошему/плохому поступку? Что труднее определить: свои качества, цели, эмоции ...?

А сейчас мы поделимся на пары и сыграем в очень простую игру: нужно будет говорить партнеру, что он делает в данный момент, например: «Я вижу, что ты улыбаешься» или «Я вижу, что ты посмотрела в сторону». Количество высказываний (своих и своего партнера) нужно внимательно подсчитывать. В конце мы определим, кто подметил больше всего движений. Есть одно правило: нужно говорить только о действиях, нельзя называть качества или делать оценки (например, нельзя говорить: «Я вижу, что у тебя длинные волосы» или «Вижу, что ты глупый»). Старайтесь не перебивать друг друга.

*Пояснение для ведущего:*

После 3-5 мин необходимо остановить и выяснить, кто, сколько движений насчитал. Если возникнут споры по поводу того, что кто-либо давал оценки или высказывал эпитеты, следует обратить на это особое внимание и поинтересоваться, как себя чувствовал тот человек, которого оценивали.

*Обсуждение домашнего задания:*

Отлично поиграли, чемпионом по наблюдательности сегодня стал «\*». А теперь давайте поговорим о домашнем задании. Кто готов рассказать нам о тех случаях, когда он испытывал чувство уверенности или неуверенности в себе?

*Пояснение для ведущего:*

Если есть возможность, следует послушать несколько историй. Особое внимание ребят следует обращать на подробное списывание рассказчиком своего поведения и своих высказываний, так как это может послужить материалом для обсуждения при выполнении следующих упражнений. Обязательно похвалите всех выступивших.

*Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе»*

Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре?

*Пояснение для ведущего:*

При обсуждении этого вопроса подростки могут в качестве признака уверенности в себе называть различные варианты агрессивного/ заносчивого поведения. В этом случае следует продемонстрировать им слайд 18, на котором показано, как мнимая уверенность становится причиной нарушения прав других людей.

Слайд 8 «Признаки уверенного человека» (*Приложение 15*)

Если подростки будут затрудняться в перечислении признаков или в продолжение дискуссии, необходимо воспользоваться слайдом 5 и подчеркнуть признаки уверенного в себе человека:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;

- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья - он сам;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

*Пояснение для ведущего*

Перечень признаков уверенного в себе человека одновременно является и инструкцией для подростков по выработке навыков уверенности в себе. Поэтому каждый представленный на слайде признак следует тщательно обсудить с ребятами для того, чтобы убедиться, насколько они принимают его и насколько хорошо его запомнили. На это обсуждение можно потратить значительное время. Неуверенность в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким?

Для ответа на этот вопрос я покажу вам слайд, на котором художник попытался изобразить

последствия отсутствия умения вести себя уверенно.

Слайд 9 «Последствия неуверенности в себе» (*Приложение 16*)

*Пояснение для ведущего:*

Демонстрируется слайд «Последствия неуверенности в себе». При его обсуждении следует обратить внимание на то, что сформированность одного навыка облегчает задачу формирования другого (например, чем больше у меня прав и чем лучше я их реализую, тем более уверенным в себе я становлюсь).

В конечном счете, отсутствие указанных на слайде жизненных навыков может привести к полному подчинению человека окружающему влиянию, а следовательно, к ликвидации его как самостоятельной личности.

*Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение;*

Разделите участников на две-три равные группы, в которых назначьте одного или двух (в зависимости от размеров групп) «возмутителей спокойствия». После этого объясните правила. Сейчас мы сыграем в игру. В каждой из групп есть «возмутители спокойствия». Это те смелые и отчаянные ребята, которые ничего не боятся и которым все в жизни хочется попробовать. Их задача - убедить остальных членов группы всем вместе прыгнуть парашютом с самолета. Но как стало известно, прыгать придется с древнего нательного «кукурузника» (какой-нибудь малоизвестной частной компании), парашюты очень старые, а инструктор - алкоголик (поскольку, таким образом, прыжки будут стоить дешевле). Задача остальных участников - не только не согласиться, но и отговорить их заводил.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо дать ученикам время подискутировать, после чего снова объединить их и попросить выступить из каждой группы по одному «возмутителю спокойствия» и одному участнику из числа «благоразумных». Попросите их ответить на следующие вопросы:

- что было самым трудным в задании?
- Сложно ли было отстаивать свое мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?
- Удалось ли применить те способы поведения, о которых говорили ранее при обсуждении качеств уверенного в себе человека?
- С кем из участников группы было приятнее всего разговаривать? Почему?
- С кем было неприятнее всего? Насколько важными казались аргументы тех и других?

**3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Поменяйтесь местами те, кто...».*

Процедура проведения: Группа сидит в кругу. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)». Участники, которые входят в названную категорию, меняются местами. Ведущий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.

Итоговый круг *«Интересное-полезное»*.

Рефлексия прошедшего занятия:

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

На этом наше занятие заканчивается. До следующей встречи.

## **Занятие 15. Мое тело.**

Цели: формирование интереса к телу; повышение телесной чувствительности.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Приветствие».*

Участники ходят по комнате, приветствуя друг друга разными частями тела: руками, ногами, плечами, спинами ...

### **2. Основная часть.**

*Рисунок «Нарисуй свое тело».*

Задача: повысить интерес к телу.

Процедура проведения: Каждый участник получает лист и ручку или простой карандаш. Сначала участники расслабляются и пытаются почувствовать все части своего тела: пальцы рук и стоп, голову и ноги, затылок и локти, плечи и позвоночник и т.д. На это отводится 3-5 мин. Потом с закрытыми глазами надо нарисовать свое тело. Не открывая глаз, на другой стороне листа написать свое имя.

Ведущий собирает рисунки и раскладывает их в середине комнаты на пол. Все открывают глаза и рассматривают импровизированную выставку. Сначала каждый комментирует, что ему особенно бросается в глаза на этих рисунках. Потом все пытаются найти собственные рисунки. Когда все считают, что они отыскали их, проверяют, так ли это на самом деле.

*Обсуждение:* Что нового вы узнали о себе и своем теле?

*Упражнение «Части тела».*

Задача: формировать положительное отношение к своему телу.

Процедура проведения: Разбиться на группы по частям тела: руки — ноги — голова. Выбрать часть своего тела, которая кажется самой привлекательной, которая самому себе нравится. Сначала участники угадывают, какая часть тела нравится первому участнику. После того как все выскажут свои предположения, первый участник рассказывает о том, какая часть тела ему нравится. Потом тоже проделывают остальные участники.

*Обсуждение:* Как вы себя чувствовали, когда слушали предположения других и когда сами рассказывали о привлекательной части тела?

*Рисунок «Мое тело».*

Задача: формировать заботливое отношение к своему телу.

Процедура проведения: Детям выдаются листы с контуром тела (*Приложение 17*). Сначала нужно договориться о том, какие цвета фломастеров будут определять степень заботы: много, мало, средне. Потом нужно взять эти 3 фломастера и раскрасить свой контур так, чтобы было понятно, о каких частях своего тела ты заботишься больше, о

каких - меньше, о каких - средне. После рисования в общем круге показать и рассказать о своем рисунке.

*Обсуждение:* Есть ли связь между частями тела, которые вам нравятся и о которых вы заботитесь много/мало? О каких частях тела вы хотели бы больше заботиться? А почему у вас не получалось раньше заботиться о....? Что мешало? И т.д.

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Хвост змеи»,*

Процедура проведения: Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый участник становится головой змеи», последний - «хвостом». По команде ведущего «голова змеи» старается поймать и откусить «хвост», при этом «тело змеи» не должно разъединиться. Пойманный «хвост» становится «головой» и игра продолжается.

*Рефлексия прошедшего занятия:* Что было интересного и полезного на занятии? Изменилось ли ваше отношение к своему телу? Как вы будете заботиться о своем теле? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

## **Занятие 16. Забота о здоровье.**

Цели: осознание своего отношения к здоровью, формирование ответственного отношения к здоровью.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами? Какие не соблюдались? Что мешало их соблюдению?

*Разминка «Если бы - то...».*

Ведущий перечисляет, что может произойти с членами группы, а они реагируют так, как они могли бы на это реагировать: если у тебя болит зуб, ты проспал, выиграл в лотерею...

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Скульптура».*

Задача: осознать отношение к здоровью.

Процедура проведения: Группа разбивается на тройки. Один участник - скульптор. Он должен слепить из одного участника подгруппы скульптуру «Я больной/не здоровый», из другого - «Я здоровый». После того как скульптуры готовы, встать сначала в одну, потом в другую позу. Постараться прислушаться к своим чувствам, ощущениям и желаниям. Обсудить в подгруппе впечатления от упражнения. Теперь следующий участник – скульптор... Потом все в общем круге показывают скульптуры «Нездоровья» и «Здоровья».

*Обсуждение:* Что вы узнали о своих переживаниях здоровья и не здоровья?

*Обсуждение «Как сохранить здоровье?».*

Задача: определить способы сохранения и укрепления здоровья.

Группа разбивается на 3 подгруппы, каждая обсуждает один из вопросов:

а. Что можно или необходимо делать для восстановления здоровья?

б. Что можно или необходимо делать для сохранения здоровья?

в. Что можно или необходимо делать для укрепления здоровья?

В общем круге каждая подгруппа представляет результаты обсуждения.

*Обсуждение:* Какие способы и методы сохранения, укрепления и восстановления здоровья вам понравились?

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Фруктовый салат».*

Процедура проведения: Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе один фрукт из трех, например: яблоко,

банан, апельсин. По команде водящего меняются местами те, чей фрукт он назвал. По команде «Фруктовый салат» меняются местами все участники. Водящий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Изменилось ли ваше отношение к здоровью? Что вы будете делать для восстановления, сохранения и укрепления здоровья? Какие новые правила ответственного (бережного) отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

### **Занятие 17. Запреты и ограничения.**

Цели: формирование стратегии поведения в ситуациях ограничения и запретов, осознание необходимости некоторых ограничений для сохранения здоровья.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Сама по себе».*

Игроки делятся на пары. Партнеры становятся друг перед другом. Руки одного при этом свисают вдоль тела, а второй обхватывает двумя ладонями правую руку стоящего напротив и, крепко удерживая ее, пытается, помешать партнеру поднять, руку вверх. Первый участник держит руку прямой и изо всех сил старается поднять ее. Через минуту дается сигнал «Стоп» - и оба партнера прекращают выполнять задание. Рука, не удерживаемая более, сама по себе поднимается вверх. Партнеры меняются ролями.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Скульптура».*

*Задача:* осознание чувств, возникающих в ситуации ограничения.

Группа разбивается на тройки. Один участник - скульптор. Он должен слепить из остальных участников подгруппы скульптурную композицию «Я в ситуации ограничения». После того как скульптура готова, встать в композицию на «свое» место. Постараться прислушаться к своим чувствам, ощущениям и желаниям и в соответствии с ними изменить композицию. Потом посмотреть со стороны, как это же проделает скульптура. Обсудить в подгруппе впечатления от упражнения. Теперь следующий участник - скульптор...

Все в общем круге показывают скульптуры первоначальные и изменившиеся.

*Обсуждение:*

Что вы узнали о своих переживаниях и способах поведения в ситуации ограничения? Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с ограничениями или самим ограничивать других?

*Пояснение для ведущего:*

Следующее упражнение предлагается в двух вариантах, на выбор ведущего группы, относительно характера, возраста и предпочтений группы.

1 вариант. *Изменение сказки «Машенька и медведь».*

*Задача:* расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Группа делится на тройки. Сначала каждая тройка придумывает как можно больше вариантов развития сказки «Машенька и медведь». Потом выбирает из них три лучших. Каждая тройка представляет всей группе свои варианты.

*Обсуждение:* Какие из представленных здесь способов поведения мы можем назвать толерантными? Почему медведь ограничивал (не пускал домой) Машеньку? Только ли из плохих побуждений одни люди ограничивают других?

2 вариант. *Изменение сказки «Аленушка и братец Иванушка».*

*Задача:* расширить спектр способов поведения в ситуации ограничения.

Сначала ведущий вместе с участниками вспоминают или читают отрывок сказки (Приложение 18).

*Обсуждение:*

Почему Аленушка не разрешала братцу Иванушке пить водицу? Почему Иванушка не послушал сестрицу Аленушку? Только ли Иванушка пострадал от своего поступка?

Потом группа делится на тройки. Сначала каждая тройка придумывает как можно больше вариантов развития сказки «Аленушка и братец Иванушка». Потом выбирает из них три лучших. Каждая тройка представляет всей группе свои варианты. Все варианты оцениваются с точки зрения пользы для здоровья. Лучший вариант проигрывается.

*Обсуждение:* Какие из представленных здесь способов поведения мы можем назвать полезными для здоровья? Какие из представленных здесь способов поведения вам понравились?

*Разминка «Пройдись иначе»*

Участники встают в два ряда, лицом друг к другу. Их задача пройти между рядами, не повторяя движения уже прошедших.

*Упражнение «Табу»*

Задача: осознать свое отношение к запретам и ограничениям.

*Процедура проведения:* Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет - «Там лежит то, что вредно для здоровья», - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

*Обсуждение:* Как вы себя чувствовали, выполняя задания и наблюдая за другими? Что нового вы узнали о себе? Какие ограничения необходимы для сохранения здоровья? Как вы относитесь к этим ограничениям и запретам?

*Комментарии:* Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят нами в наших поступках. Хорошо, когда мы знаем, какие чувства нами управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Сороконожка».*

*Процедура проведения:* Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на правых ножках, выполняет другие задания. Задача - сохранить Сороконожку в целостности.

*Рефлексия прошедшего занятия:* Что было интересного и полезного на занятии? Изменилось ли ваше отношение к ограничениям для сохранения здоровья? Как? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

### **Занятие 18. Обвинение. Критика, оскорбления.**

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения и оскорбления.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

*Разминка «Комплименты».*

Участник, кидает мяч другому участнику и говорит ему комплимент. Теперь этот участник кидает мяч другому и тоже говорит комплимент и т. д.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Комплименты/замечания».*



Задача: осознание собственных переживаний и переживаний других людей в ситуациях обвинения. Группа разбивается на пары.

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

2 этап. «Теперь делайте поочередно замечания друг другу. Найдите, какие замечания сделать партнеру. Не надо обвинять его в том, чего нет, но вот выискивать в нем кое-что вполне реальное для обвинения, замечания, вполне возможно. Победит тот, кто выдержит больше замечаний партнера. Пожалуйста, всегда благодарите за замечание, и ни в коем случае не стоит оправдываться. Лучше просто промолчите...».

*Обсуждение:* Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?

*Упражнение «Обвинения».*

Задача: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения.

Из группы приглашается доброволец, который усаживается на «горячий» стул. Все остальные участники тренинга рассаживаются на своих стульях двумя шеренгами, друг напротив друга, как бы за длинным воображаемым столом, во главе которого сидит наш доброволец. Одна из шеренг объявляется «обвинителями», другая - «защитниками».

Ведущий предлагает группе поиграть в нечто вроде процедуры суда. Это делается примерно так: «У нас сегодня суд над очень известным правонарушителем и, можно сказать, преступником. Вот он сидит, казалось бы, наш товарищ, а на самом деле - злостный преступник и правонарушитель. Мы будем его судить. Процедура будет такой. Встает первый «обвинитель» и произносит краткую обвинительную речь, в которой обвиняет нашего героя в конкретном правонарушении или преступлении. (Варианты преступлений на карточке - обвинения). (Приложение 19) Не надо обвинять в чем-то фантастическом. Попробуйте вспомнить что-то вполне правдоподобное о нашем герое, что можно положить в основу вашего обвинения. Сам «преступник» пока молчит и не отвечает на обвинение. За него работает «штатный защитник» - тот, кто сидит во второй шеренге напротив «обвинителя». «Защитник» должен защитить подсудимого от нападков обвинения. Если это не сможет сделать «штатный защитник», я предоставляю слово любому другому из шеренги «защитников». Важно, чтобы защита обязательно состоялась».

Затем берет слово второй «обвинитель» и произносит свою обвинительную речь. Постарайтесь найти другое основание для обвинения «подсудимого», отличное от предыдущего (предыдущих). Защищает «подсудимого» второй «штатный защитник».

Так продолжается до исчерпания пар «обвинителей» и «защитников». Только после этого предоставляется оправдательное слово «подсудимому».

*Обсуждение:*

Что ты (обвиняемый) чувствовал во время суда? Какое из обвинений было для тебя наиболее чувствительным? Какое — наименее? Кто из «защитников» больше всего помог тебе? Может быть, ты хочешь поблагодарить его за это? Кто не оправдал твоих надежд в защите?

Кто наблюдал за «обвиняемым»? Что вы видели? Что происходило с вами во время упражнения? Понравилось ли вам быть «обвинителем/защитником»? Какие стратегии поведения эффективны в ситуации обвинения? (Если обвинения справедливы - признать часть вины, попросить прощения; если нет - выслушать до конца и объяснить ситуацию).

*Разминка «Браво».*

Желающий выходит в центр группы, остальные аплодируют ему. Потом следующему... И так далее, пока в центре не побывают все, кто хочет.

*Разыгрывание сказки «Гадкий утенок».*

Задача: понимание переживаний человека в ситуации оскорбления.

Все по очереди выходят в круг: тот, кто в круге - «гадкий утенок», остальные - «птицы с птичьего двора».

Сначала птицы оскорбляют «гадкого утенка»: «Ты больно велик» (петух), «Хоть бы кошка тебя утащила, несносного уroda» (утята), «Ты пребезобразный» (дикие утки), «Ты такой урод» (гусаки), «Не умеешь нести яйца или мурлыкать, так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди».

«Гадкий утенок» вырос и стал прекрасным лебедем. Теперь все птицы говорят: «Ты прекраснейший из всех прекрасных ПТИЦ».

*Обсуждение:*

Как вы себя чувствовали в роли «гадкого утенка»?

*Обсуждение* «Как не превратить критику в оскорбления?».

Задача: определение отличий критики от оскорбления.

*Обсуждение:*

Что следует принять во внимание, прежде чем критиковать другого?

Обдумать: действительно ли необходимо высказывать критическое замечание, не будет ли оно похоже на оскорбление, не спешишь ли ты со своей критикой.

С чего начать критическое высказывание?

Спросить, как настроение, предупредить, что собираешься, сказать нечто не совсем приятное и это может, не понравиться.

*Обсуждение ситуации «Конфликт в классе».*

Задача: понимание переживаний всех участников ситуации, нахождение эффективных стратегий поведения.

Группа делится на подгруппы. Ведущий описывает ситуацию:

Две подружки учатся в одном классе. Они сидят за одной партой и обычно живут мирно. Но сегодня они поспорили из-за того, кто должен наводить порядок на столе после урока труда - это последний урок и обоим нужно, не задерживаясь идти домой. Одна из подружек вдруг раздражается неприличной бранью в адрес другой. В чем проблема? Что могут предпринять подружки?

Участники малых групп одновременно обсуждают ситуацию.

Задача: определить суть, придумать оптимальное решение.

Каждая группа предлагает свое решение.

*Обсуждение:*

Какая из групп пыталась понять мотивы поведения каждой из подружек? Какое решение является наиболее эффективным?

### **3. Завершение занятия.**

*Обсуждение:* Что больше понравилось: говорить или слушать комплименты и обвинения? Стоит ли поспешно обвинять, не выяснив причину поступка человека? Как лучше себя вести, если вас обвиняют? Что вы узнали о том можно предпринять, если оскорбляют вас?

*Домашнее задание*

Ведущий: Я рада, что такая важная тема была нами успешно понята. А теперь домашнее задание: вспомните и приведите примеры тех ситуаций, в которых вы, по вашему мнению, испытали стресс. Если домашнее задание понятно, то я прощаюсь с вами. До следующей встречи.

## **Занятие 19. Знакомство с понятием стресса.**

*«Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько, нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так,*

как нужно, - это дано не каждому»

Аристотель

Цели: объяснить участникам понятие стресса; рассказать о стадиях его развития;

### **1. Вводная часть.**

Добрый день, ребята. Вот мы и встретились снова.

*Разминка «Геометрические фигуры».*

Процедура проведения: Участники группы, держась за руки, по команде ведущего создают круг, квадрат, треугольник, восьмиугольник.

Прежде чем начать нашу работу, я предлагаю еще игру, которую вы наверняка помните и в которую, конечно же, играли. Называется она «Колечко».

*Игра-активатор «Колечко»*

*Пояснение для ведущего:*

Проводится игра. Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку, скрепку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

*Обсуждение домашнего задания:*

Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живем в напряженное время, время чрезвычайно интенсивных политических, экономических и даже геофизических перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс».

Сейчас я попрошу вас рассказать о тех ситуациях, которые, как вы считаете, для вас лично являются стрессовыми. По кругу называйте мне придуманные дома ситуации, а я выпишу их на доске.

*Пояснение для ведущего:*

Учащиеся по кругу называют по одной ситуации. На доску следует выписывать их так, чтобы ситуации не повторялись. Посмотрите на получившийся список. Вы назвали большое количество стрессовых ситуаций. Я обращаю внимание на то, что среди них есть такие, которые почти все назвали в качестве стрессовых, а есть те, которые только лично для кого-то могут являться стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели некое свое представление о том, что такое стресс. Давайте сейчас попробуем вместе сформулировать это понятие.

*Пояснение для ведущего:*

Следует направить обсуждение учащихся на то, чтобы они смогли сформулировать основную мысль: стресс есть ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.

Цитата нашего сегодняшнего и последующих двух занятий, связанных с понятием стресса: «Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько, нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, - это дано не каждому»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Рассказ ведущего о понятии стресса и его признаках (Приложение 20)*

*Пояснение для ведущего:*

Демонстрируется слайд 10 «Признаки стресса». (Приложение 21) На слайде перечислены признаки стрессового состояния:

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность, беззащитность,
- паника,
- бледность или краснота,
- учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

Надписи, выделенные на слайде зеленым цветом, означают физиологические изменения, а синим - психологические.

Ведущему следует обратить внимание учащихся на все эти признаки стресса и на то, что по ним, возможно, отследить это состояние.

*Мини-лекция: «Знакомство с видами стресса и стадиями его развития»*

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

Слайд 11 «Виды стресса» (Приложение 22)

*Пояснение для ведущего:*

В ходе объяснения демонстрируется слайд, на котором перечислены виды стресса. Под влиянием длительных или сильных физических заболеваний или нагрузок, а также в результате получения какого-либо увечья в организме наступает так называемый физиологический стресс.

Неблагоприятные морально-психологические факторы способны вызвать стресс психологический. Причем в зависимости от типа воздействия психологический стресс можно, в свою очередь, разделить на информационный и эмоциональный.

Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е. когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуации угрозы, опасности, обиды и т. п. В своем развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не понимают суть вопросов контрольной или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия - стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия, стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия - стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы должны писать на каждом занятии в течение всего дня. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог - наступает болезнь. В крайних случаях, если ситуация слишком экстремальная, за стадией истощения может наступить смерть.

*Пояснение для ведущего:*

В ходе рассказа демонстрируется выполненная на ватмане или доске запись «Стадии развития стресса» с изображением трех стадий развития стресса:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия стабилизации,
3. Стадия истощения.

*Дискуссия «Стресс - это хорошо или плохо?»*

Теперь, когда вы познакомились с закономерностями развития стресса, я хочу задать вам такой вопрос: как вы думаете, стресс - это хорошо или плохо?

*Пояснение для ведущего:*

Проводится групповая дискуссия по заданному вопросу. В ходе дискуссии используется доска или лист ватмана, разделенные пополам. На одной половине выписываются плюсы, на другой - минусы стресса. Ведущему необходимо подвести учащихся к выводу о том, что необходимо использовать положительные моменты, которые дает нам стресс, например высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии - стадии истощения.

### **3. Завершение занятия.**

Очень хорошо. Вы замечательно поработали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание*

Наше занятие подходит к концу. Послушайте, пожалуйста, домашнее задание: приведите примеры из книг и кинофильмов, где герои действуют в условиях особой опасности и совершают поступки, которые обычно не под силу нормальному человеку в спокойной обстановке. Проанализируйте также, что происходит с героями в этой стрессовой ситуации, как они действуют в ней.

С домашним заданием все понятно? Тогда я прощаюсь с вами до следующего раза.

## **Занятие 20. Чувства и действия в стрессовых ситуациях.**

*«Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько, нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, - это дано не каждому»*

Аристотель

Цели: познакомить участников с различными способами преодоления стресса, помочь овладеть навыками их применения; формирование умения различать чувства и

действия, принятие ответственности за проявление своих отрицательных чувств; оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций; формирование навыка преодоления негативного эмоционального состояния.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего и *игра-активатор «Тропинка»*

Здравствуйте, ребята. Наше сегодняшнее занятие является продолжением прошлого. Если вы помните, на нем мы говорили о стрессе, его видах и стадиях развития. Сегодня мы поговорим о том, что можно сделать, если человек попал в стрессовую ситуацию. Но прежде, как обычно, я предлагаю вам сыграть в игру. Называется она «Тропинка».

*Пояснение для ведущего:*

Проводится следующая игра: все участники выстраиваются в затылок друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет ведущим. Он ведет всех змейкой по тропинке, преодолевая воображаемые препятствия: перепрыгивает через воображаемые рвы, подлезает под преградами... Все идущие за ним повторяют его движения. По определенному сигналу ведущий становится в хвост змейки, а его роль начинает выполнять игрок, идущий вторым и т.д. Задача игроков как можно точнее повторить все движения ведущего.

*Разминка. Упражнение «Хлопки».*

Ведущий: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши по очереди, двигаясь по часовой стрелке. Как только я хлопну 2 раза, то движение начинается в противоположную сторону».

### **2. Основная часть.**

*Мини-лекция:*

Задача: вспомнить о понятиях «эмоции» и «стрессовые ситуации».

Ведущий: «Человек в своей жизни плачет и смеется, длится и радуется, бывает охвачен гневом, восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями.

Особенно сильные проявления эмоций — гнев, ярость, отчаяние, паника. Вспомните, когда последний раз вы испытывали такие эмоции? (Подростки называют ситуации). Да, эти ситуации действительно можно назвать стрессовыми».

*Работа с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом».*

Задача: акцентировать внимание на собственном умении справляться с трудными жизненными ситуациями.

Ведущий раздает всем участникам анкеты (*Приложение 23*) и предлагает ответить на анкету и самостоятельно подсчитать баллы.

Интерпретация: 0-3 очка: вы умеете владеть собой; 4-7 очков: ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне; 8 и больше очков: вам трудно бороться с жизненными невзгодами.

*Рекомендации ведущему.* Даже если у некоторых участников после обработки анкеты будет констатировано умение владеть собой в стрессовых ситуациях, сделать вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

*Групповая работа «Способы преодоления отрицательных чувств».*

Задача: проанализировать различные способы поведения в трудных ситуациях.

Группа делится на 2-3 микрогруппы. Каждой микрогруппе предлагается набор карточек «Что делают люди в состоянии стресса» (*Приложение 24*).

Задание микрогруппам: Оцените каждый из названных способов по пятибалльной шкале. 5 - отличный способ; 4 - хороший способ; 3 - неплохой способ; 2 — плохой способ, 1 — этот способ не действует. Можно ли еще что-то добавить?

Микрогруппы представляют результаты своей работы в общем кругу -

*Обсуждение:* Какие из перечисленных способов способствуют сохранению здоровья?

Вывод: Оказывается, не все способы хороши. Хотя некоторые из них и помогают на короткое время улучшить состояние, но последствия порой вызывают еще большие проблемы.

*Разминка* (по выбору ведущего). (Приложение 54)

*Проектная работа «5 здоровых способов снятия стресса».*

Задача: развивать навык применения здоровых способов снятия стресса.

Участники делятся на 3 микрогруппы и получают задание нарисовать плакат, пропагандирующий 5 здоровых способов снятия стресса-

Представляют свои проекты.

*Мини-лекция: «Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях»*

Вы замечательно выполнили все задания и преодолели все препятствия, встреченные на пути. Чтобы так же успешно преодолевать и все жизненные трудности, я предлагаю вам продолжить разговор о стрессе и способах его преодоления.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. (Наполеон писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел также хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту».) У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «стресс кролика».

Слайд 12 «Стресс кролика и стресс льва» (Приложение 25)

*Пояснение для ведущего:*

В ходе данного рассказа проходит демонстрация слайда «Стресс кролика и стресс льва», на котором изображены признаки этих двух способов поведения в стрессовых ситуациях.

*Упражнение «Почувствуй разницу».*

Задача: разведение понятий отрицательной эмоции (гнева, страха, обиды) и поведения, ведущего к неприятным последствиям.

Ведущий наглядно демонстрирует, что чувство гнева, обиды и агрессивное поведение - это не одно и то же. Этому способствуют вопросы: Как могут проявляться отрицательные эмоции на телесном уровне (покраснение/побледнение лица, дрожь, усиленное потоотделение и т.п.)? Как может повести себя человек в гневе? Всегда ли это неизбежно? В состоянии ли мы повлиять на телесные и поведенческие проявления отрицательных эмоций?

*Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»*

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего - от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверен, что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю сейчас провести мозговой штурм на тему «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?».

*Пояснение для ведущего:*

Проводится мозговой штурм. Ведущий записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:

- поспать;

- принять душ или ванну;
- пойти погулять одному или с друзьями;
- заняться любимым делом;
- послушать музыку;
- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать;
- посчитать до десяти;
- вспомнить что-то приятное;
- громко покричать и т.п.

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует отреагировать на эти заявления и включиться в обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

*Рассказ ведущего о способах преодоления стресса*

Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса. Смотрите, сколько их получилось! А теперь я хочу пополнить ваши знания и опыт тем, что расскажу еще о нескольких способах снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса. Для этого я продемонстрирую вам слайд, на котором все эти способы зафиксированы.

*Игра «Винни-Пух в гневе»*

Задача: осознание возможности различных стилей поведения в травмирующей ситуации.

Несколько человек достают листочки, на которых записаны имена героев. Задача участников - показать, как реагирует его герой в травмирующей ситуации, которая была выбрана для этой игры.

Винни-Пух (доброжелательный, миролюбивый).

Ослик Иа (меланхоличный).

Пятачок (испуганный, зависимый).

Кролик (директивный, агрессивный).

Сова (рациональный).

Остальные участники, по желанию, становятся дублерами, они могут подыгрывать. После проигрывания ситуаций герои делятся своими чувствами - как изменилось их внутреннее состояние. Дублеры дополняют.

*Обсуждение:* От чего зависит выбор поведения? Почему в одной и той же ситуации человек ведет себя по-разному?

В результате обсуждения участники выходят на схему "Ситуация - отношение - поведение", то есть они понимают, что у человека всегда есть выбор - как отнестись к ситуации и как действовать.

*Обсуждение притчи.*

Задача: подведение к осознанию существования разных стилей поведения в сложных ситуациях и возможности изменения своего стиля на более достойный и выигрышный.

Ведущий читает, мудрую восточную притчу.

Однажды мулла отправился в кладовую за орехами, так как жена обещала приготовить ему его любимое кушанье с орехами. Предвкушая это, мулла глубоко засунул руку в сосуд и захватил так много орехов в пригоршню, что не смог вытащить руку. Он жаловался, стонал, даже ругался, но все было напрасно. Даже когда жена взялась за сосуд



и изо всех сил потянула, то и это не помогло. После многих бесплодных попыток они позвали соседей. Один из соседей согласился помочь, только если мулла будет в точности исполнять его приказания. «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого чудовища-сосуда!» – «Тогда засунь по локоть всю руку в сосуд». Мулла очень удивился, но выполнил то, что ему велели. Сосед продолжал: «Теперь, разожми кулак и, пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». С неохотой мулла выполнил указание соседа. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и медленно вытягивай руку из сосуда». Мулла сделал, как ему велели, и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» - недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал столько орехов, сколько нужно мулле.

*Обсуждение:*

Почему мулла не смог добиться своего, ведь он очень хотел и вроде правильно действовал?

Как сосед помог ему? (Сделай шаг назад - откажись от сиюминутного результата и подумай, что еще можно сделать в этой ситуации, раз уж обычная стратегия не срабатывает - возьми "тайм-аут").

Помог ли гнев справиться с ситуацией?

Слайд 13 «Способы преодоления стресса» (Приложение 26)

*Пояснение для ведущего:*

Ниже перечислены самые разные способы выхода из стресса. Обсудите эти способы в группе:

- несколько глубоких вдохов;
- использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами, в состоянии лежа или сидя;
- использование какого-то успокаивающего движения или действия, например, наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок);
- выполнить какой-либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию;
- заняться любым отвлекающим действием;
- заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- мысленно проиграть предстоящую ситуацию заранее;
- попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;
- сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;
- включиться в оказание помощи другим попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими;
- найти возможность проговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями.

*Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства, справиться со стрессом?»*

Наверняка вы встречались с такой точкой зрения, что иногда стресс можно снять с помощью психоактивных веществ: выпить, покурить, принять успокоительное и т.п. Как вы думаете, применимы ли такие способы выхода из стрессовых ситуаций?

*Пояснение для ведущего:*

Проводится групповая дискуссия. В ходе нее необходимо подвести ребят к основному выводу о том, что все эти вещества способствуют снижению контроля над ситуацией, потере ясности и логики мышления, изменяют сознание человека, а значит, препятствуют возможности поиска действительно эффективных средств выхода из стресса.

*Упражнение «Мой выбор»*

Задача: подготовка к выработке индивидуального стиля поведения в травмирующих ситуациях.

*Ведущий:* А хотите ли вы что-то изменить в своем поведении в стрессовых ситуациях?

Если да, то, что и как? Запишите это. Если нет, примите последствия как должное - возьмите на себя ответственность за свой выбор.

*Работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса.*

Итак, мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека. Но его поведение в ней будет зависеть не только от личностных особенностей, но и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения.

А теперь я предлагаю вам потренироваться в умении выбирать тот или иной способ поведения для преодоления стресса. Для этого нам необходимо разбиться на подгруппы.

*Пояснение для ведущего:*

Группа разбивается на подгруппы случайным образом (например, считалочкой или разделением на первый-второй-третий). Количество человек в подгруппах должно быть приблизительно одинаковым, а число подгрупп зависит от общего числа участников. Каждой подгруппе дается время на подготовку следующего задания: необходимо придумать героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Подгруппа должна продумать и описать возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат. После рассказа о своем герое каждой подгруппой необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать свое собственное мнение о данной ситуации и, возможно, предложить свои варианты ее решения. Обращать внимание здесь следует на умение учащихся решать проблему множеством способов и способность оценить преимущества и недостатки каждого способа.

Вы замечательно выполнили задание. Надеюсь, и в трудных жизненных ситуациях вы сможете выйти победителями.

*Разминка «Массаж по кругу».*

Процедура проведения: Участники движутся по кругу, по указанию ведущего массируют плечи впереди идущего, затем ребром ладони стучат по спине, хлопают по бедрам. Затем поворачиваются и движутся в противоположном направлении, повторяя этапы массажа.

*Мини-лекция: «Настроение»*

Задача: познакомить с разными видами настроения. Перед ведущим три стакана с чистой водой. Ведущий: «Когда человек чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду (показывает первый стакан).

Когда в голову приходят отличные идеи, то мысли становятся похожи на салют, они блестят и переливаются (бросает блестки во второй стакан и перемешивает).

Но бывает, что мысли человека грустны и неприятны, ему плохо или обидно. Тогда его настроение похоже на грязную мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан)».

Обсуждение: Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение? Можно ли что-нибудь сделать, чтобы оно прошло? Вывод: Человек может влиять на свое настроение.

*Упражнение «Хорошие и плохие мысли».*

Задача: развивать навык использования поддерживающих высказываний.

Ведущий: «Я подскажу вам один из способов справиться с плохим настроением; используйте поддерживающие, «хорошие» мысли и настроение улучшится».

Участники делятся на 2 микрогруппы. Каждая группа получает набор карточек с высказываниями (*Приложение 26*).

Задания микрогруппам:

- отобрать из полученного набора карточек те высказывания, от которых настроение улучшается;

- представить себе 2-х людей, которые чаще всего используют либо «хорошие», либо «плохие» мысли, и нарисовать, каким видит мир каждый из этих людей.

Микрогруппы представляют результаты.

*Обсуждение:* Какие мысли чаще всего используешь ты сам? Может ли настроение влиять на здоровье человека?

*Упражнение «Стакан сломался».*

Задача: осознать наличие трудных ситуаций, которые невозможно изменить.

Ведущий ломает пластиковый стаканчик (или демонстрирует безнадежно испорченную вещь) и спрашивает:

- Может ли стакан вновь стать целым?

- А если долго ждать?

- А если заплакать или закричать? Вывод: бывают ситуации, которые нам не нравятся, но мы не можем их изменить.

- Встречались ли в вашей жизни такие ситуации?

Подростки приводят примеры ситуаций (например, папа пьет и т.д.)

*Упражнение «Даже если...- В любом случае-...».*

Задача: тренировать навык изменения негативных мыслей. поиск выхода из трудных ситуаций, которые нельзя изменить.

Ведущий: «Мы не можем изменить ситуацию, но можем выбрать как думать и о чем думать, то есть изменить наше отношение к ней, например, «Даже если стакан разбился, в любом случае я что-нибудь придумаю, когда захочу пить».

Участники делятся на пары. Один рассказывает «трудную» ситуацию (свою или выдуманную), второй - отвечает, используя предложенную формулу «Даже если...- в любом случае...». Затем меняются ролями.

*Обсуждение:* Как чувствуете себя после упражнения? Было ли легко найти поддерживающие слова? Сможете ли использовать этот способ в своей жизни?

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика (по выбору ведущего).*

Рекомендация. «Спасибо за прекрасный день».

Процедура проведения: Один участник встает в круг, второй подходит, пожимает ему руку и говорит: «Спасибо за прекрасный день». Оба продолжают держаться за руки. Третий участник пожимает руку одному из них, повторяя те же слова и т.д. Завершается упражнение крепким троекратным пожатием.

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Рефлексия прошедшего занятия: теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Прощание.

## **Занятие 21. Когда тебе плохо**

*«Печаль, которая не проявляется в слезах,  
заставляет плакать другие органы»*

Г. Модсли

Цели: повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

### **1. Вводная часть.**

*Разминка. Упражнение «Пройдись иначе».*

Участники встают в два ряда лицом друг к другу. Их задача пройти между рядами, не повторяя движения уже прошедших.

## **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Упражнение «Уши – нос».*

Задача: обучение умению сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Ведущий рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не "заразиться" чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого нужно сначала внутренне отстраниться от стрессовой ситуации, потом настроиться на конструктивное ее разрешение.

*Ведущий:* Вернемся к нашим героям - Пятачку и Кролику. Кролик часто кричит, обвиняет других, а Пятачок этого очень не любит и боится. Ему надо научиться «держать удар».

Разбейтесь на пары: один будет играть роль Кролика, а другой - Пятачка. Задача Кролика обвинять Пятачка, кричать на него; задача Пятачка - не слушать слов Кролика, а наблюдать за движениями его ушей (бровей) или кончика носа.

*Обсуждение:* Когда вы были Пятачком, что вы чувствовали? Изменилось ли ваше отношение к Кролику? Если да, то как? Запомнили ли вы, что вам говорил Кролик? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять это упражнение? Почему? Как вам кажется, зачем мы выполняли его?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что «тайм-аут» необходим для того, чтобы задать себе вопросы: Что случилось? Почему человек так себя ведет?

Что за этим может стоять? А самое главное - решить, что делать дальше:

- продолжать слушать;
- спросить, почему человек в таком состоянии;
- попросить сказать конкретно, чего он хочет;
- уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

*Упражнение «Найди хорошее».*

Задача: рассмотрение сложных ситуации с позитивной точки зрения.

По кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая вызывает у них раздражение, а может быть, и вспышку гнева. Все пытаются найти в ней что-то хорошее и произносят фразу, начиная со слов: «Зато...» (новый опыт, урок, тренировка и др.).

*Ведущий:* Умение не слиться с ситуацией, посмотреть на нее с другой точки зрения - очень важно. Как вам кажется, почему? (Оно дает нам передышку - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше).

*Упражнение «Мозговой штурм».*

Задача: расширение спектра способов снятия стресса; осознание того, что эти способы могут быть как позитивно, так и негативно действующими на человека.

На первом этапе ведущий просит участников вспомнить несколько способов, которые могут помочь справиться со стрессовой ситуацией (снять напряжение, успокоить гнев, поддержать), и предложить новые. Предлагать можно все, что приходит в голову, никто не критикует и не оценивает.

Способы снятия стресса:

+ плач, юмор, физическая активность (ходьба, танцы, теннис, плавание, аэробика), музыка, релаксация, отдых, поделиться с кем-то, природа, решение проблемы (анализ ситуации и возможные решения);

- гнев, алкоголь, наркотики, курение, безрассудные поступки, поиск опасных приключений.

Предложения записываются на доске. Затем идет обсуждение, что реально и возможно, что хорошо, а что плохо для человека (его здоровья, отношений с людьми), что чаще выбирают люди и почему.

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Рефлексия прошедшего занятия. Что нового и полезного вы узнали на сегодняшнем занятии. Что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание*

Спасибо всем. В заключение я хочу дать вам домашнее задание. Представьте себе, что перед вами стоит проблема попробовать на празднике спиртные напитки. Какое решение вы примете? Запишите, пожалуйста, в тетрадь все этапы принятия этого решения. Домашнее задание понятно? Тогда я прощаюсь с вами, до свидания.

## **Занятие 22. Принятие решений. Ответственность.**

*Тысячи путей ведут к заблуждению,  
к истине – только один.*

Ж.Ж. Руссо

Цели занятия: познакомить учащихся с этапами принятия решений; отработать навыки принятия решений; формирование представления о необходимости нести ответственность за собственные решения.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие и *игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»*

Здравствуйте. Я рада снова встретиться с вами. Сегодня мы поговорим о том, что делает любой из нас практически каждый день, - о принятии решений. Но сначала, как всегда по традиции, игра.

*Пояснение для ведущего:*

Проводится *игра «Камень, ножницы, бумага»*. Суть игры состоит в следующем: сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы V указательный и средний пальцы - ножницы, ладонь - бумагу. Игроки хором считают «раз, два, три» и на счет «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы - разрезать бумагу, а бумага - завернуть камень. Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету «три» показать один и тот же знак.

*Обсуждение домашнего задания*

Дома вы должны были подумать и принять каков-то решение относительно того, пробовать ли спиртные напитки. Кто готов поделиться с нами всеми этапами принятого им решения?

*Пояснение для ведущего:*

Следует внимательно выслушать всех желающих и обсудить не только сам характер принятого решения, но и то, чем руководствовались ребята, давая оценку определенному решению.

*Быстрый круг «Примеры принятия различных решений»*

Даже играя в игру, вам пришлось все время принимать решения - какой именно из предложенных предметов показать. Человек принимает решения буквально на каждом шагу. Я предлагаю вам быстро по кругу привести примеры того, какие решения и когда вы принимали.

*Пояснение для ведущего:*

Данное упражнение не стоит затягивать. Пусть ребята называют и простые, каждодневные решения, и более серьезные, над выбором которых им приходилось долго думать.

## **2. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Тысячи путей ведут к заблуждению, к истине – только один».

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

### *Разбор ситуации принятия конкретного решения*

Вы привели примеры принятия различных решений. Одни приходят нам в голову очень быстро, мы их принимаем без всякого труда. Над другими нам приходится долго думать. Как бы то ни было, и в том и другом случае принятие решения представляет собой процесс, который состоит из нескольких этапов. Давайте на примере разбора одной из ситуаций выделим эти этапы, и поможет нам в этом слайд.

Слайд 14 «Как решить проблему?» (*Приложение 28*)

### *Пояснение для ведущего:*

Дальнейший разбор ситуации идет на фоне демонстрации слайда 14 «Как решить проблему?». На нем изображен подросток, явно озадаченный проблемой; выполнять домашнее задание или не выполнять? От этой надписи вниз расходятся два возможных варианта: «выполнять» и «не выполнять», а под ними расписаны положительные и негативные последствия каждого из этих решений. Например, под надписью «не выполнять» приятными последствиями для героя будут: наличие свободного времени и полученная возможность потратить его с большим удовольствием на другие увлечения и интересы, отсутствие необходимости прилагать усилия и как следствие - отсутствие усталости. Негативными же последствиями здесь будут: реальная возможность получить двойку, расстройство и гнев родителей и учителя, возможные будущие осложнения с усвоением нового материала, необходимость находить время и возможность пересдавать полученную двойку. Таким же образом оцениваются последствия (положительные и отрицательные) второго варианта решения («выполнять»). Здесь положительные последствия - хорошее знание материала, хорошая оценка, радость родителей, отличное настроение, а отрицательные - потраченное время, усталость, отложенные увлечения. Завершает рисунок принятое решение: «Уж лучше я выполню это домашнее задание!»

### *Рассказ ведущего об этапах принятия решения*

Таким образом, на этом примере мы с вами увидели, что процесс принятия решения включает три этапа:

1. Придумывание (генерация) возможных вариантов решения без их оценки.
2. Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.
3. Выбор варианта, принятие окончательного решения (можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение).

Чтобы закрепить эту информацию, я покажу вам слайд, на котором записаны все эти этапы принятия решения.

Слайд 15 «Этапы принятия решений» (*Приложение 29*)

### *Пояснение для ведущего:*

С помощью слайда ведущий обсуждает три основных этапа принятия любого решения.

### *Работа в парах над ситуациями, требующими принятия решения*

А теперь мы попробуем на практике воспользоваться полученными знаниями и разработать различные варианты решения проблем. Работать будем в парах.

### *Пояснение для ведущего:*

Разбив группу на пары, ведущий дает задание каждому придумать ситуацию, требующую принятия решения. Затем происходит обмен ситуациями, и проблему выбора варианта решает уже напарник. В конце каждый кратко описывает ситуацию и объясняет свой вариант ее решения. Вы хорошо поработали. Выбор различных решений проблем, рассматриваемых на нашем занятии, осуществлялся четко и грамотно.

*Разминка. Упражнение «Фруктовый салат».*

Группа сидит в кругу, и на слова ведущего «Поменяйтесь Местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)» меняются местами участники, входящие в названную категорию. Ведущий старается занять свободный стул. Оставшийся без стула становится ведущим.

*Упражнение «Я - взрослый».*

Задача: осознание собственного эмоционального отношения к взрослению.

Ведущий предлагает каждому участнику вспомнить ситуацию из своей жизни, которая побуждала бы почувствовать себя более взрослым.

*Обсуждение:* Что общего в названных ситуациях? Понравилось ли вам тогда ощущение взрослости?

*Рисунок «Символ взрослости и детскости».*

Задача: выделение субъективных признаков взрослости и инфантильности.

Нарисовать символ взрослости и детскости. Обсуждение рисунков.

Письменно ответить на вопрос, каковы «плюсы» и «минусы» взросления.

*Дискуссия на тему: "Кем лучше быть - ребенком или взрослым?".*

Задача: осознание способности принятия ответственности на себя как основное условие взросления.

В ходе обсуждения определяется ключевое понятие взрослости - ответственность. Ведущий подводит подростков к;

- определению понятия "ответственность" (необходимость или обязанность отвечать за свои поступки);

- выделению его основных сторон:

- ✓ принятие решения;
- ✓ способность оценить его возможные последствия;
- ✓ готовность принять и держать ответ за каждое из них.

*Обсуждение ситуаций.*

Задача: отработка навыка принятия ответственного решения.

*Ситуация 1, 2. (Приложение 30)*

*Обсуждение:* Кто виноват в сложившихся ситуациях? Повлияло ли решение Оксаны и Сергея еще на кого-нибудь? Каковы отсроченные последствия данных поступков?

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание*

Опишите 5 случаев, когда были нарушены ваши личные права.

### **Занятие 23. Права личности и уважение прав других.**

Цели: Обсудить с подростками понятие «права личности»; укрепить уверенность в себе; предоставить возможность на практике отработать бесконфликтные способы отстаивания своих прав; показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других; показать взаимосвязь реализации своих прав

с навыками отказа от нежелательного действия и с чувством уверенности в себе; дать понятие способов отказа от нежелательного действия.

### **1. Вводная часть.**

*Приветствие ведущего и игра-активатор «Веселый зоопарк»*

Здравствуйте. Я рада встрече с вами. Хочу предложить вам поиграть. Игра называется «*Веселый зоопарк*». Каждый из вас сейчас придумает, каким животным он хотел бы стать в этом зоопарке. И для этого животного нужно придумать какое-нибудь характерное движение (например, заяц шевелит ушами, обезьяна почесывается, слон трубит и т.п.).

Задача будет такая: тот, кто водит, должен показать свое движение и движение того животного, которого он хотел бы сделать ведущим. В свою очередь, новый ведущий показывает свое движение и движение следующего животного.

### **3. Основная часть.**

*Мини-лекция: «Что такое право? Каково содержание этого понятия?»*

Задача: знакомство с понятием «право»

*(Приложение 31)*

*Упражнение «Мои права»*

Задача: осознание ценности своих прав и прав других людей.

На бланках *(Приложение 32)* где написаны основные положения «Билля о правах человека», участникам программы предлагается отметить знаком «плюс» утверждения, с которыми согласны, знаком «минус» - с которыми не согласны, знаком «?» - с которыми согласны лишь отчасти.

Варианты ответов обсуждаются в группе. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Что происходит с вами, если ваши права нарушаются? Как вы понимаете выражение: «Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода других людей»?

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других людей, в том числе право быть иным.

*Дискуссия «Права личности»*

*Пояснение для ведущего:*

Попросите учеников перечислить или придумать права, которые, по их мнению, имеет каждый человек, личность. Предложения могут быть любыми при соблюдении одного условия: ни одно право не должно нарушать права окружающих. Слайды 16 и 17 «Я имею право ...» *(Приложение 33)*

*Пояснение для ведущего*

Предлагаемые варианты необходимо записать на доске или на ватмане. Если ученики будут испытывать затруднения, можно воспользоваться слайдами «Я имею право...» с перечислением этих прав:

- право быть в безопасности;
- право на уважение окружающих;
- право на свое собственное мнение и убеждения;
- право просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- право решать самому, помогать или не помогать другим людям;
- право делать ошибки и нести за них ответственность;
- право отказывать: говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- право протестовать против несправедливого обращения или критики;
- право на любые чувства (включая гнев и злость) и их свободное выражение, если это не нарушает права других людей;
- право побыть в одиночестве, даже если другие хотят моего общества;
- право изменить решение, если оно оказалось ошибочным;
- право не знать или не понимать чего-либо;



- право на то, чтобы мои желания и потребности были не менее важны, чем желания и потребности окружающих;
- право прекратить отношения с тем, кто мне не нравится или опасен для меня;
- право на такой образ жизни, который не наносит мне вреда;
- право не быть безупречным.

*Разбор домашнего задания*

*Пояснение для ведущего:*

Ребята должны были описать по пять случаев, когда, по их мнению, нарушались их личные права. Попросите нескольких учеников дать по одному примеру из своего домашнего задания (в зависимости от объема описаний можно обсудить 5-7 примеров). После каждого примера следует обсудить с классом:

- какое право было нарушено?
- Какие чувства возникают в такой момент?
- Кто отвечает за соблюдение данного конкретного права?
- Что помешало отстоять свое право?

Следует подвести учеников к нескольким выводам:

- есть права, за соблюдение которых отвечают государственные органы (право на образование, право на труд и т.п.), а есть такие, которые человек может обеспечить себе только сам (право на уважение окружающих, право на собственное мнение);
- ни одно из прав человека не может быть реализовано, если оно нарушает права кого-то другого;
- нарушение прав вызывает чувство обиды, тревоги и уменьшает уверенность в себе;
- чтобы отстоять свои права, нужно хорошо их знать и не бояться их реализовывать (т.е. быть уверенным в себе).

*Игра «У меня есть право»*

Я думаю, вы хорошо усвоили понятие «Права личности». Попробуем закрепить знания о них. Сейчас мы по кругу будем перебрасывать друг другу мяч. Каждый, кто бросает мяч, должен назвать какое-либо свое право. Право может быть любое, например: «У меня есть право ездить на велосипеде». Главное условие - чтобы названное право не нарушало права других людей.

*Пояснение для ведущего:*

Возможно, что во время игры появятся споры по поводу того, нарушает ли какое-нибудь конкретное право права других. Необходимо дать возможность обсудить этот вопрос, однако нельзя затягивать споры. Будет очень неплохо, если в результате споров ребята придут к мысли, что любое право так или иначе должно быть обеспечено Соответствующими обязанностями самого заявителя права или других людей.

*Быстрый круг «Нарушение своих прав теми, кто употребляет наркотики»*

А теперь, пожалуйста, быстро по кругу пусть каждый из вас скажет, какие из своих собственных прав, по вашему мнению, нарушают люди, употребляющие наркотики?

*Дискуссия «Уважение прав других»*

Мы с вами говорили, что непременным условием реализации прав личности является то, что эти права не должны нарушать права других.

А как вы думаете, что произойдет с тем, кто часто нарушает права других людей? Как к нему будут относиться? Что с ним будет происходить? Как он сам будет относиться к себе? Давайте рассмотрим слайд с изображением ситуаций нарушения прав других людей и попробуем ответить на все эти вопросы.

Слайд 18 «Мои права не должны нарушать права других людей» (*Приложение 34*)

*Пояснение для ведущего:*

Дискуссия начинается с обсуждения рисунков на слайде 18 «Мои права не должны нарушать права других людей». Изображенные на слайде ситуации позволят ребятам более конкретно говорить о последствиях нарушения прав других людей.

Следует привлечь внимание ребят к тому, что, как правило, находящиеся в отчуждении от общества люди не чувствуют себя достаточно уверенными в себе. Можно также попросить ребят вспомнить ситуации, когда им приходилось чувствовать осуждение со стороны окружающих, и описать свои чувства в этот момент.

*Упражнение «Попросить и отказать»* и обсуждение его. В жизни реализация прав личности часто затруднена тем, что для этого нам надо отказаться делать что-то нежелательное или ненужное для себя. Сейчас мы по кругу попробуем потренироваться в том, как реализовывать свои права. Вы должны будете попросить вашего соседа слева оказать какую-нибудь услугу. Просьба может быть о любой услуге, самой пустячной. Но в этом упражнении будет подвох: сосед должен обязательно отказать, но отказать мягко. Таким образом, он реализует свое право на отказ от того, что ему самому не нужно. Есть еще одно условие: причину отказа объяснять не нужно.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо, чтобы все ученики могли попросить и отказать. Если времени достаточно, можно после короткого обсуждения провести упражнение повторно, в другую сторону. После завершения следует дать возможность ученикам высказаться о своих чувствах и ощущениях во время этого упражнения, а если они затрудняются, предложить ответить на следующие вопросы:

- как вы себя чувствовали, когда просили о чем-нибудь: уверенно или неуверенно?
- Как вы себя чувствовали, когда встречали отказ?
- Как вы себя чувствовали, когда вас о чем-нибудь просили?
- Как вы себя чувствовали, когда отказывали?
- Как вы себя чувствовали, когда очередь переходила к следующему участнику?

Для облегчения выражения участникам своих чувств можно проводить обсуждение на фоне демонстрации слайда 3 «Чувства». (Приложение б)

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание*

Спросите у ваших близких (родных и друзей): за что именно они испытывают к вам уважение, какие ваши качества этому способствуют? Опросить нужно не менее четырех человек, ответы записать в тетрадях. На этом наше занятие заканчивается. До свидания.

## **Занятие 24. Общение.**

*Заговори, чтоб я тебя увидел.*

Сократ

Цели: Дать участникам программы представление о различных способах общения; обратить их внимание на важность невербальных способов общения; дать возможность потренироваться в невербальных способах самовыражения; обучить их основам эффективного и безопасного общения.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего и *игра-активатор «Общение руками»*

Добрый день! Как у вас дела? Все ли в порядке? Как поживает ваше домашнее задание? Кто может прочитать его?

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам прочесть домашнее задание. Обязательно похвалите их за него.

Сегодня тема нашего занятия называется «Общение». Чтобы вы быстрее настроились на разговор, я предлагаю вам сыграть в очень интересную игру «Общение руками».

Сейчас вам нужно разбиться на пары, встать друг напротив друга, взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

*Пояснение для ведущего:*

Давать команду на смену действия необходимо, ориентируясь на участников. Поскольку игра может оказаться довольно забавной, на каждое действие, возможно, понадобится не менее минуты.

Спасибо, вы отлично все делали и без слов. А теперь скажите: как одним словом можно назвать то, что мы сейчас с вами делали? Верно, это называется общением.

Мы с вами, живя в мире людей, ежедневно вступаем в разнообразные контакты друг с другом. И эти контакты между людьми и имеют в виду, когда говорят об общении.

#### **4. Основная часть.**

Цитата нашего сегодняшнего занятия: «Заговори, чтоб я тебя увидел».

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Дискуссия «Способы общения»*

Давайте подумаем: а какими способами, используя какие средства, люди общаются друг с другом? Я не имею в виду телефон или радио, я имею в виду, с помощью каких действий люди выражают свои мысли и настроение? Какие есть мнения на этот счет? Я буду записывать их на ватмане.

*Пояснение для ведущего:*

Учащиеся предлагают, а ведущий записывает на ватмане под заголовком «Способы общения» все названные средства общения. Следует направлять учеников на то, чтобы они назвали примерно следующие способы общения:

1. Слова (речь).
2. Выражение лица (мимика).
3. Жесты.
4. Позы.
5. Взгляды.

Молодцы. Вы назвали много разных способов общения. Я только внесу дополнения в ваш список.

*Пояснение для ведущего:*

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что общение при помощи слов носит название вербального общения, а все остальные способы называются невербальными. При этом ведущий записывает свои дополнения на листе ватмана, где уже есть указанные участниками способы общения.

В конечном счете, должна получиться следующая схема: *(Приложение 35)*

*Рассказ ведущего «Распознавание невербальных сообщений»*

Словами человек передает не всю информацию в процессе общения. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Ну, например, если сказать:

«Очень вкусно» - и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. А равнодушная интонация при произнесении слов «Я люблю тебя» вообще меняет их смысл. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, поскольку невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам, чем слова.

Слайд 19 «Распознавание невербальных сообщений» *(Приложение 36)*

Сейчас я покажу вам слайд, на котором наши герои рассматривают детские рисунки на стене. Попробуйте определить, какую информацию выражают позы, жесты, внешний вид этих фигурок, и предположите, какие состояния за всем этим могут скрываться.

*Пояснение для ведущего*

Необходимо дать учащимся возможность высказать свои предположения относительно содержания невербальной информации. Если

ученики не смогут сделать никаких предположений, можно наводящими вопросами подтолкнуть их; если предположения будут неверными, то по возможности следует поддержать их (т.е. в том случае, если они совершенно не расходятся с рисунками).

По рисункам, изображенным детьми на стене, можно прочесть следующую невербальную информацию об эмоциях и состояниях:

- ✓ художник рисует картину (вдохновение, удовлетворение...);
- ✓ злодей и ребенок (ребенок - испуг, страх; злодей - ярость, злость...);
- ✓ мальчик и девочка (удовольствие, радость, счастье...);
- ✓ девочка и кошка (жалость, доброта, печаль...).

А сейчас послушайте внимательно. Я должен сказать вам одну важную вещь. Дело в том, что абсолютно верно распознать невербальную информацию сложно. Вы убедились в этом сами. Способность понимать невербальную информацию партнера во многом зависит от того, в каком состоянии находится сам воспринимающий ее. Например, алкоголь и наркотики изменяют сознание человека, а это значит, что под их действием становится труднее понимать эмоциональное состояние партнера. Собственно, поэтому не приходится ожидать от человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, правильной оценки ситуации или действий окружающих людей. Понятно ли это? У человека под действием алкоголя или наркотиков резко снижена способность, понимать чувства окружающих и их намерения.

Очень хорошо! Мы с вами потренировались в умении расшифровывать невербальную информацию. Понятно, что, если мы хотим научиться верно, понимать других людей, надо уметь улавливать не только смысл сказанных ими слов, но и все невербальные сигналы. Но для нас столь же важно, чтобы наши слова не расходились с тем, что мы сообщаем другим людям без помощи слов. Мы сейчас потренируемся и в этом деле.

*Игра-упражнение «Разговор через стекло»*

Предлагаю вам поиграть в игру «Разговор через стекло». Правила такие: сейчас вы рассчитаетесь на первый-второй, и я дам вам задание - выразите кое-что без помощи слов. Первые номера не будут знать, какое задание получили вторые, и наоборот. Потом каждый первый номер выберет себе пару из числа вторых, и в паре оба партнера постараются объяснить друг другу то, что я им сообщу. Объяснения начинать по моей команде. Говорить вслух или писать нельзя! Пока я не разрешу, никто не должен произносить ни звука. Вообще, считайте, что между вами толстое стекло, через которое звуки не проходят.

После этого мы послушаем сначала, что поняли вторые номера (первые в это время будут молчать), а потом - первые (тогда будут молчать вторые).

*Пояснение для ведущего:*

Пары можно рассадить таким образом, чтобы не было возможно «коллективное объяснение».

Первым номерам дается задание объяснить без помощи слов, что спортсмены не употребляют спиртных напитков, а вторым - что курение вызывает у них неприятные ощущения, связанные с пожелтением зубов и появлением запаха изо рта. Не позволяйте ученикам перешептываться или писать (в том числе и «по воздуху»). Как только первые номера закончат объяснять (не следует затягивать объяснение более чем на

2-3 мин), сразу попросите их по очереди рассказать, что они поняли. После этого приступить к объяснению могут вторые.

#### *Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения»*

Ну что, повеселились? Молодцы. Игра получилась у вас просто замечательная. Вы, наверное, согласитесь, что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются еще какие-то правила, которым нужно следовать, контактируя с другими людьми. Вот сейчас мы и попробуем сформулировать такие правила правильного общения.

#### *Пояснение для ведущего:*

Следует разбить учеников на подгруппы по 3-5 человек. Способ разбивки случайный и очень простой, например, рассчитаться на первый-второй-третий или красный-желтый-зеленый. Одинаковые номера или цвета составляют подгруппу. Задача каждой группы - придумать по 5 правил общения, которые могли бы облегчить и улучшить его. Затем подгруппы по очереди представляют свои правила, а ведущий записывает их на листе ватмана или на доске.

#### *Пояснение для ведущего:*

Следует обязательно убедиться в том, что ученики поняли смысл каждого правила и его важность. Будет лучше задать вопрос вроде: «Кто не согласен с каким-либо из этих правил?» или «Кто не понимает какое-либо из этих правил?» Если такие ученики найдутся, то их позиция и их вопросы могут послужить поводом для дискуссии, и этим поводом необходимо воспользоваться. Возможно, что для такой дискуссии следует специально зарезервировать некоторое время. Ниже перечислены примерные выводы, к которым лучше будет подвести учеников.

- Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.

- Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе (улыбка помогает даже в споре с врагом).

- Давая собеседнику, возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность, учитывать интересы окружающих.

- Наш интерес убеждает собеседника, что мы не равнодушны к его словам, и они не пропадают даром.

- Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут нечего, а может и разозлиться - и вместо разговора будет драка. В окончательном виде сформулированные правила эффективного и безопасного общения могут выглядеть следующим образом:

- обязательно улыбайтесь;

- слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность;

- старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику;

- обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза;

- не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.

### **3. Завершение занятия.**

#### *Психогимнастика (по выбору ведущего)*

*«Спасибо за прекрасный день».*

Процедура проведения: Один участник встает в круг, второй подходит, пожимает ему руку и говорит: «Спасибо за прекрасный день». Оба продолжают держаться за руки. Третий участник пожимает руку одному из них, повторяя те же слова и т.д. Завершается упражнение крепким тройным пожатием.

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может

быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

#### *Домашнее задание*

Как всегда в заключение нашего занятия - домашнее задание. Пожалуйста, подумайте о том, кого из окружающих вас людей вы могли бы отнести к близким людям. Перечислите тех людей, которых вы такими считаете.

Всем понятно домашнее задание? Тогда я с вами прощаюсь. До свидания.

### **Занятие 25. Построение отношений с близкими людьми.**

Цели: показать наличие связей личности с окружающими ее близкими людьми и важность этих связей в жизни каждого человека; разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми; дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего и *игра-активатор «Зеркало»*

Я рада новой встрече с вами. Сегодня мы поговорим на очень важную тему для каждого из нас - о взаимоотношениях с близкими людьми. Но прежде, как всегда, игра.

*Пояснение для ведущего:*

Проводится игра-активатор «Зеркало». Группа разбивается на пары, которые становятся лицом друг к Другу. В каждой паре один - ведущий, второй - «зеркало».

Ведущий начинает медленно выполнять какие-нибудь движения, а «зеркало» старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивая их скорость. Потом можно добавить «эхо»; ведущий произносит слова, а «зеркало» повторяет их. По команде ведущего участники меняются ролями.

*Обсуждение домашнего задания*

К сегодняшнему занятию вы выполняли домашнее задание. Каждый из вас старался определить, кого он относит к близким людям. Теперь давайте обсудим ваши выполненные задания.

*Пояснение для ведущего:*

Проводится обсуждение домашнего задания. Ребята называют тех людей, которых они отнесли к понятию «близкие». Ведущий обращает внимание на то, что для каждого из нас существует свое понятие «близкий человек». Для кого-то это родители, сверстники или старшие друзья. А для кого-то это только родители.

#### **2. Основная часть.**

*Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»*

Как вы думаете, по каким критериям мы относим того или иного человека к близким?

*Пояснение для ведущего:*

Во время проведения мозгового штурма предложения ребят записываются на доске. В конце мозгового штурма необходимо сформулировать окончательный вывод, что близкими людьми мы считаем всех тех, с кем у нас имеется какая-нибудь связь (кровное родство, общие интересы и цели, одинаковые точки зрения на многие вещи, одинаковое ко многому отношение) и с кем нам эмоционально комфортно (т.е. кто нас понимает, любит, желает добра, кого понимаем и любим мы, с кем нам приятно находиться и общаться и кому мы также желаем добра).

Слайд 20 «Я и мои близкие» (*Приложение 37*)

Посмотрите, пожалуйста, на слайд. На нем изображен цветок, у которого центром является любой из вас, а лепестки - ваши близкие. Вы безусловно, связаны между собой: каждый лепесток имеет соприкосновение с вами, и в тоже время все они окружают вас.

Попробуйте мысленно удалить все лепестки - цветок перестанет быть цветком. Так и любой из вас перестанет быть самим собой, потеряв связь с близкими людьми. Поэтому

для нас так важно в жизни уметь устанавливать и поддерживать отношения с близкими людьми.

*Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоём благополучии?»*

А как вы думаете, в какой степени важно для всего цветка в целом, чтобы его сердцевина, то есть вы сами, была здоровой, яркой и жизнеспособной?

*Пояснение для ведущего:*

Проводится дискуссия, в ходе которой основной мыслью должно быть то, что из окружающих нас людей действительно близкими являются те, которые заинтересованы в сохранении нашего здоровья, в достижении нами определенных успехов, в том, чтобы у нас была полноценная, счастливая жизнь, так как, в конечном счете от этого выигрывают и они сами.

Рассказ ведущего о принципах выстраивания отношений с близкими людьми

Теперь давайте подумаем, каким принципам необходимо следовать, выстраивая отношения с близкими людьми. Чтобы вам легче было рассуждать, раз уж мы обратились сегодня к ботанике, я предложу вам рассмотреть слайд, на котором представлено дерево взаимоотношений.

Слайд 21 «Дерево взаимоотношений» (Приложение 38)

*Пояснение для ведущего:*

Демонстрация слайда «Дерево взаимоотношений» проводится на всем протяжении обсуждения данного вопроса. На примере этого слайда ребята знакомятся со следующим принципом построения отношений с близкими людьми. (Приложение 39)

Я бы очень хотел, чтобы вы смогли усвоить все эти принципы установления отношений с близкими людьми. Поэтому в курсе наших занятий мы с вами будем учиться формировать те навыки, которые смогут помочь вам в этом.

### **3. Завершение занятия.**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

*Домашнее задание*

Теперь я дам вам домашнее задание. Надо будет привести примеры ситуаций, когда какой-то человек или группа людей оказывали на вас давление, заставляя делать то, что вы не хотите или с чем не согласны. Особое внимание следует уделить тем способам и методам, с помощью которых действовали эти люди.

Есть вопросы по домашнему заданию? До встречи.

## **Занятие 26. Групповое давление.**

*«Если человек не умеет управлять собой,  
им начинают управлять другие»*

Х. Алиев

Цели: познакомить участников группы с понятием группового давления; рассказать о видах группового давления; помочь в отработке умения замечать групповое давление; показать взаимосвязь навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие ведущего

*Упражнение-активатор «Разожми кулак»*

Здравствуйтесь. Начать сегодняшнее занятие я предлагаю с игры. Называется она «Разожми кулак».

*Пояснение для ведущего*

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами, но без применения физической силы заставить разжать кулак (вариант: уговорить пересесть на другой стул, поменяться местами).

*Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления*

Замечательно поиграли. Давайте теперь по кругу скажем, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

Пояснение для ведущего

Ребята по кругу называют способы, а ведущий записывает их на доске или ватмане.

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением.

Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т.е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

## **2. Основная часть.**

*Обсуждение домашнего задания*

Испытывали ли вы когда-нибудь подобные состояния? Выполняя домашнее задание, вы должны были вспомнить, когда и со стороны кого вы испытывали давление. Кто готов рассказать нам про такие случаи своей жизни?

*Пояснение для ведущего*

Следует внимательно выслушать всех желающих поделиться подобным опытом. Постройте разговор так, чтобы в рассказе ребят нашли отражение следующие моменты:

- кто оказывал на вас давление;
- при каких обстоятельствах это было;
- как вы поняли, что на вас оказывается давление;
- какие чувства вы при этом испытывали;
- как вы вышли из данной ситуации.

Участникам группы для облегчения выражения своих чувств, испытываемых в тот момент, можно предложить воспользоваться слайдом 7 «Чувства».

Цитата нашего сегодняшнего и следующего занятия: «Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие»

*Обсуждение.* (Ведущему неоднократно, в течение занятия, необходимо вернуться к пониманию участниками цитаты).

*Рассказ ведущего о видах группового давления*

Уже по вашим рассказам можно предположить, что существуют различные виды давления. Вы назвали многие из них. Сейчас я покажу вам слайд, где представлены те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. Давайте его рассмотрим.

Слайд 22 «Виды группового давления» (*Приложение 40*)

*Пояснение для ведущего*

Демонстрируется слайд «Виды группового давления» с указанием таких видов давления, как: (*Приложение 41*)

Проводится обсуждение этих видов группового давления.

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформизма. Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники).

*Мини-лекция:* «Групповое давление — что это такое?» (*Приложение 42*)



Хотите проверить, насколько вы зависимы от мнения окружающих и подвержены групповому давлению? Давайте ответим на вопросы следующего теста. Обсудим полученные результаты. Какая позиция, на ваш взгляд, оказывается наиболее эффективной? (*Приложение 43*)

Я думаю, вы согласитесь, что позиция золотой середины – разумного выбора между компромиссом и отстаиванием собственного мнения – наиболее эффективна. Но существуют ситуации, в которых единственно возможным вариантом поведения – отказ. Это ситуации, в которых, отвечая «да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих. К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Но какой может быть эта подготовка?

А теперь поиграем в игру «Нет, уважаемый сударь!». Она поможет задуматься, легко ли будет каждому из вас, оказавшись в ситуации давления, сделать правильный выбор.

### **Игра «Нет, уважаемый сударь!»**

Все участники игры рассаживаются по кругу. Один из них выходит из комнаты. Оставшиеся договариваются между собой, что именно они будут пытаться уговорить сделать вышедшего. Например, примерить шляпу, взять в руки книгу и т. д.

Участник, которого будут уговаривать, входит в комнату и усаживается на стул, стоящий в центре круга. Его задача — вежливо отказываться от любых предложений окружающих. Отказ должен начинаться со слов: «Нет, уважаемый сударь!» или «Нет, уважаемая сударыня!». Задача остальных участников — сделать так, чтобы отказывающийся произнес слово «да». Для этого можно использовать разные провоцирующие формулировки, например:

- Примерьте шляпу, уважаемый сударь!
- Нет, уважаемый сударь, спасибо!
- Странно, я уверен, что вам она подойдет. Ведь вы согласны, что у вас очень привлекательная внешность?

После того как отказывающийся ответил «нет» всем сидящим вокруг него или все же произнес «да», он меняется местами с кем-то из других участников.

### *Давайте поговорим:*

- Легко ли было говорить «нет» своим друзьям?
- Какие чувства возникали в тот момент, когда ты произносил «нет»?
- Какие чувства возникли в тот момент, когда пришлось произнести «да»?
- Какие чувства испытывал по отношению к тем людям, которые уговаривали тебя согласиться с их предложением?
- Всегда ли отказ вызывает обиду или раздражение у окружающих? Можно ли отказаться так, чтобы не поссориться?

### *Отработка навыков распознавания способов группового давления*

Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления. Давайте сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю разделить на подгруппы и разыграть предложенные ситуации. Задача всей группы - определить, какие виды группового давления использовались.

### *Моделирование ситуаций*

Задача: отработать навык распознавания способов и видов группового давления.

### *Пояснение для ведущего:*

Ситуации для разыгрывания в подгруппах: (*Приложение 44*)

После демонстрации сценок проводится обсуждение с группой применяемых в каждой из ситуаций способов оказания группового давления.

*Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению»*

А как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

*Пояснение для ведущего*

Ребята высказывают свое мнение. В конце ведущему необходимо подвести дискуссию к следующим выводам:

- навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению;
- уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

*Игра «Доброволец и круг»*

Задача: информировать о способах отказа.

Процедура проведения: Ведущий предлагает потренироваться, не поддаваться групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его делать то действие, которое будет на карточке (*Приложение 45*). Задача добровольца – прибегнуть к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

*Обсуждение:*

Какие способы сказать нет были использованы? Какие способы оказались наиболее эффективными в данном случае и почему? Какие качества

*Отработка навыков отказа от нежелательного действия*

Мы говорили о способах отказа, очень важно уметь их применять в тех ситуациях, когда на вас оказывается давление.

Давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца - прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

*Пояснение для ведущего:*

Предложенных ситуаций должно быть несколько, например:

- попытки уговорить прогулять урок;
- пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей;
- уехать с друзьями на дачу кого-то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;
- принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).

После разыгрывания ситуаций отказа каждым добровольцем необходимо провести обсуждение с группой по следующим вопросам:

- какие способы сказать «нет» были использованы?
- Какие из них оказались наиболее эффективными в данном случае и почему?

### **3. Завершение занятия:**

*Итоговый круг «Интересное-полезное»*

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Прощание.

## **Занятие 27. «Отказы. Скажи “Нет”»**

Цели: формирование стратегии поведения в ситуациях отказа; развитие умения контролировать ситуации; тренировка навыка противостояния давлению и осознание права и необходимости защищать себя; развитие навыка уверенного отказа от предложений, опасных для здоровья.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

*Разминка «Да и нет»*

Группа делится на пары. Дети встают друг напротив друга и ведут диалог, состоящий только из двух слов: «да» и «нет». Один говорит «да», второй – «нет». Через некоторое время партнеры меняются ролями.

*Упражнение «Невербальный контакт»*

Задача: осознание переживаний в ситуации отказа, развитие навыков невербального установления контакта.

Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы не будем пользоваться словами. Группа в отсутствие добровольца должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны показать нежелание это делать.

Затем выбираются другие добровольцы, при этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

*Обсуждение:*

Что помогло определить, желающего общаться? Легко ли было устанавливать контакт? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?

## **2. Основная часть.**

*Упражнение «Граф Монте-Кристо»*

Задача: обозначить отдельные способы противостояния групповому давлению.

Ведущий: «Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Этот круг – символ тюрьмы на острове Иф. Тот участник, кто играет «графа Монте-Кристо» встанет внутри круга. Его задача – сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы, но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда граф вырвется на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга мы выбираем нового «графа».

*Обсуждение:* К каким способам прибегали, (убеждение, хитрость, физическая сила).

*Упражнение «Секретный алгоритм отказов»*

Задача: формирование стратегии поведения в ситуации отказа.

Участники разбиваются на пары. Выбирают ситуацию, когда нужно отказаться кому-то и разыгрывают ее. Один уговаривает другого, а тому нужно отказаться. Затем они меняются местами. Потом желающие показывают свои сценки в общем круге.

*Обсуждение:* Как вы чувствовали себя, когда уговаривали и отказывали? Какие варианты ответов-отказов понравились? Ведущий знакомит детей со схемой «Секретного алгоритма отказов» (*Приложение 46*).

Те, кто показывали сценки в круге, повторяют их, используя алгоритм. Ведущий и участники группы им помогают.

*Обсуждение:* Помогает ли вам «алгоритм отказов»? Изменились ли ваши переживания и ваше поведение с использованием алгоритма?

*Упражнение в микрогруппах*

Задача: научить понимать реакции и состояние человека, на которого оказывается групповое давление; осознание права необходимости заботиться о себе и отвечать отказом на некоторые предложения и просьбы.

Группа разбивается на микрогруппы.

1 задание микрогруппам:

Представьте ситуацию: группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены, что вызывает у вас сомнение, и что вы не хотите делать. (Например, покурить). Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

- Как бы переживали эмоционально?
- Что ощущали физически?
- Как бы представляли последствия этого для вашего здоровья?

*Обсуждение результатов работы группы в общем круге:*

2 задание микрогруппам:

Представьте ситуацию: вы – член группы, которая осуществляет давление на человека (Например, заставляете его покурить). Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

- Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека?
- Чувствовали ли вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате давления?

- Что значит быть членом группы, осуществляющей давление?

*Обсуждение результатов работы группы в общем круге*

*Комментарий ведущего:* Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или пережить неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. Существуют разные причины, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется, а именно:

- не хочется оказаться изгоем;
- быть высмеянным;
- боится обидеть;
- казаться грубым;
- быть не таким, как все;
- другие причины.

На самом деле существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для тебя. Те, кто были в роли «графа», придумали много разных приемов, чтобы освободиться из тюрьмы.

Существуют разные тактики давления на человека: отказ разговаривать с человеком, оскорбления, жестокое обращение и т.п. Какие тактики давления известны вам? Приходилось ли наблюдать со стороны, как на кого-то осуществлялось давление? Приходилось ли вам быть объектом давления? Как вы пытались противостоять этому давлению?

*Игра в мяч*

Задача: знакомство с различными формами отказа.

1-ый этап. Ведущий кидает мячик любому из членов группы, тот в свою очередь делает ведущему любое предложение. Каждый раз ведущий отвечает отказом, однако в каждом случае отказ имеет различную направленность: на внешние обстоятельства, на самого предлагающего, на предложение. Учащиеся должны самостоятельно определить, чем различные виды отказа отличаются друг от друга.

Схемы отказа:

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты пригласил + но я не могу + так как у меня важная встреча + пойдем лучше завтра в кино!»)

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти? + Хочется, но я не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

2-ой этап. Кто-нибудь из участников кидает мяч другому и делает предложение, тот должен ответить отказом. Потом, тот, кто отказывал, кидает мяч следующему и делает предложение и т.д.

При обсуждении выделяются варианты отказа (отказ-соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт) и определяется целесообразность их использования в различных ситуациях.

*Разминка. Психогимнастика «Скажи ”стоп”»*

Участники по очереди подходят друг к другу, используя разные способы. Тот, к кому подходит должен сказать “Стоп”, когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

*Ролевые игры*

Задача: формирование навыка отказа.

Разыгрывание ситуаций, предложенных детьми или ведущим.

Ситуация. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать Вас, говоря при этом, что Вы еще малы, не доросли, что Вы – «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли значимые, авторитетные ребята.

Что вы будете делать в этой ситуации? Оптимальная схема поведения: решительный отказ – по возможности быстрое прерывание контакта.

*Упражнение «Рассказ с предложением»*

Задача: составить «банк» приемов отказа.

1 фаза. «Ребята из старших классов встретили Вас на улице и стали предлагать (употребить вещества, которые обладают психоактивным действием).....» Продолжите рассказ и придумайте каждый индивидуально по одному приему для преодоления давления окружающих и навязывания (употребления ПАВ)...

2 фаза. Зачитайте свой прием отказа, а я буду записывать ваши приемы на ватмане, чтобы у нас получился «банк» приемов отказа.

3 фаза. Составляется информационный листок «Приемы отказа». (*Приложение 47*).

*Обсуждение:* Как вы думаете, какие приемы эффективны? Какие нет, и почему не работают? Как их лучше использовать?

*Ролевая игра*

Задача: тренировать навык противостояния групповому давлению.

Инструкция: Есть сценарий маленькой сценки. Главные герои имеют право применять все способы отказа, обозначенные на нашем информационном листе. Если главные герои попадают в затруднительное положение, они имеют право обратиться за помощью к группе. Остальные действующие лица сценки имеют право говорить и делать все, что вздумается, их цель – заставить главных героев выпить вместе с ними.

Сценарий: Саша и Женя познакомились с тремя мальчиками: Колей, Петей, Сережей. Мальчики на два года старше их. Коля пригласил девочек вместе со всей компанией домой, сказав, что у него день рождения. Дома ребята стали сразу предлагать девочкам вино. Саша не знает, как ей быть: с одной стороны страшновато, а с другой – не хочет выглядеть перед мальчиками смешной. Женя боится, что от вина может опьянеть, и тогда могут случиться неприятности. Кроме того, у нее дома вообще выпивают очень редко и с неодобрением отзываются об алкоголе.

*Обсуждение:* Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема вина? Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употребить вино, как это скажется на здоровье, самочувствии?

*Разминка «Люди и вампиры»*

Задача: выделить стратегии помощи друг другу в опасной ситуации.

Процедура проведения: «Вампиры должны взяться за руки цепочкой» Их задача – замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков – «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охоте на других «людей». Задача игроков – остаться «людьми». У людей есть мячик и «вампиры» должны убежать от того; у кого в руках есть мячик (по легенде «вампиры» боятся мячика). «Люди» могут перебрасывать мячик друг другу в трудной ситуации.

*Обсуждение:* Если помогать друг другу, что происходит? Какие приемы использовались «людьми» для поддержки друг друга?

*Упражнение «Быстрый круг» - «Что заставляет ребят принимать предложения, которые повредят здоровью?»*

Задача: выделить причины, заставляющие принимать предложения, приносящие вред здоровью.

Ведущий: «По кругу в темпе скажите каждый, какие причины могут подталкивать ребят принимать предложения, приносящие вред здоровью, например, попробовать ПАВ»+наркотики....

После быстрого опроса составляется список причин:

1. Некоторым интересно, какие при этом возникнут ощущения
2. Желание быть похожим на старших
3. Кто-то не хочет, но отказаться в компании неудобно
4. Делают назло близким, из-за обиды или просто, что бы показать независимость
5. Может кто-то хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает
6. Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость
7. крайне редко, практически в единичных случаях, ребята принимают ПАВ, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.
8. Другие причины

*Мини-лекция «Правила уверенного отказа»*

Задача: познакомить с правилами уверенного отказа.

Ведущий зачитывает правила и обсуждает их вместе с участниками. (*Приложение 48*).

*Моделирование ситуаций*

Задача: тренировать навык уверенного отказа.

Процедура проведения: Участники объединяются в группы по 2 человека. Каждой паре раздаются карточки с ситуацией «Просьба» (*Приложение 49*). Прочитав ситуацию, и, используя один из способов отказа, необходимо разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. При подготовке сценки участники должны использовать «Правила уверенного отказа». Пары показывают сценки.

*Обсуждение:* Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению, оставаться в безопасности, не обижая других?

*Упражнение «Приемы предложения ПАВ и способы отказа»*

Задача: тренировать способы поведения, помогающие избежать давления и продолжать дружить. Процедура проведения: Участники разбиваются на группы. Каждой группе дается карточка с ситуацией предложения ПАВ и способами отказа (*Приложение 50*). Прочитав ситуацию, необходимо разыграть сценку, в которой герой отказывается от предложения, используя один из способов. Группы демонстрируют понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ.

**Выводы:** Давление в отношении употребления спиртных напитков, сигарет, наркотиков может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей. Отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит здоровье.

*Игра в мяч «Предложение-отказ»*

Задача: закрепление навыка отказа.

Участник кидает мяч любому из членов группы и делает какое-нибудь предложение. Тот должен ответить отказом, используя алгоритм.

*Обсуждение:* Какие трудности возникали, когда вы отказывали?

### **3. Завершение занятия.**

Психогимнастика (по выбору ведущего).

Рефлексия прошедшего занятия: Как вы будете себя вести в ситуации отказа? Что было интересного и полезного на занятии? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?

### **Занятие 28. Любимые занятия.**

Цель: осознание влияния на здоровье различных способов времяпрепровождения.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Что я люблю делать...».*

Процедура проведения: Один без слов показывает, что он любит делать. Все остальные смотрят и пытаются угадать это. После завершения пантомимы высказываются догадки. Выступавший говорит, кто понял его правильно. Потом выступает следующий,

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение по кругу.*

Задача: осознать свои индивидуальные особенности и особенности других.

Участники сидят в кругу. По очереди они называют одно любимое занятие и одно нелюбимое занятие. Названные занятия фиксируются ведущим на ватмане.

*Обсуждение «Вредные - полезные занятия».*

Задача: осознать влияние на здоровье различных занятий.

Группа делится на 2 подгруппы. 1 подгруппа обсуждает, какие из названных и зафиксированных ведущим занятий вредят здоровью и как, 2 - какие полезны и укрепляют здоровье. Потом подгруппы представляют результаты обсуждения.

*Обсуждение:* Что нового вы узнали? Как будете проводить свое свободное время?

*Упражнение «Преувеличение и полное изменение поведения».*

Задача: увеличить степень осознания поведения и возможности его изменения.

Процедура проведения: Участник выбирает занятие, поведение, вредное для здоровья (или получают карточку, на которой оно написано) и по очереди пытаются изобразить его без слов. Потом он должен полностью изменить его. Остальные отгадывают, что изображает участник.

*Обсуждение:* Как вы себя чувствовали, когда разыгрывали роль вредного для здоровья времяпрепровождения/занятия?

#### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Танец с фломастерами».*

Процедура проведения: Каждый участник группы берет один фломастер. Группа разбивается на пары. В парах участники становятся лицом друг к другу и соединяются друг с другом через фломастеры, которые они держат указательными пальцами. Ведущий включает медленную музыку, и пары начинают под нее танцевать. Задача - танцуя, сохранить соединение пары, не уронить фломастеры. По команде ведущего пары объединяются в четверки и продолжают танцевать. Потом по команде ведущего четверки объединяются в один большой круг.

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Как изменится ваше свободное времяпровождение? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

### **Занятие 29. Я и время.**

Цель: формирование чувства времени, развитие навыка его рационального использования.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Рукопожатие под лупой времени»*

Процедура проведения: Участники выбирают себе в пару кого-нибудь из группы. Встают напротив друг друга и подают партнеру руку в дружеском приветствии. Потом повторяют рукопожатие, только при этом, вдвое замедляя движения, и замечая, какие при этом, вдвое замедляя движения, и замечая, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторяют рукопожатие, еще вдвое удваивая его продолжительность.

А затем делают то же самое, только наоборот – подают друг другу руку в два раза быстрее, чем делают это обычно. И, наконец, сноважимают руки друг другу в обычном режиме.

**2. Основная часть.**

*Упражнение по кругу*

Задача: осознать предпочитаемую и отвергаемую деятельность.

Процедура проведения: Каждый участник называет одно дело/действие, которое он не любит делать.

*Упражнение «Чувство времени»*

Задача: осознать наличие индивидуальности восприятия времени.

Процедура проведения: Участники с закрытыми глазами после команды «начали» пытаются уловить тот момент, когда пройдет минута. Как только минута, по его мнению, прошла, участник, молча, поднимает руку и открывает глаза. Продолжают сидеть, молча, пока все не откроют глаза.

Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше, чем прошла минута; кто поднял руку позже и кто достаточно точно поднял руку.

*Обсуждение:* Когда время «тянется», а когда «пролетает»? От чего это зависит?

*Дискуссия «Что мы знаем о времени?» (обсуждение афоризмов).*

Задача: формировать представление о категории «время».

Ведущий: Великие мудрецы испокон веков задумывались о том, что же такое время? Давайте и мы подумаем об этом. Прежде всего, мы с вами живем во времени, меняемся, как показало предыдущее упражнение, мы по-разному чувствуем, как течет время в разные моменты нашей жизни. По-разному понимаем, зачем время нам дается.

Ведущий вывешивает их в разных частях зала и зачитывает афоризмы (*Приложение 51*), связанные с осознанием времени, с отношением людей к времени. Участникам предлагается прочесть все высказывания, выбрать одно, с которым согласны больше, чем с другими и подойти к листку с афоризмом. Так группа делится на 3 подгруппы. Подгруппы совещаются и аргументируют свой выбор, объясняют свое понимание изречения.

*Упражнение «Представление о времени»*

Задача: осознать время как целостное, состоящее из прошлого, будущего и настоящего.

Ведущий: Каждый представляет время по-своему. Часовой циферблат или песочные часы. Песок в нижней части часов – прошедшее, песок в верхней части – будущее, а тот, который падает в данный момент – настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее.

*Обсуждение:* Где в вашем рисунке изображено прошедшее, где настоящее, где будущее?

*Упражнение «Распределение времени»*

Задача: формировать навык планирования времени.

Участникам предлагается вспомнить обычный день на прошлой неделе и (составить индивидуальное расписание своего типичного дня) написать, сколько времени и чем каждый из них занимался.



*Обсуждение:* Какие дела в распорядке дня посвящены вашему здоровью и сколько времени занимают? Какие дела посвящены образованию и сколько на них уходит времени? Есть ли время для творчества, интересного, любимого дела? Сколько времени посвящено приятному общению?

В группах составьте «идеальный» распорядок дня, в котором будет отведено время для учебы, любимого занятия, общения и собственного здоровья.

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Найди и коснись»*

Процедура проведения: Участники группы свободно ходят по залу и по команде ведущего должны найти и коснуться чего-то или кого-то, обладающего определенными признаками, например:

- красного,
- холодного на ощупь,
- того, что весит примерно полкилограмма,
- прозрачного,
- и др.

Рефлексия прошедшего занятия. Что было интересного и полезного на занятии? Какое правило ответственного отношения к здоровью запишем сегодня?

Прощание.

### **Занятие 30. Смысл жизни и личностные ценности.**

Цель: содействие осознанию собственных ценностных иерархий.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Разминка. *Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки».*

По сигналу ведущий просит всех одновременно показать один из жестов – кулак, ладонь или скрещенные на груди руки. Цель игры – прийти в результате ряда попыток к общему для всех жесту.

#### **2. Основная часть.**

*Обсуждение сказки.*

Задача: формирование представления об уникальности смысла жизни для каждого человека.

*«Сказка два дерева»*

«Росли рядом два дерева. Одно мечтало о том, чтобы стать сильным и могучим, дать многочисленное потомство; другое – превратиться в красивую вещь и радовать людей своим видом.

Прошло время, и их желания исполнились. Первое деревце выросло и постепенно окружило себя густой молодой порослью – своими детьми. Второе – срубили и сделали из него прекрасную шкатулку, в которой молодая женщина хранила свои драгоценности.

Прошло еще много лет. Первое дерево состарилось, шкатулка рассохлась, дети играли и разломали ее щепки. Птицы подхватили щепки и, надо же было так случиться, свили гнездо на том первом дереве.

Так встретились старые друзья».

*Вопросы для обсуждения:* Какое из деревьев прожило счастливую жизнь?

Может ли быть правильный и неправильный смысл жизни? Может ли существовать смысл жизни, одинаковый для всех людей?

*Медитация «Мудрец»*

Задача: интуитивное познание собственной приоритетной ценности.

Ведущий просит участников сесть поудобнее, расслабиться, используя приемы релаксации. Говоря негромко, ведущий предлагает представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Участники выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему

нужно задать вопрос: «Что в моей жизни самое ценное?» и потом, терпеливо подождя, получить ответ.

Затем все в удобном для каждого темпе возвращаются в комнату.

После медитации участники делятся впечатлениями, рассказывая о том, что им сказал мудрец.

*Упражнение «Ранжирование ценностей»*

Задача: осознание личной ценностной иерархии.

«У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности, которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе в алфавитном порядке или на карточках (*Приложение 52*)). Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной – к менее значимым».

*Обсуждение результатов.*

Ведущий предлагает выделить и проранжировать пять главных ценностей, отвечая на вопросы:

«Как бы это сделал человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как бы это сделал человек, ставший на преступный путь?»

*Обсуждение:* Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей? Могут ли быть одинаковые ценности у преступника и законопослушного человека? Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? Как?

В процессе обсуждения желательно акцентировать мысль о том, что не выбор ценностей делает человека преступником, а то, каким способом он к ним стремится, опирается ли он при этом на моральные нормы («имеет совесть») или нет.

### **3. Завершение занятия.**

По выбору ведущего.

### **Занятие 31. Путешествие к цели.**

Цель: исследование собственных целей и путей их достижения.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью и самому себе соблюдались вами?

Разминка «Бег многоножек».

Процедура проведения: Участники делятся на пары. В парах игроки становятся спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Каждая пара бежит до определенного места и обратно. Кто быстрее.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение по кругу.*

Задача: осознать свои индивидуальные особенности.

Участники сидят в кругу. По очереди они называют мечту, которая сбылась, и мечту, которая еще не сбылась.

*Упражнение «Путешествие по карте внутренней страны».*

Задача: осознать индивидуальные способы достижения целей.

Ведущий: Вам предстоит отправиться в страну, которой нет ни на одной карте мира, туда, куда не продают путевок туристические агентства и не совершают экскурсий. Вы отправитесь в путешествие в собственный внутренний мир. А без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Сначала придется эту карту смастерить.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие – рисуют символ сердца,

третьи – обводят свою ладонь, четвертые – изображают фантастический контур...  
Пожалуйста, возьмите карандаш и нарисуйте замкнутый контур своей страны.

Теперь наполните контур своей страны, раскрасьте внутреннее пространство, создайте ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, поляны, пустыни, болота...

Подпишите реки, горы, долины, моря и многое другое, что есть на вашей карте. Поскольку речь идет о внутренней стране, то у вас могут появиться поляны раздумий, леса желаний, моря любви, реки мудрости, пики достижений и др.

Итак, карта готова. Куда вы хотите отправиться сегодня, наметьте цель вашего путешествия и нарисуйте яркий флажок («флажок цели») на ее месте-

Теперь внимательно посмотрите на контуры страны, с какой стороны вы начнете путешествие? На этом месте поставьте «флажок входа».

Проложите маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Обозначьте его небольшими стрелочками или прерывистой линией.

А теперь рассмотрите варианты своего возвращения домой, выхода из страны. Отметьте третьим флажком место, в котором вы планируете выйти из страны - «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда - нет.

Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у каждого из вас есть карта, есть цель и есть маршрут. А значит, есть готовность к путешествию, кто начнет?

Ведущий предлагает разыграть 2-3 интересных маршрута, (смоделировать в пространстве зала нарисованные карты и провести автору всех остальных участников по маршруту до цели и выйти из страны)

Обсуждение: Завершение фразы «Это путешествие научило меня ...»

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика* (по выбору ведущего).

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Что нового вы узнали о себе и других?

Прощание.

## **Занятие 32. Искусство исполнения желаний**

Цель: выработка умения ставить цели и планировать действия для их достижения.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

*Разминка «Слон, пальма, крокодил».*

Процедура проведения: Участники становятся в круг, и ведущий показывает символическое изображение трех фигур:

«слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки.

«Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева - «ветви пальмы», машут руками.

«Крокодила» - двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи изображают внизу расставленными кистями рук лапки крокодила.

Затем ведущий (стоит в центре круга) в быстром темпе называет одну из трех фигур и при этом показывает на любого участника. Этот человек показывает названную фигуру, а его соседи ему помогают.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «10 желаний».*

Задача: актуализировать желания.

Участникам предлагается 10 раз закончить предложение «Я хочу ...». Записывать можно все, что приходит в голову, не заботясь о реальности или приемлемости.

Обсуждение: Легко было вспомнить 10 желаний? Что при выполнении задания оказалось трудным? У кого желаний больше, чем 10?

*Упражнение «Помощь в достижении цели».*

Задача: осознать внутренние и внешние ресурсы, необходимые при достижении цели.

Вспомните одну-две цели, которые достигнуты вами. Что вам помогло в достижении цели, кто помог?

Ведущий на доске составляет общий список того, кто/что может помогать при достижении цели.

*Упражнение «Сделать желание реальным или Цели и дела».*

Задача: научиться разделять цели и дела, планировать действия для достижения цели (исполнения желания).

Ведущий: Важно отличать желания (цели) от дел. Дела - то, что можно сделать, чтобы желание исполнилось. Например, желание (цель) - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней могут быть различными: пригласить, гостей, позвонить и договориться о встрече, пойти на дискотеку, найти интересный журнал, чтобы полистать вечером, убрать в комнате и посмотреть телевизор и др. Есть другие желания, они обращены в дальнее будущее и требуют большего количества дел, например, получить хорошую профессию, найти интересную работу, совершить путешествие в далекую страну и т.п.

Выберите из своего списка желаний одно, для исполнения которого мы продумаем дела.

Ведущий выписывает на доске 2 желания (на ближайшее будущее и на дальнее будущее) и предлагает каждому придумать как можно больше действий для их исполнения. Список дел составляется на ватмане.

Обсуждение: Какие отличия вы увидели между желаниями и делами? К какому желанию легче подбирать дела: к ближайшему или дальнему?

*Упражнение «Добейся цели»*

Задача: повысить уверенность в собственных силах, формировать позитивный образ достижения цели, закрепить его на телесном уровне.

Процедура проведения: Группа делится на четверки: достигающий цели, цель, препятствие и помощник. Детям предлагается задумать желание (поставить цель). Один участник встает, ставит на некотором расстоянии от себя другого участника (образ цели) и пытается дойти к ней. Но на пути к цели есть препятствия (другие участники сдерживают, мешают), а также помощники (которые помогают достичь цели, поддерживают).

В результате этого упражнения главный участник, тот, который добивается цели, должен обязательно ее достичь. Для этого помощники прикладывают максимум усилий, чтобы облегчить путь к цели, а препятствия не должны быть непреодолимыми.

*Обсуждение:* Как себя чувствовали, когда добились цели?

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Посудомоечная машина».*

Процедура проведения: Участники выстраиваются в 2 шеренги напротив друг друга. Каждый по очереди называет себя каким-либо предметом кухонной утвари (стакан, половник, чашка, вилка и др.) и проходит через коридор «щеточек» посудомоечной машины. «Щеточки» тщательно моют обозначенный предмет.

Рефлексия прошедшего занятия: Что было интересного и полезного на занятии? Какое правило ответственного отношения к здоровью можно записать?

Прощание.

## **Занятие 33. «Мое будущее»**

Цель: формирование позитивной Я-концепции и мотивации для дальнейшего изменения, формирование позитивного образа будущего.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия: Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами? Какие не соблюдались? Что мешало их соблюдению?

*Разминка «Абракадабра»*

Процедура проведения: Все разбиваются на пары. По команде ведущего пары должны быстро принять определенную позу. Например, после слов «спина к спине!» - партнеры в парах должны соприкоснуться спинами. Варианты:

- правая ступня к правой ступне,
- правая ладонь к левой ладони и др. Если ведущий скажет «Абракадабра!», нужно срочно поменять партнера и образовать новые пары.

Упражнение проходит интереснее, если вся команда соприкоснуться с партнером одновременно в двух местах, например, «соприкоснулись пятками и затылками».

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Вокзал мечты»*

Задача: обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

Ведущий: «Сегодня вы совершите необычное путешествие. В обычной жизни, время как река, которая бежит только вперед, из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее и невозможно повернуть ее обратно. Но сегодня время в нашей власти.

Мы находимся на вокзале. Перед каждым из вас тысяча дорог. От того, куда вы пойдете, зависит ваша будущая жизнь

Итак, вы выбрали свою дорогу, поступили в училище, техникум или институт, теперь вы студенты. На вывешенном плакате: «Почему я выбрал здесь учиться?» (*Приложение 53*) галочками отметьте варианты ответов, которые подходят вашему выбору (варианты: «семейная традиция» «популярная профессия», «близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить образование, потом разберусь», «эта профессия позволит зарабатывать много денег», «эта профессия нужна людям»).

Вы учитесь, посещаете лекции, выполняете задания, ходите на вечеринки, знакомитесь с интересными парнями и девушками и через время, всего через 4-5 лет вы уже готовый специалист, с дипломом, имеете профессию и выбираете себе работу.

Какую работу вы выбираете: «чтобы стать известным», «сделать карьеру», «чтобы получать удовольствие», «испытывать яркие впечатления», «зарабатывать много денег», «легко добираться до работы», «создать счастливую семью». Разойдитесь по группам в соответствии со своим выбором, посмотрите, кто рядом с вами.

А теперь прошло еще несколько лет, вы добились того, чего хотели: хорошо зарабатываете, работа в удовольствие, кто-то стал известным в своей профессии. Как вы себя чувствуете на этом месте? Ощутите себя самого, у которого сбылись все мечты, реализовались планы, посмотрите на себя, на других, таких же успешных, как вы.

Что сейчас каждый из вас, взрослый, может пожелать себе, школьнику? Напишите короткое письмо от себя взрослого для себя 12-14 летнего с пожеланиями, как стать успешным.

*Обсуждение:* Что было трудно в игре? Что легко? Что понравилось? Что не понравилось?

*Упражнение: «Художественная галерея»*

Задача: формирование позитивной Я-концепции. Предлагается нарисовать самую сокровенную мечту (другой вариант "Мое будущее"). Дается 20 мин. Работать можно в любой манере. Потом оформляется галерея. Художники становятся критиками, выбирают картину и готовятся рассказать о ней, как можно больше подчеркнув

талантливость художника. Например, можно начать: "Я не видел(а) ничего более великолепного, чем эта картина ..."

*Обсуждение:* Как себя чувствовали, когда рассказывали о вашей картине? С чем согласны или не согласны? Трудно ли хвалить картины других?

*Упражнение «Постановка целей на будущее»*

Задача: формирование мотивации на изменение себя.

Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие - за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их.

Чтобы вам легче было ставить и достигать целей, познакомимся с моделью "Шаги постановки цели":

1) Определите цель.

2) Оцените шаги для достижения цели.

3) Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.

4) Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

5) Определите четкие сроки достижения цели. Обсуждение целей и конкретных шагов, которые участники намерены предпринять для их осуществления. Составление программы действий на ближайшее будущее.

*Разминка Упражнение «Комплимент»*

Перекидывание мяча с произнесением комплиментов тому, кому вы кидаете мяч.

*Упражнение «Личный герб».*

Задача: укрепить личностные ресурсы.

На листе бумаги в форме герба нарисовать свой герб, на котором написать «Девиз моей жизни».

*Обсуждение:* Что изображено на гербе? Почему выбран такой девиз? Чем он может быть полезен? Что есть похожего в гербах? Есть ли отличия?

### **3. Завершение занятия.**

*Психогимнастика «Почувствуй настроение».*

Все участники сидят в кругу. По команде они закрывают глаза, берутся за руки и пытаются почувствовать по руке настроение своих соседей справа и слева. Затем все открывают глаза и делятся впечатлениями.

Рефлексия: Что было интересного и полезного на занятии? Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

### **Занятие 34. Завершение.**

Цель: совместное обсуждение результатов тренинга, получение обратной связи от группы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу, прощание с участниками тренинга.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

*Разминка «Общий ритм».*

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, с определенной скоростью задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, стоящий за ним следующий и т.д. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает, один человек, а не все члены группы по очереди.

*Разминка. Упражнение «Подарок».*

Первый участник без слов показывает, что он собирается подарить. Потом также без слов делает подарок другому участнику группы. Получивший подарок без слов благодарит за подарок и дарит свой подарок следующему.

## **2. Основная часть.**

*Упражнение «Чемодан».*

Задача: рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу "чемодан", складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем.

Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему» зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по "чемодану".

*Упражнение «Круг обратной связи»*

Задача: получить обратную связь от группы, обменяться чувствами и впечатлениями.

Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим вопросам;

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно интересной?
- Нужны ли, с их точки зрения, подобные тренинги для подростков?
- Как будут использовать то, чему научились, что узнали во время занятий?

*Упражнение «Особые дары».*

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу и группе.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и записать, что они получали от других членов группы такого, что можно было бы назвать "дар" в полном смысле слова. Потом рассказать о каком-нибудь из перечисленных ими даров - любом, на выбор. Спросить, нет ли по отношению к кому-либо из этих людей чувства невыраженной благодарности и предложить выразить ее (можно без слов).

*Упражнение «Мои результаты».*

Задача: провести самодиагностику по результатам тренинга.

На листе ватмана (*Приложение 2*) написаны высказывания «Я верю, что...».

Ведущий: В начале наших занятий вы уже видели эти высказывания. Подумайте, какие из них сейчас правдивы по отношению к вам. Потом запишите на листок в одну колонку те высказывания, которые точно относятся к вам после наших занятий.

*Коллаж «Я и мое здоровье». (вариант 1)*

Задача: закрепить знания о себе и своем здоровье.

Ведущий предлагает участникам сесть удобно, не скрещивая руки и ноги, прикрыть глаза. Почувствовать собственное дыхание: вдох- выдох, вдох- выдох, вдох- выдох. Ощутить тепло в руках, в животе, в ногах, во всем теле.

Предложите каждому участнику представить себя сейчас, или через пару лет, а может быть через 5, 10 лет, в хорошем самочувствии, успешно сделавшим важное дело, счастливым, здоровым.

После того, как каждый представит свой образ, участники берут лист ватмана, иллюстрированные журналы, картинки и подбирают те, которые отражают их душевное состояние, подходят увиденному образу, «просто нравятся».

Выбранные картинки приклеивают, по желанию — придумывают название коллажу.

После того, как все коллажи готовы — каждый рассказывает группе о своем коллаже, если хочет — спрашивает, что думают другие о его произведении.

### *Общий групповой рисунок (вариант2)*

Задача: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок.

### **3. Завершение занятия.**

*Рефлексия всех занятий:*

Как вы себя сейчас чувствуете?

Что особенно понравилось,/не понравилось на занятиях?

Что ценного и важного для себя узнали?

Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?

Как это вас изменило?

Фото на память.

Всем участникам предлагается сделать общий снимок, фоном которому будут служить коллажи, посвященные здоровью.

Прощание.

**Диагностическое обследование (Приложение 1)**

### **Список использованной литературы:**

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
3. Гриншпун И. Б., Неболюва Т. В. Детские невротические страхи, их диагностика и коррекция: программа к спецкурсу. -М.,1993.
4. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социально-психологической поддержки учащихся старших классов - М., 2000.
5. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородцева М.Н. Программа «Путешествие во времени» - М.. 2000.
6. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. -СПб.. 1995.
7. Захаров А. И.. Как преодолеть страхи у детей. - М., 1986.Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб.: «Изд-во Союз», «Леничдат». - 2000.
8. Захаров А. И.. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб., 1998.
9. Зинкевич-Евстигнеева Практикум по сказко терапии. - СПб.: 000 «Речь». 2000.
10. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: Социал.-психол, и психиатр, аспекты. -Мн-: Беларусь. 1988.
11. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общ. ред. Е.Е.Чепурных. М.-Ярославль: Центр «Ресурс». 2002.
12. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь., 2001.
13. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. - М., Генезис. 1997.
14. Кузнецова И. Психологическая поддержка // Школьный психолог, 2000.
15. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. - СПб., 2000-
16. Тренинг по сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2000.
17. Лазарус А. Мысленным взором: образы как средство психотерапии. - М., 2000.
18. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками - М., 2001.
19. Макщанов С.И. , Хрящева Н.Ю., Психогимнастика в тренинге ч.1-СПб,1993.
20. Менделл Дж., Дамон Л. и др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие. - М.; Генезис, 1998.
21. Методы практической психологии общения. Учебное пособие- Пед ред. В.П.Захарова



- и Е.В.Сидоренко, Ленинград, 1990.
22. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под ред. Б.Д. Парыгина - Санкт-Петербург. 1994.
  23. Пропп В. Я. Морфология сказки. - Л., 1995.
  24. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности/ Под ред. Г.У. Солдатовой. М., Смысл, 2002.
  25. Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы. /Под ред. Г.У. Солдатовой. - М.: Смысл, 2001.
  26. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. - М., 1999
  27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? - М., 1998.
  28. Чистякова М. И., Психогимнастика. М., 1993.

Используемые в программе приемы и упражнения изложены в Приложении 1.

## **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники;**

### **Структура занятия.**

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (подготовительная) – разминка – 15-20 минут.

Цель: создание положительного эмоционального фона и настроения участников на работу в группе, формирование атмосферы безопасности и доверия.

В разминку включены игры и психогимнастические упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними.

Вводная часть включает в себя приветствие, рефлекссию прошлых занятий и разминочные упражнения. Рефлексия затрагивает вопросы, которые позволяют ведущему актуализировать материал предыдущих занятий, напомнить правила поведения, принятые в группе, и сформулированные правила общения. Используются вопросы: «Что запомнилось с предыдущего занятия?», «Какие правила поведения существуют в нашей группе?», «Какое правило ответственного отношения к здоровью сформулировали на прошлом занятии?», «Удалось ли его соблюдать?», «Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?», «Какие не соблюдались?», «Что мешало их соблюдению?», «Что было трудно/легко при соблюдении правил?»

Рефлексию можно проводить с использованием мячика, что создает игровой момент и помогает участникам говорить по очереди, не перебивая друг друга. Разминочные упражнения помогают переключаться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на определенную тему.

2. Основная часть – 2 час 20 минут.

Цель: решение задач, заявленных в программе. В основной части предполагается выполнение групповых психотехнических игр, разыгрывание и моделирование проблемных ситуаций, групповая дискуссия. Важная составляющая этой части – задания с элементами арттерапии, направленные на отреагирование негативных переживаний, снятие тревожности, агрессивности, освоение релакс – приемов.

Основная часть содержит: задания, упражнения-тренинга, мини-лекции, дискуссии, направленные на проработку темы занятия.

3. Завершение (заключительная часть) – 15-20 минут.

Цель: подведение итогов, получение обратной связи. В заключительной части участники делятся чувствами, обмениваются мнениями, дают свою оценку происходящего на занятии.

Завершение состоит из психогимнастических упражнений, рефлексии занятия и ритуала прощания. Психогимнастические упражнения направлены на повышение энергетики и сплочение группы. Рефлексия затрагивает вопросы, которые помогают ведущему и участникам проанализировать содержательную часть занятия. Используются следующие вопросы: «Что понравилось/не понравилось сегодня на занятии?», «Что было интересного и полезного сегодня на занятии?», «Что нового вы узнали сегодня?», «Что нового вы узнали о себе и о других?», «Что хочется делать по-другому после занятия?», «Какие новые правила ответственного отношения к здоровью мы можем сформулировать?» и др. Рефлексия занятия также может проходить с использованием мячика. Начинаются и заканчиваются занятия ритуальными действиями приветствия и прощания, которые создаются самими участниками группы или предлагается ведущим. Участникам группы дается домашнее задание на дом.

Обучение по данной программе предусматривает 2 часовое **диагностическое обследование** подростков в начале и в конце обучения.

Форма проведения занятий:

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, круглых столов, дискуссий, ролевых игр.

**8. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы;**

Основаниями для отказа или прекращения участия в программе являются:

- несоответствие запроса получателя психологической помощи видам психологической помощи, предоставляемой в рамках данной программы;
- несоблюдение участником программы правил приема, установленных специалистом, реализующим данную программу;
- психические расстройства и расстройства поведения, выявленные при обращении или в процессе реализации программы.

**9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы;**

Гарантия прав участников Программы обеспечивается уровнем квалификации специалистов, ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013).

**10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов);**

Участники Программы имеют право:

- 1) получение профессиональной, квалифицированной и специализированной психологической помощи при соблюдении ими норм и правил, установленных настоящим Федеральным законом;
  - 2) выбор лица, оказывающего психологическую помощь, специалиста-психолога, вида психологической помощи и формы ее оказания;
  - 3) получение информации о своих правах, а также в доступной для них форме и с учетом их психологического состояния информации о характере имеющихся у них психологических проблемах и применяемых методах оказания психологической помощи.
  - 4) сохранение конфиденциальности информации личного характера, ставшей известной специалисту-психологу в процессе реализации Программы, за исключением случаев, когда такая информация предоставляется в порядке, установленном федеральным законодательством.
  - 5) сбор данных и присутствие третьих лиц в процессе оказания психологической помощи допускается только с согласия участников Программы.
  - 6) отказ от получения психологической помощи на любом этапе её оказания.
  - 7) уважительное и гуманное отношение;
  - 8) защиту своих прав и законных интересов, в том числе в судебном порядке.
- К обязанностям участников Программы относятся:

- 1) выполнять рекомендации специалиста-психолога;
- 2) сотрудничать со специалистом-психологом при оказании психологической помощи;
- 3) сообщать о наличии заболеваний, представляющих опасность для здоровья иных лиц.

Права и обязанности специалиста-психолога (В соответствии с Проектом Федерального Закона «О психологической помощи населению в Российской Федерации»

1. Специалист-психолог, реализующий программу, имеет право на:

- 1) защиту своей чести и профессионального достоинства;
- 2) выбор научного подхода, форм, средств и методов оказания психологической помощи;
- 3) отказ в предоставлении психологических услуг в случае нарушения получателем психологической помощи норм и правил, установленных в соответствии с настоящим Федеральным законом;

4) страхование профессиональной ошибки, в результате которой причинен вред или ущерб здоровью гражданина, не связанный с небрежным или халатным выполнением ими профессиональных обязанностей;

2. Специалист-психолог обязан:

1) квалифицировано осуществлять профессиональную деятельность по оказанию психологической помощи на основе соблюдения прав человека и гражданина;

2) предоставлять получателю психологической помощи бесплатную полную информацию о его правах и обязанностях, видах, условиях, порядке и предполагаемых результатах ее предоставления;

3) информировать получателя психологической помощи либо его законного представителя о причинах отказа в ее предоставлении в письменной или электронной форме;

4) оказывать психологическую помощь при условии добровольного личного обращения получателя психологической помощи либо его законного представителя;

5) предъявлять по требованию получателя психологической помощи документ о членстве в саморегулируемой организации психологов при оказании психологической помощи;

б) соблюдать стандарты психологической помощи;

7) соблюдать кодекс профессиональной этики психолога;

8) сохранять конфиденциальность информации о получателе психологической помощи с учетом требований Федерального закона;

9) обеспечивать, если это требуется по результатам психологической диагностики, соответствующее взаимодействие со специалистами других профессий для оказания психологической помощи.

**11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

**Требования к специалистам, реализующим программу:**

По данной программе могут работать следующие специалисты:

Педагоги-психологи, социальные педагоги, имеющие первую и высшую квалификационные категории, стаж практической работы не менее 3 лет.

**Квалификационные и психологические требования к специалисту, реализующему данную программу:**

а) **теоретическая готовность:** знание теорий формирования аддиктивного поведения, знание психологических основ профилактики наркомании, знание возрастной психологии, знание семейной психологии, конфликтологии, знание клинической психологии;

б) **практическая готовность:** опыт ведения тренинговых и психокоррекционных программ, опыт участия в тренинговых и психокоррекционных программах, понимание

отличия деятельности по профилактике наркомании от психологического консультирования;

в) **личностная готовность:** желание работать по профилактике наркомании, интерес к работе в данном направлении, адекватная профессиональная самооценка, наличие личностно значимых качеств для работы по профилактике наркомании

г) субъективно высокая оценка эффективности работы по программе (К.С. Лисецкий).

- **перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы** (См. Приложение)

- **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):**

- презентации Microsoft Power Point, разработанные к тематическим занятиям программы;

- средства для рисования (письма): листы белой бумаги А4, картон, ватман, рабочая тетрадь объемом до 48 листов;

- аудиокассеты (с музыкальными фрагментами)

- изосредства – фломастеры, ручки, цветные карандаши, гуашь, пастель, пластилин;

- мячи, блоки крупного конструктора «Лего»;

- ножницы, старые журналы.

Проведение групповых занятий с подростками предполагает использование специального помещения (игровая комната, тренинговый зал), где можно обеспечить свободное размещение и передвижение участников программы.

- **требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.);**

## **12. Сроки и этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на 106 часов. Включает в себя 37 занятий продолжительностью 3 часа, с периодичностью занятий 2 раза в неделю. Общая продолжительность программы 4 месяца.

Программа реализуется в три этапа: диагностический, обучающий и аналитический, причем обучающий и аналитический тесно переплетаются друг с другом.

Цель диагностического этапа работы является изучение степени зависимости жизни подростка от его желаний, степень осознанного отношения к своему здоровью, понимания себя как личности и умения противостоять групповому давлению.

Цель обучающего этапа работы является обучение-информирование, которое носит одновременно коррекционный и образовательный характер.

На аналитическом этапе программы осуществляется изучение основных изменений, произошедших с участниками группы после прохождения курса программы.

**13. Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые).**

**По окончанию обучения в программе участники должны:**

1. Знать определенные навыки саморегуляции эмоционального состояния.

2. Уметь ответственно относиться к своему здоровью.

3. Владеть навыками сопротивления групповому давлению и осуществлять их на практике.

4. Владеть навыками самопринятия, самоуправления, целеполагания.

5. Уметь использовать толерантные поведенческие стратегии во взаимодействии с социумом.

## **14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Внутренний контроль качества реализации данной Программы направлен на оценку того, в какой степени эта работа обеспечивает выполнение задач по своевременному предупреждению возможных отклонений в психике, становлении и

развитии личности участников Программы, по содействию в формировании у них потребности в психологических знаниях и желания использовать их для работы над собой и своими проблемами, в повышении стрессоустойчивости, созданию условий для полноценного психического развития личности и далее, в соответствии с поставленными задачами.

Данные аспекты выступают в качестве критериальной базы внутреннего контроля качества. Виды внутреннего контроля – предварительный, текущий и итоговый мониторинг, включающий анкетирование, метод экспертных оценок независимых специалистов, беседы с родителями и педагогами, экспресс-диагностика. Примерное содержание данных материалов отражено в Приложении.

#### **15. Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

**Качественные критерии оценки эффективности программы применительно к целевой группе:**

а) особенности участия в программе: стабильность высокое число участников программы, интерес участников, отношение к программе, к психологу.

б) медико – социальная динамика у участников программы: снижение спроса на ПАВ, улучшение показателей здоровья, снижение количества проблем с правоохранительными органами, снижение количества проблем и конфликтов в образовательном учреждении, повышение активности в образовательной деятельности;

в) психологическая динамика: снижение количества деструктивных конфликтов, повышение стрессоустойчивости, развитие децентрации как способности выйти за пределы ситуации в решении задач, развитие эмпатии, чувства юмора, рефлексии, развитие саморегламентации, изменение жизненного тонуса (повышение настроения, самочувствия, повышение активности);

г) субъективно высокая оценка эффективности значимости участия в программе

**Количественные критерии:** оценка количества участников Программы, ее востребованности в образовательных учреждениях; медико-педагогические показатели (в т.ч. академическая успеваемость, частота заболеваемости (к-во пропусков учебных занятий, в том числе по болезни), а также отрицательная статистика данных правоохранительных органов и служб Наркоконтроля об, эпизодах, связанных с Участниками Программы.

**16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

Апробация данной программы осуществлялась на базе МБОУ Кадетская школа им. Генерала Ермолова А.П. г. Ставрополя в 2011-2014 г.г.

В программе принимали участие 92 учащихся 7-11 классов (состоящие на учете в КДН, дети «группы риска»)