

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор

Чайусова Л.К.
«09» 01 2023г.

Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа

«Я и другие»

Автор-составитель:
Беляева Галина Петровна, педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2023 год

Пояснительная записка.

1. Актуальность и перспективность.

Семья является источником и опосредующим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Потеря семьи – тяжелейшая трагедия в жизни ребенка, которая оставляет глубокий след в его судьбе. За последние 40 лет государство пытается справиться с все возрастающей волной сиротства («социального» сиротства), развивая разные формы замещающего родительства.

Семейное жизнеустройство (в частности, приемная семья) положительно влияет на развитие детей-сирот. Тем не менее, не может полностью компенсировать последствий потери родителей, эмоциональной депривации, нарушений привязанности, мозаичности развития. Особенно, если замещающая семья не получает помощи в наиболее трудные периоды своего становления.

Отрадно, что в последние годы в стране начинается становление системы психолого-педагогического сопровождения замещающих семей, для которой пока еще характерна недостаточная практическая разработанность форм и методов работы. Особенно это касается психологической работы с наиболее уязвимой категорией приемных детей-сирот - подростками. Большое количество существующих программ для подростков, к сожалению, не учитывает специфику развития детей, попавших в замещающую семью из интернатного учреждения или изъятых у неблагополучных родителей. Хотя известно, что их физическое и психическое развитие отличается от развития сверстников, растущих в кровных семьях. У подростков, попавших в замещающую семью из детского дома или из асоциальной семьи, отмечаются замедленный темп психического развития, задержка в формировании навыков саморегуляции и ответственного поведения, нарушение социального взаимодействия, чувствительность к жизненным трудностям и личностная

неготовность к их решению. Поэтому начало самостоятельной жизни у подростков из приемных (замещающих) семей нередко носит осложненный характер.

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление детей-сирот, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

2. Научные, методологические и методические основания программы.

Программа опирается на теории привязанности (Р.Шпиц, Дж.Боулби) и депривации развития (И. Лангмейер, З.Матейчек). Выделенные авторами формы психической депривации позволяют определить основные психологические причины тех трудностей, которые испытывает ребенок-сирота.

В программе соединены элементы тренинга личностного роста, обучающего тренинга и различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (С.В.Кривцова, К.Фопель, Г.А.Цукерман).

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К.Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных особенностей (Л.С.Выгодский, Д.Б.Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонишвили) ребенка.

Согласно подходу гуманистической психологии ребенок не объект воздействий взрослого, не «сырье» для формирования чего бы то ни было, ребенок — субъект, автор, активно работающий над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление.

Задача программы — не формировать человека по заданным образцам, а помочь в самореализации, в раскрытии личностного потенциала, в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы.

Для любого ребенка принятие себя начинается с безусловного

позитивного принятия его взрослым. Формирование опыта «принятия» и «равноправия» является не менее важной задачей, чем освоение участниками содержательной части программы.

Кроме того, в программе использовались подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

3. Практическая направленность.

Программа «Я и другие» адресована специалистам, осуществляющим психолого-педагогическое сопровождение замещающих семей (приемных, опекунских), и школьным психологам.

Также она может быть полезна психологам, воспитателям, социальным педагогам, работающим с детьми-сиротами в условиях интернатных учреждений, центров помощи детям.

Предлагаемая программа «Я и другие» разработана с целью восполнить имеющийся дефицит программ групповой работы с подростками в рамках психолого-педагогического сопровождения семейного жизнеустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

4. Цель программы — содействие успешной социальной адаптации подростков, живущих в условиях приемной семьи.

5. Задачи:

- способствовать формированию положительного Я-представления;
- развивать коммуникативную компетентность;
- способствовать развитию навыков принятия ответственных решений;
- гармонизировать эмоциональную сферу.

6. Адресат.

Программа «Я и другие» предназначена для подростков 13-16-ти лет из приемных (замещающих) семей.

Особенности участников, которые необходимо учитывать в групповой работе, определяются как возрастными изменениями (подростковый кризис),

так и специфическими отличиями подростков с неблагоприятным жизненным стартом.

Эти особенности следующие:

- ⤴ повышенное нервное напряжение, эмоциональная неустойчивость, раздражительность;
- ⤴ неустойчивое внимание, быстрая истощаемость;
- ⤴ сниженная интеллектуальная продуктивность;
- ⤴ неумение конструктивно разрешать конфликты, недоверчивость;
- ⤴ неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности;
- ⤴ страх быть «иным», потерять расположение своей социальной группы;
- ⤴ стремление к переживанию «драйва» (любят рисковать);
- ⤴ нравственная неустойчивость;
- ⤴ протестное поведение, стремление нарушать запреты;
- ⤴ повышенный интерес к становлению собственной сексуальности.

Рекомендуемое количество участников программы — 8-12 человек. При формировании группы стоит принимать во внимание тот факт, что обычно начальное количество участников резко отличается от конечного. Обычно остается около 40% первоначального состава. Это объясняется общей неустойчивостью подростковых интересов и стремлением к неструктурированному времяпрепровождению.

7. Продолжительность курса.

Программа «Я и другие» рассчитана на проведение 9 занятий, которые проводятся один раз в неделю, длительностью 4 академических часа.

8. Ожидаемые результаты реализации программы:

- ⤴ осознание ценности «Я», оптимизация самооценки;
- ⤴ расширение личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- ⤴ усиление мотивации на просоциальное поведение.

9. Критерии оценки достижений планируемых результатов:

- положительные изменения в восприятии образа «Я»;
- преобладание позитивного эмоционального состояния;
- усвоение алгоритма безопасного поведения.

10. Система оценки достижения планируемых результатов.

В процессе тренинга.

- Самодиагностика эмоционального состояния каждого участника до и после занятия, оценка атмосферы в группе и полезности занятия по предложенной по системе (см. бланк регистрации).

– Наблюдение ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка.

– Рефлексия прошедшего занятия (*Что понравилось/ не понравилось на занятии? Что было интересным, новым для вас? Что узнал, чему научился во время тренинга? Что хотелось бы изменить (делать по-другому) после занятия?*).

Итоговая.

- Автопортрет после тренинга (упражнение «Рисунок нашей группы»).

- Упражнение «Конверт» (сравнение списка положительных качеств в начале и в конце тренинга; какие изменения произошли, оправдались ли ожидания от тренинга).

- Упражнение «Мишень» с оценкой участниками 4-х параметров работы группы (*.Я чувствовал(а) себя в безопасности. Ведущие уважительно ко мне относились. Мне было интересно работать в группе. Я познакомился с алгоритмом безопасного поведения.*).

11. Система условий реализации программы.

Программа содержит три функциональных модуля. Они не связаны жестко с конкретными занятиями: в одном занятии могут решаться задачи от одного до трех модулей.

№	Наименование блоков	Задачи модуля
1	Грани моего Я	✧ Стимулировать стремление к познанию своего внутреннего мира. ✧ Формировать позитивное Я-представление. ✧ Повышать уверенность в себе. ✧ Анализировать личностные особенности, влияющие на качество общения.
2	Я в контакте с другими	✧ Развивать навыки взаимодействия в группе. ✧ Информировать о технике «Я-высказывания». ✧ Развивать позитивное мышление, т.е. умение видеть положительные стороны в сложных ситуациях общения. ✧ Содействовать формированию полнорольного самосознания. ✧ Тренировать навык отстаивания своей точки зрения. ✧ Развивать толерантное отношение к людям. ✧ Активизировать умение находить достоинства в других.
3	Ответственное поведение	✧ Формировать способность предвидеть последствия своих поступков. ✧ Способствовать формированию позитивного отношения к правилам и законам как регуляторам социального поведения. ✧ Развивать навык ответственного решения проблем. ✧ Формировать мотивацию на сдерживание спонтанных импульсов, более безопасное поведение. ✧ Содействовать осознанию иерархии собственных жизненных ценностей.

12. Структура занятий:

✧ Вводная часть.

Приветствие, актуализация темы занятия, подготовка к основной работе (создание положительной психологической атмосферы).

✧ Основная часть.

Работа по теме занятия с включением психогимнастических упражнений на повышение работоспособности, сплоченности.

▲ Заключительная часть.

Анализ результатов занятия. Прощание.

13. Учебно-тематический план.

№	наименование тем	всего часов
1.	Знакомство	4
2.	Что мешает дружбе?	4
3.	Я и другие	4
4.	Мы разные, но мы рядом	4
5.	Быть терпимым	4
6.	Зачем нужны правила?	4
7.	Осторожно, опасность!	4
8.	Трудный выбор	4
9.	Главное в моей жизни	4
	Итого	36

14. Методы, используемые при реализации программы.

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Одним из основных приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В малой группе подросткам легче открыться, их меньше пугает критика, им легче приступить к обсуждению таких вопросов, которые они постеснялись бы обсудить в большой группе.

В качестве базовых методов применяются групповая дискуссия и ролевые игры (Л.А.Петровская, 1982; Г.А.Ковалев, 1989; Т.С.Яценко,1987). Групповая дискуссия – это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить или изменить мнения, позиции и установки участников группы. Ролевая игра — одна из основных техник психодрамы (Я.Л.Морено). Ролевые игры направляют участников на поиск новых способов выхода из ситуации, помогают осознанию собственных чувств, позволяют

увидеть ситуацию «глазами» другого, например, партнера по общению.

Метод мозгового штурма представляет собой технику быстрой генерации идей.

Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе кейс-метод, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных ситуаций.

В тренинге используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает шеринг — это специально организованное обсуждение опыта, полученного при выполнении упражнения или при ответе на какой-либо сложный вопрос. Это всегда разговор о себе, а не о других, хотя опыт может быть связан с другими людьми. Шеринг — наиважнейшая часть любого упражнения (кроме разминочных). Нередко на него отводится больше времени, чем на само упражнение.

Шеринг нельзя путать с обратной связью, другой непременной составляющей тренинга. Обратная связь — это высказывание впечатлений от того, что и как делал другой участник или тренер, оценка некоего стороннего процесса («Сегодня мне было приятно делать упражнение с N, потому что он обращался со мной очень бережно»). Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы подростки в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

15. Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы. Не рекомендуется включать в группу подростков с повышенной агрессивностью и негативизмом. Агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать созданию безопасной атмосферы, что не позволит достичь цели программы.

16. Обеспечение гарантий прав участников. Одним из условий прохождения программы является добровольность. В связи с этим заключается договор о сотрудничестве как с родителями подростка (законными представителями

несовершеннолетнего), так и с самим несовершеннолетним, в котором обозначены права и обязанности сторон.

17. Основные права и обязанности участников программы.

Ведущий специалист обязан: проводить занятия согласно расписания, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, изосредствами. Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания по поводу тем будущих занятий.

18. Организационно-педагогические условия.

Ведущий программу должен иметь: высшее психологическое образование; навыки групповой работы или опыт личного участия в тренингах; навык работы хотя бы с одной из категорий детей:

- воспитанниками интернатных учреждений;
- имеющими эмоциональные, поведенческие расстройства;
- жертвами жестокого обращения.

Реализация программы предполагает наличие у ведущего определенных качеств: открытости, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями или придумывать новое, умения не унывать, когда что-то не получается или идет не по плану. Задача ведущего - помочь подростку в решении его возрастных задач с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для него форме. Для этого нужна атмосфера открытости, доброжелательности.

Ведущий при выборе своей позиции при взаимодействии с каждым участником должен постоянно иметь в виду его зону ближайшего развития (ЗБР). Так как подростки приходят на тренинг с разными «стартовыми уровнями», их зоны ближайшего развития могут резко отличаться. Поэтому, если смотреть на работу тренера со стороны, можно заметить, что он не одинаково контактирует с каждым участником: одному уделяет больше времени, другому — меньше, а в других ситуациях - наоборот. На самом деле он должен чутко реагировать на ЗБР каждого участника и занимать в отношении него постоянно сменяющиеся позиции: поддерживающая («материнская»), стимулирующая («отцовская») или партнерская.

Нужно сделать все, чтобы участник развивался, но надо также быть готовым к тому, что он может отказаться это делать. Особенно актуально это положение по отношению к приемным подросткам, чья способность к изменениям зачастую затруднена из-за необходимости справляться с последствиями травматического опыта.

При разговоре с участниками в процессе шеринга ведущий должен помнить следующее: даже если он уверен, что знает лучший способ решения их проблемы, он не должен навязывать свое мнение, потому что оно будет выражать только его видение ситуации. Любое решение принимается человеком, исходя из собственного уровня личностной и социальной зрелости. И он не в состоянии следовать чужому решению, если не чувствует, что оно органично впишется в его жизнь. Пристрастное поведение ведущего может ограничить спонтанность участников: вдруг их тоже подвергнут критике? Лучшим способом может стать, например, предложение представить, каковы будут реакции других людей на предполагаемые поступки участника тренинга. Или можно оставить решение подростка вообще без комментариев, позднее проведя упражнение, которое поможет ему понять свою ошибку. Главное, чтобы по поведению тренера не было понятно, к какому решению в данной ситуации он склоняется. Единственным исключением могут быть ситуации, опасные для здоровья и жизни человека (употребление ПАВ, насилие, противоправное поведение). В этих случаях тренер открыто высказывает свое мнение относительно вреда, который наносит участник себе и другим людям, выбирая подобные действия.

19. Требования к материально-технической оснащенности.

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для тренинговых занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений. Необходимо наличие доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

20. Содержание

Занятие № 1. Знакомство

Цели:

- *введение в атмосферу тренинга;*
- *принятие групповых правил;*
- *знакомство участников друг с другом;*
- *работа с образом «Я».*

▲ **Приветствие.**

▲ **Представление ведущих.** Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

Ведущий: *«Мы психологи центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, который находится в городе Ростов-на-Дону. Специалисты нашего Центра много лет работают с детьми в возрасте до 18 лет, с родителями, специалистами. Мы тоже работаем с детьми и подростками. Это могут быть как индивидуальные консультации, так и занятия в группе, похожей на вашу.*

Расскажите, пожалуйста, как вы попали в нашу группу, что вам говорили ваши родители, как объясняли, куда вы идете? Кто из вас ранее участвовал в тренинге и знает, что это такое?

Когда мы разрабатывали занятия, то старались учитывать те темы и вопросы, которые интересны подросткам: как научиться общаться и дружить, как взаимодействовать с противоположным полом, как, стремясь к острым ощущениям, не попасть «в историю» и др. Наши встречи не будут похожи на уроки, мы не станем никого из вас учить, ставить оценки. Вы будете участвовать в различных играх и упражнениях, делиться впечатлениями, спорить. Но все, что будет происходить на занятиях, так или иначе будет касаться того, что вас волнует. И мы уверены, что после завершения тренинга вы изменитесь, а вот каким образом и насколько - будет зависеть от вас.

Наш тренинг рассчитан на 9 занятий, мы будем встречаться 1 раз в

неделю. Очень важно, чтобы каждый из вас посещал все занятия. От постоянства состава группы будет зависеть эффективность занятий, в первую очередь, для вас.

В начале и в конце занятия мы будем просить вас оценить свое настроение (эмоциональное состояние), а также по окончании занятия - атмосферу в группе и его полезность».

Если у участников есть вопросы, ведущий отвечает на них.

▲ **Диагностика эмоционального состояния.** Участникам предлагается в бланках отметить свое настроение в данный момент.

▲ **Упражнение «Веселая Вера».**

Ведущий предлагает познакомиться. В кругу участники перебрасывают мяч, называя свое имя и прилагательное на первую букву имени (например, Вера – веселая, Ольга - остроумная). Мяч должен побывать у каждого участника. При необходимости группа помогает. Подростки повторяют упражнение несколько, постоянно увеличивая темп.

▲ **Упражнение «Мои ожидания».**

Участникам предлагается проранжировать свои «ожидания» от занятий по предложенному списку (1 - самое желаемое, 5- наименее желаемое), а также перечислить свои положительные качества. Также сообщается о том, что этот список не будет зачитываться сегодня. Он будет сохранен до последнего занятия, на котором участникам будет предложено заполнить второй такой же список и сравнить его с первым. Затем заполненный бланк каждый участник кладет в свой конверт (конверты делают самостоятельно), подписывает его, заклеивает.

Мои ожидания от тренинга:

Мои положительные качества:

Проявить себя

Стать более уверенным (уверенной)

Узнать о себе, лучше понять себя

Познакомиться, найти друзей

Хорошо провести время

Вопросы для обсуждения. *Сложно ли было выполнять задание? Какие чувства оно вызвало? Получилось ли составить список своих «положительных» качеств?*

♣ **Принятие групповых правил.**

Ведущий: «Мы еще мало знакомы, и, естественно, можем в группе испытывать напряжение, опасаться, правильно ли нас поймут. Давайте подумаем, при каких условиях каждый из нас мог бы чувствовать себя здесь спокойно, хорошо, уверенно».

Участники высказываются. Если возникают затруднения, ведущий сам предлагает несколько правил, каждое из которых ребята обсуждают, при необходимости корректируют и выбирают те, которые подходят всем.

Пример предлагаемых правил.

Один говорит, остальные молчат.

Конфиденциальность (не рассказывать о том, что происходит в группе, за ее пределами).

Нельзя оскорблять, обижать и вообще делать кому-нибудь больно.

Правило поднятой руки (когда ведущий поднимает руку — все замолкают).

Не оценивать.

Правило «Стоп» (можно отказаться выполнять не более 2-х упражнений за весь тренинг).

Участники ставят подписи под правилами.

♣ **Упражнение «Атомы».**

Все участники свободно перемещаются по залу. После того, как ведущий вслух называет какое-либо число, участникам необходимо быстро образовать группу так, чтобы в ней было такое количество человек, которое соответствует названному ведущим числу. Сначала ведущий говорит «пять», потом «три», и, наконец, «два». Участники остаются в образовавшихся парах для выполнения следующего упражнения.

▲ Упражнение «Интервью»

В образовавшихся парах участники по очереди берут интервью друг у друга по предложенным вопросам.

Задание: представить своего собеседника группе.

Можно после представления в паре задать вопрос «Есть ли что-то общее в вашей паре (чем вы похожи друг с другом)»?

После того, как представлены все участники, вопрос можно повторить – «Заметил ли кто-нибудь, что общего есть у всех участников группы?»

Вопросы для интервью:

- Как зовут?
- В каком классе и школе учится?
- Любимая еда (нелюбимая еда).
- Любимый фильм.
- Что любишь делать в свободное время?
- В какой стране хотел(а) бы жить?

▲ Упражнение «Автопортрет»

Ведущий задает группе загадку: *«Тебе дано, а люди пользуются».* (Имя)

С участниками обсуждается, что такое автопортрет, какими способами автор может в автопортрете выразить своё настроение, свои интересы, свои переживания, чувства и т.д.

Задание всем участникам: в течение 20-ти минут нарисовать автопортрет, используя фломастеры и карандаши.

Для того, чтобы подростки не видели автопортреты друг друга, каждый выполняет задание, развернувшись в круг спиной.

Готовые автопортреты участники переворачивают изображением вниз и отдают ведущему. Когда все автопортреты собраны в руках у ведущего, он наугад выбирает по одному автопортрету и предлагает участникам рассмотреть его и постараться определить особенности автора: мальчик или девочка, настроение, интересы, эмоции, мысли, мечты, особенности характера и т.д.

Автор остается анонимным или, если желает себя проявить, то может дать обратную связь другим участникам: угадали или не угадали и что именно; что на самом деле автор хотел выразить в своей творческой работе.

▲ Упражнение - энергизатор «Фруктовый салат»

Ведущий делит участников на «Яблоки», «Груши», «Виноград». Все участники сидят в кругу, один стоит (ведущий). Ведущий называет один из фруктов. Участники из этой группы должны поменяться местами. При этом и ведущий должен успеть занять освободившееся место. Тот, кто не успел сесть на освободившийся стул, становится ведущим, и игра повторяется. Если ведущий говорит «фруктовый салат», то все участники должны поменяться местами.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия — ведущий предлагает участникам по очереди закончить одно или несколько неоконченных предложений, выражая свое отношение к занятию:

Я понял...

Меня удивило...

Я почувствовал...

Думаю...

Сегодня меня раздражало...

Мне очень понравилось...

Ритуал прощания.

▲ Повторная диагностика (заполнение бланков обратной связи).

Занятие № 2. Что мешает дружбе?

Цели:

- *развитие навыков взаимодействия;*
- *обсуждение барьеров в общении;*
- *информирование о технике «Я»-высказывания, тренировка навыка;*
- *анализ личностных особенностей, препятствующих эффективному*

общению.

✧ **Диагностика эмоционального состояния.**

✧ **Приветствие «Карусель».** Участники образуют внешний и внутренний круг, становятся так, чтобы создать пару. Посмотрев на партнера, каждый участник поднимает:

- один палец, если хочет просто кивнуть в знак приветствия;
- два пальца, если хочет пожать руку;
- три пальца, если хочет обнять.

Результирующим жестов обоих партнеров является меньшее количество пальцев (например, первый показывает один палец, второй – три, результирующее – они кивают друг другу).

Внешний круг движется по знаку ведущего. Образуются все новые пары, которые определенным образом приветствуют друг друга.

Вопросы для обсуждения. *Что вы чувствовали, когда партнер демонстрировал нежелание близости? Часто ли вы сами показывали один палец?*

✧ **Упражнение «Мое настроение»** (ассоциация настроения с явлением природы, погодой).

✧ **Обсуждение в кругу.**

Ведущий: *Скажите, для кого из вас дружба - это ценность? Мы заводим друзей на всю жизнь и, где бы мы ни жили, куда бы ни переезжали, мы всегда способны поддерживать отношения со старыми друзьями и заводить новых. Однако, если мы не уважаем друзей, обижаем их или ведем себя недостойно, то они могут не захотеть дружить с нами. Мы тоже можем решить не дружить больше с теми, кто поступает с нами плохо. При этом мы иногда поступаем правильно, но иногда ошибаемся.*

Приведите, пожалуйста, примеры поведения, которое, на ваш взгляд, мешает дружбе.

Составляется общий список.

♣ Упражнение «Ситуации».

Участники делятся на 4 мини-группы и получают ситуацию. Задание: обсудить, что можно отреагировать на подобное поведение (например, терпеть, не общаться, что-то сказать, что-то сделать).

Ситуации.

1. Наталья очень любопытна. Она любит гулять с ребятами, беседовать с ними, а также подслушивать чужие разговоры. После этого она пересказывает все, что слышала, другим. Никто ее за это не любит.

2. Сергей очень груб. Он часто обидно шутит и говорит другим неприятные вещи. При этом он не может понять, почему никто не хочет дружить с ним. Чем больше его не любят, тем больше он злится.

3. Костя - страшный грязнуля. Он может не мыться неделями, и от него всегда неприятно пахнет. Под ногтями у него грязь, а его засаленные невымытые волосы торчат во все стороны. Другие ребята не хотят даже близко подходить к нему.

4. Светлана очень много говорит, при этом не обращает внимания на то, интересно ли окружающим ее мнение и вообще то, о чем она говорит. Это очень раздражает ребят. И нередко ей приходится слышать довольно резкие высказывания в свой адрес.

Представляют результаты в общем кругу.

♣ Упражнение «Счет до 10-ти». Участники сидят в кругу, опустив голову. По сигналу ведущего начинают называть числа от 1 до 10, не договариваясь и так, чтобы одно число называл один человек. Если число назовут два и больше человек, счет начинают снова.

♣ Сообщение о «Я»-высказывании.

Ведущий: *Когда мы недовольны чьим-то поведением, то можем реагировать разными способами. Рассмотрим схему.*

Факт (ситуация, которая вызывает недовольство)

Чувства человека.

Могут выражаться по-разному:

- подавляться («Можно лопнуть»);

- выражаться (Чтобы всем было обидно) или (Чтобы никому не было обидно).

К сожалению, иногда, когда мы выражаем недовольство чьим-то поведением, вместо того, чтобы побудить человека измениться, в ответ мы получаем гнев и раздражение. Например, «Ты меня бесишь своими опозданиями!», «Вечно ты не можешь убрать за собой!».

Сегодня мы поговорим о том, как в корректной форме сообщать о своих отрицательных эмоциях, чтобы человек мог их понять и согласиться со справедливостью требований.

Примеры, которые мы привели, называются «Ты»-высказыванием. Если мы хотим, чтобы наши отрицательные переживания и мысли нашли какое-нибудь понимание у другого, лучше выражать их в форме «Я»-высказываний.

Когда (объективное описание ситуации)_____, **я чувствую** (описание чувств)_____, **и я хочу (я считаю, я был бы рад)** (аргументированные предложения по улучшению общения)_____.

Пример. «Я сильно разозлилась, когда увидела, что ты оставил на моем письменном столе грязные тарелки и крошки, и я хочу, чтобы ты убрал их».

«Я»-высказывания более предпочтительны, поскольку учитывают и наши собственные чувства и чувства остальных, они не оскорбительны. Цель «Я»-высказывания — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свои чувства и потребности.

Задание: разделить на 2-е мини-группы и написать то, что можно было бы сказать в каждой из 4-х ситуаций (упражнение «Ситуации») в формах «Ты-» и «Я»-высказываний.

✧ **Упражнение-разминка.** Участники строятся по дню рождения.

✧ **Упражнение «Дистанция».**

Инструкция: группа делится на пары и рассчитывается на «первый-второй».

Задание группе: постройтесь в две параллельные шеренги («первые» и

«вторые») на расстоянии около метра, повернитесь лицом к своей паре. По сигналу ведущего «первые» начинают медленно подходить ко «вторым», которые стоят на месте. Как только «второй» участник почувствует дискомфорт от слишком близкого контакта, он говорит «стоп». Затем роли меняются: «первые» остаются стоять, а «вторые» медленно приближаются, пока «первые» их не остановят. Задача - определить наиболее комфортную дистанцию в общении.

Вопросы для обсуждения. *Что вы чувствовали, когда к вам подходили слишком близко? На что вы обратили внимание во время выполнения упражнения?*

Ведущий: *Это упражнение позволяет выделить еще одно препятствие в общении — неумение определить правильную дистанцию. Каждый человек имеет представление о своих личных границах – физических и психологических. И нарушение любой из них вызывает неприятные ощущения. В упражнении мы обращаем внимание на физические границы, но не менее важными являются границы психологические. Например, нельзя читать чужие SMS-ки, заходить в комнату другого человека без стука, брать чужие вещи без спроса, задавать интимные вопросы, если человек не готов открыться.*

♣ **Упражнение «Гномики-домики».** Делятся на тройки, двое из которых - «домик» (берутся за руки и поднимают их вверх), один - «гномик» (стоит между ними). По сигналу: «шторм 1 балл» - «гномики» меняются «домиками»; по сигналу «шторм 2 балла» - «гномики» стоят на месте, «домики» ищут другого «гномика», «3 балла» - «гномики» и «домики» меняются ролями.

♣ **Упражнение «Стороны моего Я».**

Ведущий: *Иногда кажется, что в каждом из нас не одна, а несколько личностей, которые кардинально отличаются друг от друга. Их называют «субличности». У них разные манеры поведения, разные цели.*

Задание: индивидуально нарисовать разные стороны своей личности (свои «субличности»).

Работы представляются в общий круг.

Вопросы для обсуждения. *На что обратил внимание, когда знакомился с рисунками других участников? Есть ли у тебя какая-то субличность, которая тебе не нравится? Какая субличность, на твой взгляд, может мешать общению (мешать дружбе)? В чем она может быть полезна?*

Комментарии ведущего. *Не бывает плохих субличностей. Они все очень важны для человека.*

Не бывает субличностей, которые хотели бы навредить человеку, но бывают не вполне подходящие способы, которыми они стараются помочь.

Ко всем субличностям нужно относиться бережно и с уважением.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия (по ранее приведенной схеме, см. занятие 1). Ритуал прощания.

▲ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие № 3. Я и другие

Цели:

- *тренировка навыка самопрезентации;*
- *развитие умения находить достоинства в себе и других;*
- *развитие психологической наблюдательности, способности фиксировать сигналы, получаемые от других людей;*
- *создание условий для возможности тренироваться в отстаивании своих взглядов.*

▲ **Диагностика эмоционального состояния.**

▲ **Приветствие.**

▲ **Упражнение «Передай объятие».**

Инструкция: по кругу надо «передать объятие»: участник спрашивает у соседа слева «можно тебя обнять?» и, если получает согласие, обнимает. Если согласие не получено, кивает головой.

▲ **Упражнение «Ищу друга».**

Инструкция: участникам группы предлагается представить, что они

переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. С помощью интернета они пытаются найти друга. Необходимо предпринять действия, чтобы расширить круг близких людей. Один из способов - презентовать себя (главное в жизни, в людях, интересы, вредные привычки, отношение к курению, алкоголю, любви и т.п.). Индивидуально участники пишут текст о себе, стараясь привлечь единомышленников, не видя текстов друг друга.

Готовые анонимные тексты презентуются в общий круг так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право голоса: он может фломастером (определенного цвета) поставить крестики на текстах, на которые он бы откликнулся.

Вопросы для обсуждения. *Какие тексты оказались самыми популярными и самыми непопулярными? Почему? Что повлияло на выбор? Какие люди вас больше привлекали — похожие на вас или имеющие другие взгляды и предпочтения? В каких еще жизненных ситуациях может пригодиться навык самопрезентации?*

Комментарии ведущего. *Каждый человек неповторим, уникален и обладает определенными достоинствами. Но бывает так, что человек либо не подозревает, что у него они есть, либо знает, но не умеет их представить. Способность самопрезентации — важный жизненный навык.*

▲ Упражнение «Лицом к лицу».

В паре садятся спинами, сосредотачиваются друг на друге и, не договариваясь, трижды после сигнала ведущего стараются одновременно повернуться лицом к лицу.

Вопросы для обсуждения. *Трудно ли было выполнить задание? Как вы думаете, что помогало и что мешало почувствовать партнера?*

▲ Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники рассчитываются на первый-второй и делятся на пары. «Первый» - слепой, он закрывает глаза и движется в любом направлении. «Второй» - поводырь, он кладет руки на плечи «слепому» и оберегает его от столкновения с препятствиями, используя следующие сигналы: хлопок по

правому плечу - поворот направо, хлопок по левому плечу - поворот налево, хлопок по голове — стоп.

Вопросы для обсуждения. *В какой роли вы чувствовали себя более комфортно? Удалось ли довериться своему «поводырю»? Что мешало почувствовать доверие?*

▲ Упражнение «Найди лучшее».

Ведущий. *Каждый человек (в том числе, мужчины) нуждается в том, чтобы окружающие люди видели и, главное, говорили ему о его достоинствах. Иногда не просто найти нужные слова — чтобы они были и искренними, и поддерживающими. Сейчас мы потренируемся в этом.*

Один участник выходит в круг, остальные по очереди называют самые привлекательные черты как его внешности, так и характера. В конце он говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ... (повторяет слова любого из участников о своих достоинствах)». Желательно, чтобы каждый побывал в этой роли.

Умение подчеркнуть положительные стороны человека (не только физические, но и душевные) зачастую помогает наладить контакт. Немаловажной является и обратная реакция - умение принимать комплименты.

▲ Упражнение «Мне не нравится в себе».

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 мини-группы в соответствии с определениями, и каждая мини-группа 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.).

Вопросы для обсуждения. *Что ты понял из этого упражнения? Было ли трудно выполнять задание?*

Комментарии ведущего. *На самом деле нет плохих или хороших качеств. Это все равно, что иметь большой набор красок. Можно ли говорить, что какой-то цвет хороший или плохой? Цвет — это просто цвет. Он нам может нравиться, но не подходит к картине. Или наоборот, он нам не нравится, но идеально подходит к изображению. Вот так происходит и с нашими качествами. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Получается, что мы с вами сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе, как враги, и видеть исключительно «теневую» сторону своей личности, которая есть у каждого.*

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Такой человек по-настоящему хорошо относится и к другим, потому что умеет увидеть в каждом ценные качества.

▲ Упражнение «Горячий стул».

В кругу после зачитывания утверждения тот, кто с этим утверждением согласен, должен встать и поменяться местами с кем-либо, кто тоже поднялся со своего стула. Нескольким участникам предлагается мотивировать свою точку зрения.

Утверждения.

Разогрев: Без музыки — это не жизнь. Интересно было бы несколько лет пожить за границей.

Можно влюбиться сразу в нескольких.

Родителям должен нравиться твой друг (подруга) - это важно.

Я опасюсь ВИЧ/СПИДа.

Родители меня не понимают.

До 18 лет не стоит вступать в интимные отношения.

Ради моего друга или подруги я даже могу что-нибудь украсть.

Большая любовь может кардинально изменить человека.

Девушка, которая навязчиво добивается близости с парнем, не уважает себя.

Девочки больше заинтересованы в отношениях, чем парни.

▲ **Упражнение «Стань другим».**

Выбирается пара участников. Одному из них ведущий дает задание: «Тебе надо на несколько минут превратиться в твоего напарника, принять его позу, выражение лица, «присвоить его личность» и представить, как бы он вел себя в разных ситуациях». Затем ведущий предлагает одну из ситуаций, например: выдали тайну этого человека, взяли вещь без разрешения, предложили сбежать из дома, отстал от поезда, предложили украсть, неизвестный попросил отнести сверток по адресу и т.п.

Тот, который «стал другим», предполагает, как бы повел себя его напарник в предложенном случае, и затем получает от него обратную связь: действительно ли он повел бы себя таким образом (например, «если бы ты отстал от поезда, то беспомощно стоял бы на перроне и плакал, пока кто-нибудь не предложил тебе помощь». «Нет, я бы сам обратился за помощью к дежурному»). После этого напарники меняются местами. Желательно, чтобы все участники поработали в парах.

Вопросы для обсуждения. *Удалось ли почувствовать себя другим человеком? Как вы думаете, помогает ли это умение в общении? Можно ли его развить?*

▲ **Упражнение «Ладони».** Один участник с завязанными глазами (водящий) поворачивается спиной к остальным. По сигналу ведущего несколько человек подходят и кладут ладонь на спину водящего. Затем другие участники по очереди становятся водящим.

Вопросы к водящему. *Сколько ладоней чувствуешь на спине? Какие ладони мужские, какие женские? Какая ладонь вызывает чувство неловкости, куда хотелось бы ее передвинуть?*

▲ **МШ «Мои трудности в общении».** По кругу назвать свою конкретную трудность в общении (например, стесняюсь подойти познакомиться; не решаюсь спросить у учителя, почему мне поставили такую отметку; не знаю, как ответить на насмешку и т.п.)

Комментарий ведущего. *Мы действительно очень разные и трудности у всех отличаются. Однако можно выделить проблемы, которые характерны для многих. Давайте выделим их, проранжировав весь список. На следующих занятиях мы постараемся обсудить, как можно избавиться от этой трудности.*

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. *Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни? Что изменится?* Ритуал прощания.

♣ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие № 4. Мы разные, но мы рядом

Цели:

- *расширение представлений о полоролевых различиях;*
- *развитие позитивного мышления, то есть умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях общения;*
- *развитие психологической наблюдательности, способности фиксировать сигналы, получаемые от других людей.*

♣ **Диагностика эмоционального состояния.**

♣ **Приветствие.** Ребятам предлагается поздороваться друг с другом в случайном порядке таким образом, чтобы обязательно поприветствовать как девочек, так и мальчиков. *Была ли заметна разница в приветствии парней и девушек? В чем выражалась? Существуют ли «чисто мужские и чисто женские» формы приветствия?*

♣ **Упражнение «Закончи фразу».** Участники по кругу заканчивают фразу «Я разбираюсь в парнях (девушках) на ... %». При желании обосновывают свое мнение.

♣ **Упражнение «Мир мужчин — мир женщин».** Участники делятся на две команды по полу и получают задания:

- нарисовать картину «Мир мужчин» (девочки) и «Мир женщин» (мальчики);

- назвать пять причин, почему девушки (юноши) могут не нравиться («я бы лучше относился(лась) к девушкам (юношам), если бы...»)

Вопросы для обсуждения. *Согласны ли вы с тем, как видят ваш мир представители противоположного пола? С чем хотелось бы поспорить? Удивила ли вас реакция на ваш рисунок и мнение относительно того, почему могут не нравиться люди другого пола? Относятся ли указанные отрицательные качества только к девушкам или только к юношам, не являются ли они общечеловеческими?*

♣ **Упражнение «Почувствуй человека».**

Один из участников с завязанными глазами сидит на стуле. По выбору ведущего, стараясь остаться инкогнито, другой подросток подходит к нему, берет за руку и старается поднять со стула. Сидящий участник должен внимательно прислушаться к своим чувствам и понять, хочется ли ему пойти вместе с этим человеком. Он либо отрицательно качает головой, либо встает.

Комментарии ведущего. *Иногда с помощью телесных ощущений можно лучше разобраться в отношениях с другими людьми. Не стоит их игнорировать.*

♣ **Упражнение «Хорошо-плохо».**

Ведущий читает притчу.

Притча.

У одного человека пропала лошадь.

«Ох, как плохо!»- говорили соседи.

«Это не хорошо и не плохо. Просто у меня пропала лошадь».

Скоро лошадь вернулась, да еще и с жеребенком.

«Вот хорошо-то!»- сказали односельчане.

«Это не хорошо и не плохо. Просто лошадь привела жеребенка».

Маленький сын этого человека залез на жеребенка, упал и сломал ногу.

«Ох, как плохо!»- сказали соседи.

«Это не хорошо и не плохо. Просто мой сын сломал ногу».

Прошло время, сын вырос. В стране началась война и из деревни в армию забрали всех молодых парней. А сына этого человека не взяли из-за больной ноги.

«Вот тебе хорошо...»

Каждую сложную ситуацию можно рассматривать и оценивать с разных сторон.

Участники делятся на две смешанные по полу мини-группы и получают по три карточки с одинаковым содержанием, но в разных вариантах (1-я мини-группа — с позиции девушки; 2-я мини-группа — с позиции парня).

Задание. Сейчас вам будет предложено оценить несколько ситуаций (найти положительные и отрицательные стороны в каждой: «Это плохо, потому что...»; «Это хорошо, потому что...»).

1-й вариант ситуаций

1. У меня все еще нет парня.

2. Сегодня я узнала, что парню, который мне очень нравится, нравится другая.

3. Когда я сказала, что не готова к дальнейшему серьезному продолжению наших отношений, мой парень ушел к другой.

2-й вариант ситуаций

1. У меня все еще нет девушки.

2. Сегодня я узнал, что девушке, которая мне очень нравится, нравится другой.

3. Когда я сказал, что не готов к дальнейшему серьезному продолжению наших отношений, моя девушка ушла к другому.

Вопросы для обсуждения. *Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему важно уметь видеть в любой ситуации и плюсы, и минусы? С каким человеком больше хочется общаться: с тем, который видит только негатив, или умеет оценить ситуацию с разных сторон?*

Комментарии ведущего. *Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, самая распространенная ошибка людей относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если подумать немного, многие события могут оказаться для нас не такими уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего.*

▲ **Упражнение «Рисунок одним карандашом».** Участники делятся по парам, получают листок бумаги и один карандаш. Их задача нарисовать общий рисунок, не произнося ни слова. После окончания рисования и обсуждения дать название рисунку.

Вопросы для обсуждения. *Легко ли было выполнять задание? Что помогало и что мешало? Нравится ли результат?*

▲ **Ролевая игра «Моя трудность в общении».** Ведущий: «На занятии №3 каждый называл свою конкретную трудность в общении (например, противостоять насмешкам, познакомиться). Сейчас, как и было обещано, мы постараемся обсудить, как можно избавиться от этой трудности. Для этого нам предстоит выбрать трудность одного из участников и выполнить следующие шаги».

Шаг 1. Объяснение смысла методики («Сейчас мы вместе подумаем над тем, что можно сделать. Сначала мы попросим других людей из группы показать тебе, каким образом можно вести себя в этой ситуации. Затем ты можешь попробовать сделать то же самое»).

Шаг 2. Выделение вместе с группой элементарных составляющих поведения или наиболее корректных способов управления ситуацией (игнорировать насмешки, обратиться к учителю, сказать ребятам, чтобы прекратили, что тебе неприятно слышать их насмешки, сказать себе «Успокойся» и т.п.).

Шаг 3. Процедура выбора подростков, согласных продемонстрировать требуемое поведение.

Шаг 4. Демонстрация примеров требуемого поведения участнику,

которому они предназначены.

Шаг 5. Практическая отработка подростком требуемого поведения.

♣ Упражнение «Стражники».

В кругу на стульях сидят девочки, один стул пустой. За каждый стул встает мальчик («стражник»), в том числе, и за пустой стул. Стоящий за пустым стулом «стражник» незаметно приглашает любую из сидящих девочек на свой стул. Задача «стражника» приглашенной девочки - физически не допустить ее пересаживания (удержать за плечи).

Если девочке удалось пересесть, ее бывший «стражник» приглашает себе нового человека. Затем мальчики и девочки меняются местами.

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. *Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни? Что изменится?* Ритуал прощания.

♣ Повторная диагностика (заполнение бланков обратной связи).

Занятие №5. Быть терпимым

Цели:

- *введение понятия «толерантности»;*
- *помощь в определении главной причины нетерпимости в мире — различия между людьми;*
- *осознание собственной способности быть терпимым в ситуации совместной работы;*
- *развитие безоценочного отношения к окружающим.*

«Терпимость — это очень трудная добродетель, для некоторых труднее героизма.

Наш первый порыв, и даже последующий — это ненависть ко всякому, кто не думает так, как мы».

Лафонтен

♣ Диагностика эмоционального состояния.

♣ **Приветствие.** Участники получают карточки с описаниями приветствий из разных стран и по очереди здороваются так, как указано в карточке.

Карточки:

- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони сложены по бокам (Япония);
- показать язык (Тибет);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- потереться носами (эскимосы);
- крепко обняться и трижды поцеловать друг друга в щеки (Россия);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия).

Вопросы для обсуждения. *Было ли трудно здороваться каким-то способом? Показались ли какие-то приветствия смешными? Как бы отреагировали люди из этих стран на ваши приветствия?*

Комментарии ведущего. *Все люди вокруг нас разные, у них разные обычаи, привычки, разные взгляды на жизнь, и нужно научиться принимать «инакость» другого, при этом не ущемляя собственных интересов. В последнее время широко стало использоваться понятие «толерантности». Толерантность предполагает готовность принять других такими, как они есть (независимо от их пола, национальности, религии, принадлежности к какой-либо группе), терпимое отношение к чужим мнениям, верованиям, поведению, уважение права быть другим.*

Проявлением нетолерантного поведения являются оскорбления, насмешки, игнорирование (отказ в общении, признании).

♣ **Упражнение «Инакость».** В мини-группах подростки получают 4 ситуации.

Ситуация 1. Лена пришла в школу в новом платье. Подруги спросили ее, где она его купила. Она ответила, что мама купила его для нее в секонд-хенде.

Девочки сказали: «Значит, ты бедная» и перестали с ней общаться.

Ситуация 2. Саша любит рок-музыку. Недавно он проколол себе ухо, потому что многие рок-музыканты носят серьги. В классе одноклассники стали смеяться над ним. Один мальчик даже крикнул ему: «Ты — не мужчина».

Ситуация 3. Коля недавно попал в приемную семью. Когда его новые одноклассники узнали, что он несколько лет прожил в детском доме, отношение к нему некоторых ребят стало настороженным. Они старались держаться от Коли подальше.

Ситуация 4. Армен недавно приехал к нам в город. Он говорит по-русски с акцентом. После школы ребята окружили его и стали передразнивать.

Ситуация 5. Сереже нравится учиться. Он практически всегда готов к урокам. Поэтому учителя его хвалят, и это раздражает одноклассников. Они обзывают его «ботаником» и не упускают случая поиздеваться.

Задание:

- прочитать ситуации;
- обсудить следующие вопросы: Что общего во всех ситуациях?

Почему люди ведут себя таким образом?

После представления результатов обсуждения продолжается в общем кругу.

Вопросы для обсуждения. *Какая из ситуаций особенно вас возмутила? Заслужили ли ребята такое отношение? Как вы думаете, что они чувствовали? Случались ли подобные ситуации с вами? Помог ли вам кто-нибудь? Можно ли предотвратить подобные случаи? Зачем быть толерантными?*

Комментарии ведущего. *Всем живым существам (не только людям) изначально присуще чувство страха перед чужим (другим), не принадлежащим стае. Кто знает, что от чужого ожидать... Скорее всего, ничего хорошего. Возможно, он конкурент — претендует на еду, территорию. Может быть, он хищник, который нападет неожиданно. Или просто опасен — ядовит, например. Лучше его прогнать поскорее, или самим убежать. Все это*

заложено на уровне генетической программы, и винить себя совершенно не за что. Вопрос в том, что с этой программой делать. Ведь именно она заставляет нас отвергать, насмехаться, бояться людей, непохожих на нас. А ведь в отношениях главное правило: «Какой привет, таков ответ». Поэтому неудивительно, что «иные» могут вернуть нам, как в «кривом» зеркале, нашу нетерпимость, ненависть и в конце концов даже стать реальной угрозой. Хотим ли мы этого?

♣ **Упражнение «Неоконченное предложение».** Ведущий предлагает участникам по кругу закончить предложение «Мне трудно быть толерантным к...» («Меня очень раздражает...»).

Вопросы для обсуждения. *Почему вам трудно быть снисходительными именно к этим особенностям людей? Так ли трудно это и для других участников?*

♣ **Упражнение «Башня».** Две мини-группы получают задание построить по башне с помощью бумаги, скотча, ножниц. Придумать историю башни.

Вопросы для обсуждения. *Был ли в вашей команде лидер? Кто отказывался работать? Каким образом вы воздействовали на таких участников? Как вы обсуждали предлагаемые варианты строительства? Кто вел себя толерантно во время совместной работы? В чем это выразилось?*

♣ **Упражнение «Пересадка сердца».**

Участники делятся на 2 мини-группы.

Ведущий: «Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится и пациент может погибнуть».

Каждой группе раздается список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии

алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать 5 взрослых детей.

Священник , 27 лет.

Мужчина, 40 лет. Отец двоих детей. Бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, дважды пытался покончить жизнь самоубийством.

Мужчина, 48 лет. Врач-онколог, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

Женщина, 30 лет. Проститутка.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, больна СПИДом.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен сахарным диабетом.

По окончании обсуждения каждая группа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Вопросы для обсуждения. *Легко ли было принимать решение? Что повлияло на его принятие? В чем видите смысл упражнения?*

Комментарии ведущего. *При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости органов донора и пациента.*

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не на социальных оценках. Так же бывает и в жизни. Мы хотим быть справедливыми, но при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их. Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по другому. Но это НАМ не нравится. А они имеют право. Может, нам стоит быть более терпимыми,

толерантными к окружающим нас людям?

♣ **Упражнение «Японская бабочка».** Выбирается участник, который будет играть роль «тори». «Тори» - по-японски «птица». Все остальные - «бабочки». Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга. Его кисти раскрыты, ладони указывают вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из Бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладоней. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только Бабочка поймана, она тоже становится в центр круга, закрывает глаза и точно так же вытягивает руки с раскрытыми ладонями. Теперь участники дразнят двух Тори, а те пытаются поймать следующую Бабочку. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется только одна Бабочка. Она приветствует каждого Тори на японский манер (легкий поклон, руки по бокам).

♣ **Упражнение «Солнце и планеты».** Один участник («Солнце») с закрытыми глазами встает в центр круга, образованного группой. Каждый стоящий в кругу («планета») становится на том расстоянии от «солнца», которое соответствует его представлению об их степени близости. Затем «солнце» открывает глаза и знакомится с мнением группы. Он подтверждает их представление о степени близости или вносит свои коррективы.

Вопросы для обсуждения. *Совпало ли мнение «солнца» и «планет»? Что было самым трудным? Насколько каждому из вас удалось быть толерантным в этом упражнении? Ставили ли вы мысленно оценку «солнцу» («глупый», «противный», «хороший») или просто понимали, что он вам на данный момент не близок/близок.*

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

♣ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие № 6. Зачем нужны правила?

Цели:

- *помощь в решении трудной ситуации в общении;*
- *обсуждение необходимости следовать правилам;*
- *акцентирование внимания на желательности предвидеть последствия своих поступков.*

♣ **Диагностика эмоционального состояния.**

♣ **Приветствие «Шурум — Бурум».** Двигаются хаотично, приветствуют друг друга следующим образом: один подросток говорит: «Шурум» с определенным настроением (бодро, грустно, раздраженно и т.п.), второй в паре отвечает «Бурум», стараясь отразить настроение первого. Затем образуют другую пару до тех пор, пока все не поздороваются.

♣ **Упражнение «Мое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом (если бы ваше настроение было жанром кино — вестерн, мелодрама, триллер, «ужастик» и т.д.).

♣ **Ролевая игра «Моя трудность в общении».** Выбирается следующая трудность и организуется проигрывание (аналогично занятию №4).

♣ **Упражнение «Дождь в лесу».** В кругу участники повторяют по очереди движения ведущего: сначала стоящий слева от ведущего, затем следующий за ним (предыдущие продолжают движение до тех пор, пока ведущий не покажет следующее движение). «В лесу светило солнце, вдруг начался ветер (трут ладонь о ладонь), появились первые капли дождя (щелкают пальцами), дождь усилился (стучат ладонями по коленям), пошел град (стучат ногами о пол)». Затем в обратном порядке (град стих, идет дождь, дождь стихает, ветер дует, светит солнце).

♣ **Упражнение «Невидимка».** Ведущий предлагает участникам представить, что они на один день стали невидимыми. Подростки по очереди описывают свои действия.

Ведущий акцентирует внимание на том, что в высказываниях участников часто встречаются действия, противоречащие правилам (законам).

♣ **Упражнение «Неоконченное предложение».**

Закончить предложение: «Законы, правила людям нужны для того, чтобы ...».

Обсуждение: Где (в каких местах) существуют свои правила и порядки? Где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.п.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.п.)? Зачем людям нужно столько правил, норм, законов?

Заострить внимание на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

♣ **Упражнение «Спина к спине».**

Все участники разбиваются на пары, встают спинами друг к другу. Задача: вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками об пол. Можно держаться за руки.

Вопросы для обсуждения. *Удалось ли выполнить задание? В чем видите причину успеха/неудачи?*

Комментарии ведущему. *Нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодицы), а не впрыскаду. Возможны следующие варианты поведения: один партнер наваливается на другого (девиз: «Подними меня»); человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя (девиз: «Я лучше знаю, как это сделать»); каждый старается справиться самостоятельно (девиз: «Я сам!»); партнеры в равной степени опираются друг на друга (девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче»). Вывод, к которому подводит ведущий: для выполнения задания необходимо выработать определенные правила поведения (взаимно доверять, верить в силу партнера, совместно искать точку комфорта).*

После обсуждения ведущий предлагает повторить упражнение.

♣ **Упражнение «Причины».**

Ведущий предлагает каждому участнику закончить неоконченное предложение в ситуации.

Ситуация.

«Володя, ученик 9-го класса, давно мечтал о новом мобильнике, но

родители все время говорили, что нет денег. Наконец, на день рождения мечта исполнилась. Володя очень беспокоился о сохранности любимой вещи, поэтому старался нечасто им пользоваться, а еще сделал в рюкзаке специальный потайной кармашек и хранил его там. Его одноклассник Дима увидел это и подумал: «.....».

Когда никого не было рядом, он залез в рюкзак и забрал мобильник.»

Вопросы для обсуждения. *Каковы причины того, что Дима решился присвоить не принадлежащую ему вещь? Как он сам объяснил их себе?*

♣ **Упражнение «Последствия».**

Участники делятся на две мини-группы. Каждая из них получает задание:

– прочитать продолжение ситуации:

«На следующий день Дима не выдержал и решил позвонить по мобильнику. Ребята заметили его звонок, и так как Володя всем рассказал о пропаже телефона, стало понятно, чья это вещь».

- обдумать возможные последствия для Димы (как изменились отношения Димы с ребятами, учителями, как повлиял его поступок на родителей);

- нарисовать последствия в виде комиксов, начиная с момента обнаружения пропажи Володи (4 картинки).

Затем каждая мини-группа представляет свои комиксы. Желаящие могут высказаться.

Вопрос для обсуждения. *Всегда ли удается подумать о последствиях своих действий?*

♣ **Упражнение «Угадай, кто».**

Одному участнику завязывают глаза. По указанию ведущего к нему по очереди подходят подростки, и он тактильно пытается определить, кто перед ним. Касание должно быть осторожным и очень легким.

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

♣ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие №7. Осторожно, опасность!

Цели:

- *акцентирование внимания на ценности здоровья;*
- *введение понятия «рискованное поведение»;*
- *развитие навыка ответственного поведения;*
- *формирование мотивации на изменение поведения на более безопасное.*

Все, что нам гибелью грозит,
Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья...

♣ **Диагностика эмоционального состояния.**

♣ **Приветствие.** Ведущий: «В рыцарские времена в обращение между людьми было введено рукопожатие. Это указывало на то, что рыцарь безоружен и открыт для общения с партнером. Сейчас этот жест играет ту же роль: когда мыжимаем руку партнеру, мы без слов говорим ему, что считаем его своим другом. Сейчас мы все обменяемся рукопожатием. Только сделаем это необычно. На счет «три» каждый участник, стоя в кругу, выбросит любое количество пальцев левой рукой. У кого в круге окажется одинаковое количество пальцев,жимают друг другу руки. Повторяем до тех пор, пока все хотя бы один раз не обменяются рукопожатием».

♣ **Упражнение «Воздушный шар».**

Ведущий: «Нарисуйте воздушный шар, корзину, в корзине себя. Внутри шара поместите 7 чемоданов и напишите: любовь, путешествия, здоровье, свобода, любимая работа, деньги, семья – то, что важно в жизни каждого из нас.

Сейчас вы совершите полет на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух

и полетите... 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» 1 чемодан, без которого сможете обойтись в полете. Затем приходится убрать еще 2 чемодана, потом еще 1». Участники постепенно вычеркивают 4 наименования из содержимого воздушного шара.

Вопросы для обсуждения. *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 – то, что делает возможным достижение своих целей».

▲ **Упражнение «Табу».** Ведущий вносит коробку и сообщает, что в ней лежит то, что вредно для здоровья и просто опасно. Предлагает участникам проявить себя в отношении к этому предмету (вставать, оставаться на месте, брать в руки, открывать, заглядывать внутрь и т.п.).

Вопросы для обсуждения. *Почему вы повели себя именно так? Остановила ли вас возможная опасность или наоборот подстегнула к действиям? Повлияло ли на вас поведение других участников? Какую связь вы, возможно, увидели с реальными ситуациями в жизни?*

▲ **Рисунок «Опасность!»** Каждый участник индивидуально создает рисунок под названием «Опасность!».

Вопросы для обсуждения. *Что такое опасность? (Опасность — это когда человеку что-то угрожает). Какие эмоции преобладают в вашем рисунке (восторг, кайф, драйв или тревога, страх)? С чем была связана опасность, изображенная на вашем рисунке? Бывает ли так, что опасная ситуация не пугает, а веселит?*

▲ **Упражнение «Люди и вампиры».** Участники делятся на «людей» и «вампиров». «Вампиры» держатся цепочкой и стараются замкнуть цепочку в кольцо вокруг «людей». Тот, кто оказывается в кольце, становится «вампиром». У «людей» есть мячик, которого боятся «вампиры». «Люди» могут

перебрасывать его друг другу.

✧ **Упражнение «Опасные люди, места, поступки».**

В мини-группах участники заполняют таблицу, в которой пишут по три подходящих примера опасных мест, людей и поступков.

Комментарий ведущего. *Находиться в опасных местах, взаимодействовать с опасными людьми, совершать опасные поступки — рискованно. Риск — это вероятность того, что поступок может иметь последствия, угрожающие здоровью и жизни. Таких поступков достаточно много. Кроме того, к рискованному поведению традиционно принято относить употребление психоактивных веществ, самовольные уходы из дома, неразборчивые сексуальные отношения, агрессию, направленную на себя, и др.*

Вопросы для обсуждения. *Знаете ли вы ситуации, когда риск оправдан, имеет смысл? (спасение из горящего дома, помощь другу, на которого напали и т.п.) Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы поступали рискованно, хотя и предполагали отрицательные последствия? Как можно сделать ситуацию безопасной?*

✧ **Упражнение «Остановись. Подумай. Действуй.»**

Ведущий предлагает алгоритм безопасного поведения.

Перед тем, как что-то сделать:

- *остановись;*
- *представь, как твой поступок отразится на тебе и окружающих;*
- *подумай, как еще можно поступить, чтобы риск был минимален;*
- *выбери подходящий вариант безопасного поведения;*
- *похвали себя за ответственное решение.*

В мини-группах участники получают несколько ситуаций.

Ситуации.

1. Приятель предложил на спор выяснить, кто больше выкурит сигарет за раз. Ты согласился.

2. Вы с одноклассниками приехали на речку, где раньше не бывали. Ребята решили прыгать с крутого обрыва вниз головой. Один из вас предложил

сначала обследовать дно в этом месте.

3. В компании тебе предложили покурить и протянули самокрутку. Ты не знаешь, взять или отказаться.

4. Ты с подружками пошла на дискотеку. Незнакомый парень через несколько общих танцев предложил тебе пойти к нему домой, посмотреть новый фильм.

5. Вы с друзьями нашли баллончик из-под аэрозоли и бросили в костер.

6. Твой одноклассник заплыл далеко от берега и не может справиться с течением. Ты решил прийти ему на помощь.

7. Ты увидела незнакомую сумку на тротуаре и сообщила полицейскому.

Задание:

- выбрать рискованные ситуации из предложенных;
- обсудить, чем грозит ситуация и как сделать ее безопасной, используя алгоритм.

✧ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

✧ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие №8. Трудный выбор

Цели:

- *осознание связи рискованного поведения с негативными переживаниями;*
- *определение границ риска в проблемных ситуациях;*
- *развитие навыка ответственного решения проблемы, умения делать выбор.*

✧ **Диагностика эмоционального состояния.**

✧ **Приветствие.** Подростки ходят по комнате в течение 3 минут и

здороваются с теми, с кем сталкиваются, произнося: «Здравствуйте, уважаемый...(имя участника)».

♣ **Упражнение «Автограф».** Участникам предлагается написать свой автограф (или инициалы) на листе бумаги как можно крупнее. Затем нужно украсить его любым способом, сделать более привлекательным, ярким. Возможно удастся увидеть в нем какой-нибудь образ, подчеркнуть его.

По результатам рисования организуется выставка работ. Участники делятся своими впечатлениями. Ведущий следит за тем, чтобы все работы были отмечены.

♣ **Упражнение «Негативные переживания».**

Ведущий: «В основном вы общаетесь в семье, школе, компании сверстников. В каждой из этих сфер у вас могут возникать конфликты, неприятные переживания. Сейчас вы должны подумать, в какой из сфер у вас чаще всего возникают раздражение, злость, гнев, обида. Вам предложены окружность с тремя секторами («семья», «школа», «компания сверстников») и стикеры 3-х цветов, которые соответствуют трем указанным сферам. Выберите нужные (от одного до трех) и наклейте в соответствующий сектор».

Ведущий подводит итог в зависимости от полученных результатов.

Вопросы для обсуждения. *Что вы делаете, когда разозлитесь, расстроитесь? Может ли проявиться в этой ситуации рискованное поведение? Какое?*

Итак, получается, что одна из причин рискованного поведения — негативные чувства, связанные с конфликтами, трудными жизненными ситуациями.

♣ **Ситуация.** Участники делятся на мини-группы. Им предлагается по одной проблемной ситуации с заданием.

Ситуация 1.

Юноша, 16-ти лет, узнал, что его 15-ти летняя подружка беременна. Его отец отказался даже говорить на эту тему: «Сам виноват, сам и разбирайся». Парень считает, что его положение безвыходно. В голову

приходят опасные мысли...

Задание.

1. Ответьте на вопрос: Что в поведении юноши можно назвать рискованным?
2. Что бы вы посоветовали молодому человеку в этой ситуации (несколько вариантов)?

Ситуация 2.

Настя, 15-ти лет, после долгих колебаний согласилась сняться в полуобнаженном виде и отослала фото своему парню, который категорически настаивал на этом и угрожал в противном случае бросить ее. Позднее они расстались, а парень разослал ее фото всем одноклассникам. Многие знакомые от нее отвернулись. Настя в отчаянии, не знает, как жить дальше.

Задание.

1. Ответьте на вопрос - Что в поведении Насти можно назвать рискованным?
2. Подумайте, как в этой ситуации могла бы поступить Настя (несколько вариантов)?

Ситуация 3.

12-ти летняя Оксана никак не может найти себе друзей среди одноклассников. Как-то один мальчик из класса поставил ей условие: если она пройдет по краю крыши многоэтажного дома, он будет с ней дружить. Оксана решила выполнить это условие. Одноклассник снимал ее на видео, которое потом случайно увидели ее родители. Неприятностям не было конца! Дружить с ней мальчик не стал - сказал, что пошутил.

Задание.

1. Ответьте на вопросы:
 - Был ли риск в поведении Оксаны?
 - Почему ей не удалось достичь своей цели?
2. Подскажите девочке, что можно сделать, чтобы не чувствовать себя

одинокой?

Комментарии ведущего. *Когда человек попадает в трудную жизненную ситуацию, ему может показаться, что из нее нет выхода. Это неудивительно, так как захлестнувшие эмоции мешают мыслить здраво. В этом случае стоит вспомнить алгоритм безопасного поведения: «Остановись. Подумай. Действуй.»*

♣ **Упражнение «Хлопки».** Один из участников выходит за дверь. Остальные договариваются о том, какое задание ему дать (присесть, подойти к столу, взять ручку и т.п.). Когда участник возвращается, ему предлагается выполнить некое задание. Чтобы понять, что это за задание, участник должен делать различные спонтанные движения. Группа реагирует только на нужные движения, подкрепляя их хлопками.

Вопросы для обсуждения. *Какую связь вы видите между этим упражнением и алгоритмом безопасного поведения?*

Комментарии ведущего. *Если бы участник после первой же неудачной попытки перестал действовать или постоянно использовал только один способ, который не вел к победе, он бы не смог выполнить задание (выйти из сложной ситуации).*

♣ **Упражнение «Место в строю».** Ведущий раскладывает на полу листы с номерами от 1 до ... (количество участников). Подростки должны встать на лист с номером, соответствующим своему представлению о собственной значимости для группы (от «Я — наиболее ценный для группы человек» до «Я — наименее ценный для группы человек»). На один лист могут встать не более 2-х участников.

Вопросы для обсуждения. *Почему вы выбрали именно это место? Чего больше в вашем выборе — реальной оценки себя в группе или нежелания вступить в конфликт?*

♣ **Упражнение « Живой кокон».** Один участник закрывает глаза, становится в центре круга. Ведущий предлагает ему настроиться на необыкновенные ощущения. Заранее подготовленные члены группы молча

подходят к нему и кладут ладони на его тело. Если участников немного (5-6 человек), то можно использовать обе ладони. Участник должен почувствовать себя как в «живом коконе». После обсуждения его ощущений другие участники по желанию становятся на его место, и процедура повторяется.

Комментарии ведущему. *Упражнение используется как поощрение, вызывая ощущение тепла, уюта. Можно применять его в течение всего тренинга в ситуации, когда кто-либо нуждается в поддержке и утешении.*

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

♣ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

Занятие № 9. Главное в моей жизни

Цели:

- *развитие умения понимать свои потребности и потребности других людей;*
- *содействие осознанию иерархии собственных жизненных ценностей;*
- *развитие навыков группового взаимодействия (совместной деятельности);*
- *подведение итогов, анализ результатов (ожиданий).*

♣ **Диагностика эмоционального состояния.**

♣ **Приветствие.** Участники свободно передвигаются по комнате. По команде ведущего (им могут быть сами участники по очереди) все здороваются друг с другом той частью тела, которую назвал ведущий: например, локти, пятки, большой палец левой руки, уши, спина, колени, шея и т.п.

♣ **Упражнение «Мое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом (если бы ваше настроение было природным явлением или объектом — горная река, вулкан, грозовые облака, высокая гора, ледяное озеро, гейзер, равнина, цветущая поляна, дремучий лес и

т.д.).

♣ **Упражнение «Любимое упражнение».** Участникам предлагается вспомнить и назвать то упражнение, задание, которое в программе ему больше всего понравилось и запомнилось. Если обнаружится, что многим нравится одно и то же упражнение, то его можно выполнить, при чем ведущим может быть один из участников.

♣ **Упражнение «Главное в моей жизни».**

Ведущий предлагает подросткам представить, что они в течение одного дня располагают неограниченными финансовыми возможностями.

Задание: описать этот день.

Вопросы для обсуждения после того, как каждый расскажет про этот день. *Каких целей в большей степени (чаще) достигали участники: материальных или духовных? Это были цели, направленные на себя, или они были больше для окружающих? Кто для вас более интересен, с кем больше хочется общаться – с человеком, который больше берет для себя, или с тем, который больше отдает? Как вы думаете, бывают цели правильные и неправильные, хорошие и плохие? Можете ли вы сделать вывод о том, что для вас более ценно в жизни?*

♣ **Социологический опрос.**

Ведущий: «Вам будут предложены пары утверждений. Какое из них важнее для Вас (под буквой «а» или «б»?).

Выбирать будем так: тот, кто согласен с высказыванием «а» - встанет, а тот кто с высказыванием «б» - останется сидеть. Читать я буду дважды. Делать свой выбор будете после второго чтения. Будьте внимательны».

По какому принципу надо выбирать профессию:

- а)*** профессия должна приносить хороший материальный доход;
- б)*** профессия должна быть очень интересной и привлекательной для человека.

Какая жизненная ценность, по-твоему мнению, важнее:

- а)*** профессиональная карьера;

б) хорошая дружная семья.

а) Душевный покой;

б) яркая, насыщенная событиями жизнь.

а) Близкие друзья и любимые люди;

б) интересная денежная работа, не оставляющая свободного времени.

Если нет взаимной любви, как, по-твоему, лучше строить судьбу:

а) с тем, кто тебя любит;

б) с тем, кого ты любишь.

Сколько детей должно быть в семье:

а) один-два;

б) более двух.

▲ **Упражнение «Рисунок нашей группы».**

Задание: нарисовать на ватмане рисунок группы, состоящий из автопортретов.

Информация для ведущего: упражнение выполняется в два этапа.

1) На ватмане все участники группы одновременно выполняют рисунок группы. Этот рисунок состоит из автопортретов каждого. Необходимо всем расположиться таким образом, чтобы удобно выполнять свой автопортрет.

Готовый рисунок все рассматривают.

Вопросы для обсуждения. *Легко или сложно было рисовать? В чем заключалась основная сложность для каждого? Чего не хватало, хотелось изменить, что мешало и помогало выполнять рисунок? Есть ли что-то в этом рисунке, что Вас удивило, порадовало или насторожило, напугало? Есть ли в этом рисунке то, что указывает на принадлежность группе (что все авторы из одной группы)?*

2) Участникам предлагается взять автопортрет, который был нарисован на 1-м занятии, чтобы сравнить его с рисунком, который изображен на «рисунке группы». Каждый работает индивидуально. Можно прикрепить свой первый рисунок рядом с автопортретом на общем рисунке (магнитом или малярным скотчем). Желаящие могут рассказать о результатах сравнения.

Вопросы для обсуждения. *Увидели ли Вы отличие? В чем оно заключается? Как Вы думаете, с чем может быть связано то, что Ваши рисунки отличаются кардинально (или, наоборот, практически одинаковые)? Что могло на это повлиять? Вас эти результаты удивляют или, может быть, вызывают другие эмоции?*

Комментарии ведущего. *Мы говорили на первом занятии о том, что предполагаем некоторое влияние наших занятий на участников. Когда вы рисовали первый автопортрет, многие из вас говорили, что именно таким он может не быть уже на следующий день – события нашей жизни могут отражаться и на нашем самочувствии, настроении, отношении к себе, людям, миру.*

Вопрос для обсуждения. *Как вы думаете, могли ли повлиять на вас наши занятия, наши встречи, то, что мы с вами здесь обсуждали? Было ли это отражено на «рисунке группы»?*

♣ Упражнение «Подарок»

Упражнение выполняют все участники в общем кругу. По очереди каждый участник соседу слева говорит, что бы он хотел подарить ему на прощание. То, что, как он думает, пригодится этому человеку, будет ему полезным или, может быть, даже жизненно необходимо. Это может быть все, что угодно: от реальной вещи до таких категорий как счастье, любовь, синее небо, уверенности в себе и т.п. Дарить «подарок» можно, начиная со слов «Я бы хотел(а) подарить тебе.....» (при желании можно несколько слов сказать, почему именно такой подарок).

Вопросы для обсуждения. *На что вы ориентировались, когда выбирали подарок? Что помогало вам его выбрать? Какие эмоции вызвал у тебя подарок, который тебе подарили?*

♣ Упражнение «Конверт»

Ведущий: «На первом занятии вы заполняли бланк (ведущий показывает пустой бланк) и затем запечатывали его в конверт. Сейчас я попрошу каждого из вас снова заполнить похожий бланк. Проранжируйте,

пожалуйста, изменения, которые произошла за время тренинга, от самого значительного (1) до наименее значительного (5). После того, как бланк заполнен, найдите свой конверт, вскройте его и сравните содержание обоих бланков.

Что изменилось за время тренинга?

Мои положительные качества:

Мне удалось проявить себя, раскрыться

Я стал(а) более уверенным(уверенной)

Я стал(а) лучше понимать себя

Я стал(а) лучше понимать других людей

Я хорошо провел(а) время

Вопросы для обсуждения. *Оправдались ли твои ожидания? Совпало ли количество положительных качеств на 1-м и 2-м бланках?*

♣ **Упражнение «Восковая палочка».**

В центре круга, не отрывая ног от пола, стоит с закрытыми глазами один из участников и, изображая тающую свечку, расслабленно качается из стороны в сторону. Остальные бережно поддерживают его.

Вопросы для обсуждения. *Трудно ли было довериться кругу и расслабиться? Что чувствовали, когда поддерживали участника? Что было легче: довериться или поддерживать?*

♣ **Упражнение «Три стула»**

На три стула раскладываются карточки (по одной на каждый стул): «Ведущие», «Группа», «Содержание занятий».

Каждый участник садится либо на все три стула по очереди, либо выборочно на один или два и дает обратную связь (говорит о своем впечатлении, мыслях, пожеланиях) группе, ведущим, относительно содержания занятий (в зависимости от карточки, которая лежит на выбранном стуле)

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

♣ **Повторная диагностика** (заполнение бланков обратной связи).

♣ **Упражнение «Мишень».**

Участникам предлагается мишень с утверждениями в каждой из четвертей:

Я чувствовал(а) себя в безопасности.

Ведущие уважительно ко мне относились.

Мне было интересно работать в группе.

Я познакомился с алгоритмом безопасного поведения.

Необходимо оценить степень достижения каждого из четырех утверждений: чем ближе к центру, тем более выражено.

Литература

1. Алиева М.А, Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь./ Под ред. Е.Г.Трошихиной.- СПб.: Речь, 2001 г.-216 с.
2. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Издательство Эксмо, 2011 г. -

240 с.

3. Алексеева И.А. Новосельский И.Г. Жилина Э.В. Луполишина Т.В. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга. Издательство Речь, 2012 - 230 с.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. - М.: Генезис, 2015.
5. Василькова Ю.Б.. Быть мужчиной. Быть женщиной. Тренинг полоролевой идентичности для подростков. Издательство Речь, 2011.
6. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. Психологическая работа с родителями.-М.: Генезис, 2004.-176 с.
7. Макарычева Г.. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения Издательство Речь, 2012. -192 с\
8. Сделать счастливыми наших детей. Подростки 11-16 лет/ Составители: Наталья Никитина, Ксения Киселева Издательство Клевер-Медиа-Групп, 2012 г.- 224 с.
9. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способности и сильные стороны. Отношение к телу/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008.
10. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008.-184 с.
11. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения. М.: Владос, 2013г.- 352 с.
12. Фурманов И.А. Фурманова Н.В. Психология депривированного ребенка. М.: Владос, 2013, 320 с.
13. Участники рассчитываются на первый-второй и выполняют следующие движения: первые - хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: 1-й — 2-й — 1-

й — 2-й по кругу, имитируя стук колес поезда. Скорость постепенно увеличивается.