



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ СО «РПЛ»

Ю.В.Кузина

2019 г.

**Коррекционно-развивающая программа для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
«Я в ответе за свою жизнь»**

## Пояснительная записка

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 опеки и попечительства. Тем не менее, модель помещения детей в интернатные учреждения (детские дома, школы-интернаты) все еще является доминирующей.

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

Особенно остры и тяжелы эти проблемы для выпускников сиротских учреждений. Сложно обеспечить полноценное развитие детей в системе общественного воспитания. Несмотря на усилия людей, посвятивших себя служению детям, лишенным попечения родителей, результат не всегда соответствует ожиданиям и затраченным силам и средствам. Существуют причины, которые трудно преодолеть в данной системе общественного воспитания. Опыт педагогов, работающих в детских домах, данные психологических, социологических исследований показывают, что при выходе из стен учреждения бывшие воспитанники часто оказываются плохо приспособленными к самостоятельной жизни в обществе.

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. Поэтому начало самостоятельной жизни и у подростков из приемных семей нередко носит осложненный характер.

**Вид программы.** Программа «Я в ответе за свою жизнь» относится к виду коррекционно-развивающих психолого-педагогических программ.

**Описание участников программы.** Программа «Я в ответе за свою жизнь» предназначена для детей подросткового возраста, оставшихся без попечения родителей.

В исследованиях отечественных и западных психологов (Г. Крайг, А Райс, Н.М. Неупокоева, Е.И. Афанасенко, И.А. Капров, Л. Ярроу, Р. Заззо, Р. Спиц, Дж. Боулби, Г.М. Лямина, М.И. Попова, А.Л. Лихтарников и др.) дается сравнительная характеристика детей, оставшихся без родительского попечения.

Общее физическое, психическое развитие детей-сирот отличается от развития сверстников, растущих в семьях. У них отмечаются замедленный темп психического развития, ряд негативных особенностей: низкий уровень интеллектуального развития, бедная эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и правильного поведения. Отмечается нарушение социального взаимодействия, отсутствие тенденции к сотрудничеству, неадекватная самооценка, неуверенность в себе, недостаточное развитие самостоятельности и ответственности, низкая мотивация к достижению успеха, чувствительность к жизненным трудностям и личностной неготовности к их решению. Подростки в этом возрасте негативно воспринимают собственное тело, внешность, у них отсутствует ценность здоровья, плохо развиты навыки самостоятельно принимать ответственные решения в социально опасных ситуациях. Их поведение характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними.

Особенностью детей, оставшихся без попечения родителей, является наличие в их жизненном опыте травмирующих ситуаций (жестокое обращение, потеря родителей и т.п.).

Психотравма является событием, которое изменяет систему отношений детей и подростков, приводит к дезадаптации в сфере общения и поведения.

**Цель программы** — содействие успешной социальной адаптации подростков, оставшихся без попечения родителей .

**Задачи:**

- ▲ расширение личностных ресурсов;
- ▲ гармонизация эмоциональной сферы;
- ▲ повышение социально-психологической компетентности подростка.

**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. Результаты отечественных исследований (В.С.Мухина, А.Н. Прихожан, Н.Н. Толстых) служат основанием для признания того факта, что институциональные условия неадекватны потребностям ребенка, тормозят психическое развитие, способствуют расстройствам привязанности, возникновению депривационной симптоматики.

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). При разработке программы принимались во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьей (А.Я. Варга, Д.В. Винникот, К. Рудестам, В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер).

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.

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

**Необходимость реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.** В силу остроты и социальной значимости проблемы данная программа разрабатывалась именно как психологическая программа развития ребёнка, лишённого попечения родителей, с целью подготовки детей к самостоятельной жизни. По мнению авторов программы, ребёнок не объект воздействий взрослого, не «сырьё» для формирования чего бы то ни было, ребёнок — 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.

Воспитание в изолированной среде интернатного учреждения ведет к формированию групповой специфической субкультуры низкого уровня. Ее представитель несамостоятелен и нуждается в группе как опоре для принятия решений. Построение занятий в форме тренинга предполагает возможность группового взаимодействия, ориентации на мнение сверстников. При этом включенность авторитетного взрослого в процесс обсуждения позволяет корректировать подростковые позиции в просоциальном направлении.

Для любого ребёнка 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.

## Структура и содержание программы.

Программа содержит пять функциональных модулей.

№№	Наименование блоков	Задачи модуля
1	Грани моего Я	- Формирование стремления к познанию своего внутреннего мира и ориентации в нем. - Поиск и активизация личностных ресурсов. - Формирование позитивного Я-представления.
2	Мир чувств	- Развитие умения дифференцировать и выражать чувства. - Расширение спектра способов снятия различного рода напряжений, стресса. - Обучение навыкам саморегуляции. - Развитие эмпатии.
3	Я в контакте с другими	- Развитие навыков групповой работы. - Развитие умения конструктивного выхода из конфликта.
4	Ответственное поведение	- Формирование умения принимать ответственные решения. - Формирование позитивного отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения. - Выработка навыков сопротивления давлению.
5	Мое будущее	- Развитие навыков целеполагания и планирования.

### Структура занятий:

1. Вводная часть.

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

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

3. Заключительная часть.

Анализ результатов занятия.

### Содержание программы.

Занятие 1. Знакомимся и становимся группой.

Занятие 2. Знакомство с самим собой.

Занятие 3. Знакомство с самим собой. Внешность.

Занятие 4. Образ «Я».

Занятие 5. Зеркало самооценки.

Занятие 6. Способы борьбы со стрессом. (часть 1)

Занятие 7. Способы борьбы со стрессом. (часть 2)

Занятие 8. Здоровые способы управления чувствами.

Занятие 9. Общение.

Занятие 10. Понятие группового давления.

Занятие 11. Как отстоять свое мнение.

Занятие 12. Скажи, нет!

Занятие 13. Дружба и общение.

Занятие 14. Наше поведение.

Занятие 15. Ограничения.

Занятие 16. Досуг. Любимые занятия.

Занятие 17. Путешествие к цели.

Занятие 18. Искусство исполнения желаний.

Занятие 19. Мечты о будущем.

Занятие 20. Завершение.

**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, ребёнка.

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 прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

**Обеспечение гарантий прав участников.** Одним из условий прохождения программы является добровольность.

**Основные права и обязанности участников программы.**

Ведущий специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, 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 относительно содержания будущих занятий.

«Я в ответе за свою жизнь» реализуется в течение полугода (20 занятий с периодичностью один раз в неделю, длительность занятия 1,5 часа). Этапы реализации программы:

- подготовительный (организационный)
- основной (проведение занятий);
- заключительный (подведение итогов, оценка эффективности).

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

- ▲ осознание ценности «Я», оптимизация самооценки;
- ▲ снижение вероятности отклонений в поведении;
- ▲ усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- ▲ расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

**Критерии оценки достижений планируемых результатов (качественные и количественные):**

- ▲ позитивные изменения в восприятии образа «Я»;

- ▲ снижение числа поведенческих нарушений;
- ▲ преобладание позитивного эмоционального состояния;
- ▲ использование просоциальных поведенческих стратегий в конфликтных ситуациях.

**Сведения о практической апробации на базе образовательного учреждения.**  
Программа «Я в ответе за свою жизнь» апробирована на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения Ростовской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» с 15 октября 2012 г. по 11 апреля 2014 г.

### **Содержание программы «Я в ответе за свою жизнь»**

#### **Занятие 1. Знакомимся и становимся группой.**

Цели: введение в атмосферу тренинга; принятие групповых правил.

##### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Ведущий: «Здравствуйте. Я рада вас видеть. 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 «Мои ожидания».**

Задача: представление целей тренинга.

На доске написаны следующие высказывания:

1. Я верю, что я могу сказать «Нет», когда это необходимо.
2. Я верю, что я имею право быть собой, со всеми моими достоинствами и недостатками.
3. Я верю, что я люблю и меня любят.
4. Я верю, что я могу влиять на свое настроение.
5. Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни.
6. Я верю, что я серьезно отношусь к своему здоровью.
7. Я верю, что я – добрый и отзывчивый человек.
8. Я верю, что я могу отстаивать свою позицию.
9. Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим.
10. Я верю, что я уважаю себя.
11. Я верю, что я отвечаю за свое поведение.
12. Я верю, что у меня хватит сил перенести любые испытания.

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.**

##### **Упражнение «Контакт глаз».**

Задача: разделение по парам.

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: развитие навыка вхождения в контакт и презентации человека.

В парах каждый из участников берет у партнера интервью, выясняя то, что интересует в этом человеке: о его любимых занятиях, местах, где он бывал, его хобби, любимых блюдах и т.д. Через 5 мин. меняются ролями, а затем в общем кругу каждый участник представляет своего партнера.

### **Обсуждение ситуации «Нарушение правила».**

Задача: демонстрация негативных последствий нарушения правил.

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

Ведущий, проходя по классу, 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 победил(а)!».

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».

### **Принятие групповых правил.**

Задача: способствовать созданию положительной психологической атмосферы.

Ведущий: «Чтобы правила было легко соблюдать, важно обсудить и принять их всей группой. Давайте подумаем, какие действия, какое поведение других людей способствует доверительным отношениям, когда возникает желание говорить о своих переживаниях».

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) и тому, к кому обращаешься.
4. Относиться друг к другу открыто и доброжелательно.
5. Не говорить о личном опыте других участников вне группы.

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.

### **3. Завершение занятия.**

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

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

### **Занятие 2. Знакомство с самим собой.**

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

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

#### **Разминка «Имена-качества».**

Придумать какое-нибудь качество личности, свойство характера, начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса – ленивая, ласковая).

#### **2. Основная часть.**

##### **Упражнение по кругу.**

Задача: осознание своих индивидуальных особенностей и особенностей других.

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

##### **Упражнение «Три имени».**

Задача: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

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 описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть, послужила 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: погружение в свой внутренний мир.

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. Задание выполняется без слов, в течение 5-7 минут. В общем круге каждый рассказывает о полученном опыте.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали в своей роли? Что делали? Как заботились о себе и взаимодействовали с другими? Что нового вы узнали о себе и о других?

### **3. Завершение занятия.**

#### **Занятие 3. Знакомство с самим собой. Внешность.**

Цели:

- осознание собственной индивидуальности;
- формирование положительного Я-представления.

#### **1. Вводная часть.**

**Приветствие.** Рефлексия прошлого занятия.

**Разминка.** Выразить свое настроение с помощью мимики. По знаку ведущего все одновременно показывают свое настроение.

#### **2. Основная часть.**

**Мозговой штурм** «Что нужно для того, чтобы добиться успеха?».

Задача: актуализация имеющихся представлений о составляющих успеха.

Ведущий записывает на доске мнения участников, не корректируя высказывания.

Обсуждение результатов.

Что является наиболее важным на ваш взгляд?

На каком месте находится «внешность», внешние данные?

Одинаково ли значение внешности для мужчин и для женщин?

#### **Упражнение «Самооценка».**

Задача: фиксирование уровня самопрезентации.

Ведущий: «Оцените, пожалуйста, свою внешность по пятибалльной шкале: 1 - наименьшая оценка, 5 - наибольшая».

Одновременно по знаку ведущего каждый участник показывает количество пальцев на одной руке, соответствующее его оценке собственной внешности.

#### **Упражнение «Найди лучшее».**

Задача: создание положительной психологической атмосферы, повышение самооценки участников.

Один участник выходит в круг, остальные по очереди называют самые привлекательные черты его внешности.

#### **Ролевая игра «Письмо в редакцию»**

Задача: формирование представления о том, что в общении внешность - не главное.

Группа делится на микрогруппы по 4-5 человек.

Ведущий: «Представьте себе, что вы сотрудники газеты - редакторы, журналисты, практиканты. К вам пришло следующее письмо:

«Уважаемая редакция! Мне 13 лет. Сколько я себя помню, я всегда мечтала о привлекательной внешности, завидовала всем хорошеньким. Я не просто некрасивая, я - отвратительная. Я не могу ни с кем нормально разговаривать - думаю о том, что они думают о моей внешности.

Вы скажете, внешность - не главное. Но ведь это неправда. Она имеет огромное



значение, а для женщины - это все.

Как быть? Неужели все безнадежно?

С уважением, Марина»

Ваша задача - написать ответ Марине»

### **Упражнение «Угадай, кто».**

Задача: повышение настроения участников.

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.

### **3. Завершение занятия.**

#### **Занятие 4. Образ «Я».**

Цель: обсудить связь образа «Я» и поведения.

##### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

##### **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.**

#### **Упражнение «Психологическая карта Я».**

Задача: развитие умения выделять отдельные качества личности и определять свое отношение к ним.

Процедура проведения: В центре листа каждый участник пишет букву «Я». Около «Я» участник пишет любую свою характеристику, выделяя разными цветами «меня это устраивает», «меня это не устраивает», «мне все равно».

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: расширение образа «Я»; установление связи 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 представление 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: формирование представления о том, что образ «Я» зависит от наших успехов и неудач.

Ведущий: «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.

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

Прощание.

### Занятие 5. Зеркало самооценки.

Цель: развитие умения видеть свои реальные достоинства и недостатки.

#### 1. Вводная часть.

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

#### 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.

Самооценка – это оценка себя.

#### Тест «Какой ты?»

Задача: научить выделять и оценивать различные стороны личности.

«Расскажи о себе. Какой ты? На кого похож?»

Ниже указаны два качества и между ними несколько клеточек. Отметь крестиком в нужной клетке, на кого ты похож.

#### 1. Как ты учишься?

Лучшие ученики в группе	1	2	3	4	5	Самые плохие ученики в группе
-------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------

#### 2. Какое твое здоровье?

Очень здоровые ребята	1	2	3	4	5	Очень больные ребята
-----------------------	---	---	---	---	---	----------------------

#### 3. У тебя много друзей?

Ребята, у которых очень много друзей	1	2	3	4	5	Ребята, у которых нет друзей
--------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

#### 4. Ты умный?

Очень умные ребята	1	2	3	4	5	Глупые ребята
--------------------	---	---	---	---	---	---------------

#### 5. Ты красивый?

Очень красивые ребята	1	2	3	4	5	Самые некрасивые ребята
-----------------------	---	---	---	---	---	-------------------------

#### 6. Ты смелый?

Очень смелые ребята, которые ничего не боятся	1	2	3	4	5	Ребята, которым часто бывает страшно
---	---	---	---	---	---	--------------------------------------

#### 7. Какое у тебя обычно настроение?

Веселые ребята, у них всегда хорошее настроение	1	2	3	4	5	Грустные ребята, у них очень часто плохое настроение
---	---	---	---	---	---	--

#### 8. Тебе нравится учиться?

Ребята, которым очень нравится учиться	1	2	3	4	5	Ребята, которые терпеть не могут учиться и делать уроки
--	---	---	---	---	---	---

#### 9. Ты всегда чувствуешь себя уверенно?

Ребята, которые всегда уверены в себе	1	2	3	4	5	Ребята, которые обычно чувствуют себя неуверенно
---------------------------------------	---	---	---	---	---	--

10. Ты счастливый?

Очень счастливые ребята	1	2	3	4	5	Ребята, которые часто чувствуют себя несчастными
-------------------------	---	---	---	---	---	--

11. Ты слушаешься своих воспитателей?

Ребята, которые всегда слушаются преподавателей	1	2	3	4	5	Ребята, которые никогда не слушаются преподавателей
---	---	---	---	---	---	---

Сложи баллы по всем 10 качествам».

Информация для ведущего: Около 40 баллов (плюс-минус 5) – реальная самооценка.

45-59 баллов – склонна к завышению.

34-21 баллов – склонна к занижению.

60-70 баллов – явно завышенная.

20-10 баллов – явно заниженная.

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.

Ведущий предлагает каждому участнику взять одну карточку 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, какой он есть на самом деле, со своими достоинствами и недостатками.

**Упражнение «Мне не нравится в себе».**

Задача: укрепить уверенность 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 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.)»

### **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.

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Прощание.

### **Занятие 6. Способы борьбы со стрессом. (часть 1)**

Цель: оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

#### **Разминка «Геометрические фигуры».**

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

#### **2. Основная часть.**

**Мини-лекция.** Человек в своей жизни плачет и смеется, злится 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: акцентирование внимание на собственном умении справляться с трудными жизненными ситуациями.

Ведущий предлагает каждому участнику ответить на анкету и самостоятельно подсчитать баллы.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0

8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

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: анализ различных неконструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

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

Кусают ногти.

Совсем не разговаривают.

Ищут смешную сторону в сложившейся ситуации.

Не спят.

Убегают.

Дают себе физическую нагрузку – бегают, отжимаются, стучат по подушке.

Дерутся.

Обсуждают с близким человеком свое состояние.

Слишком много едят.

Употребляют алкоголь.

Внушают себе, что все не так плохо

Курят.

Много плачут.

Не обращают ни на что внимание.

Грубят окружающим.

Задание микрогруппам:

- обсудите, что вы делаете в состоянии стресса. Что еще вы хотели бы добавить?

- 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;

- выделите те способы, которые способствуют сохранению здоровья.

Микрогруппы представляют результаты своей работы, обсуждают их в общем кругу.

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

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

Задача: развитие навыка применения здоровых способов снятия стресса.

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

Представляют свои проекты.

### **3. Завершение занятия.**

#### **Упражнение «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.

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Прощание.

### **Занятие 7. Способы борьбы со стрессом. (часть 2)**

Цель: формирование навыка преодоления негативного эмоционального состояния.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

#### **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.

#### **2. Основная часть.**

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 блески 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: развитие навыка 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:

У меня все получится.

Не делать из мухи слона!

Это не такое уж большое дело, чтобы я с ним не справился.

Что полезного я могу сделать вместо того, чтобы беспокоиться?

Я справлюсь!

Это слишком сложно для меня.

У меня никогда не получится.

Я просто неудачник!

Как всегда ничего не соображаю.

Все будут надо мной смеяться.

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 разбился».**

Задача: осознать наличие трудных ситуаций, которые невозможно изменить.

Ведущий разбивает стакан (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, родители не хотят воспитывать 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.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

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.**

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: выбор оптимального способа 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 должна 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.**

Задача: информирование об алгоритме мирного выражения отрицательных эмоций – Я-высказывании.

Итак, можно замкнуться и подавить свои чувства, можно разрядиться (используя способы из занятия 11) 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) \_\_\_\_\_.

**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)?

Обсуждение:

Удалось ли справиться с заданием?

Сможешь ли использовать Я-высказывания в своей жизни?

**3. Завершение занятия.**

**Психогимнастика «Пожелания».**

Процедура проведения: Положить руку на плечо соседа и мысленно сказать ему что-то хорошее.

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Прощание.

**Занятие 9. Общение.**

Цели: дать воспитанникам представление о способах общения; познакомить с невербальными (неречевыми) способами общения и показать их влияние на межличностное взаимодействие.



## **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

### **Разминка «Общение руками».**

Задача: познакомить с неречевыми способами общения.

Ведущий: Разбейтесь на пары, встаньте друг напротив друга, возьмитесь за руки и закройте глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо поздороваться, поиграть, поссориться, помириться, попрощаться. На каждое действие понадобится не менее минуты.

Обсуждение:

Как одним словом можно назвать то, что вы сейчас делали в паре, выполняя команду ведущего?

Можно ли этот контакт руками назвать общением и почему?

Как можно назвать способ, с помощью которого вы общались друг с другом?

## **2. Основная часть.**

### **Дискуссия «Способы общения».**

Воспитанникам предлагается ответить на вопросы в общем круге:

Какими способами (речевыми и неречевыми) и, используя какие средства, люди общаются друг с другом?

С помощью каких действий (жесты, взгляды, улыбка) люди выражают свои мысли и настроение?

Одному из участников группы в ходе дискуссии поручается записывать на ватмане все названные средства общения.

Составляется информационный листок «способы общения»:

- слова (речь),
- выражение лица (мимика),
- жесты,
- позы,
- взгляды.

Ведущий поясняет составленный воспитанниками список средств общения:

**Общение** при помощи слов носит название речевое (**вербальное**) общение, а все остальные способы называются неречевыми (**невербальными**).

Словами не всегда можно передать всю информацию. Часто люди доверяют больше невербальным элементам информации. Например, если сказать: «очень вкусно» - и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. Информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова.

### **Упражнение «Разговор через стекло».**

Задача: тренировать навык использования неречевых средств общения в диалоге.

Ведущий: Разбейтесь на первый и второй номер. Первые номера не будут знать, какое задание получили вторые, и наоборот. У первого номера задание объяснить без помощи слов партнеру, что спортсмены не употребляют спиртных напитков, а вторые стремятся понять по невербальному поведению, что хотят сказать им собеседники, так как они не знают задания. Писать что-либо или перешептываться нельзя. Когда первые номера заканчивают объяснения, вторые номера рассказывают, что поняли. Затем смена, первые стремятся понять по невербальному поведению, что хотят сказать им собеседники, а вторые показывают, что курение вызывает у них неприятные ощущения.

Вопросы на обсуждение в общем круге:

у кого номер 2 скажите, что вы поняли? Какой способ общения помог понять информацию?

теперь 2 номера, скажите, что вы поняли? Какие неречевые (невербальные) средства

общения партнера помогли понять вам информацию?

как вы думаете, умение понимать неречевые (невербальные) сигналы собеседника облегчает общение?

перечислите, какие средства невербального общения вы потренировали в этом упражнении.

**Выводы: важность контакта глаз, улыбки, заинтересованности в ходе беседы, жестов, позы.**

**Упражнение в подгруппах «Правила правильного речевого (вербального) и неречевого (невербального) общения».**

Задача: формулирование правил общения.

**1 фаза.** Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются определенные правила, которым нужно следовать. Вспомните, какие правила вы уже используете в своей группе, какие необходимо добавить в связи с тем, что вы узнали о неречевых (невербальных) способах общения. Сейчас вы разобьетесь на подгруппы по 4-5 человек и сформулируете правила правильного общения.

**2 фаза** Представление в общем круге составленных правил от каждой подгруппы.

Ведущий фиксирует и резюмирует правила для всей группы:

- называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение;
- улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе;
- слушать внимательно и не давать негативных оценок;
- другие, предложенные воспитанниками.

Обсуждение:

Всем ли понятен смысл и важность предъявленных правил?

Кто не согласен с каким-либо правилом, поясните, почему?

**3. Завершение занятия.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным?

Прощание.

**Занятие 10. Понятие группового давления.**

Цели: познакомить воспитанников с понятием группового давления и его видами; показать взаимосвязь навыка сопротивлению групповому давлению с признаками уверенного человека.

**1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

**Разминка «Разожми кулак».**

Задача: дать первичное представление о способах оказания давления.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание любыми способами, но без применения физической силы заставить разжать кулак.

**Обсуждение** увиденных в игре способов оказания давления.

Давайте выскажемся по кругу, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

- лезть
- ссылки на других людей
- обвинения

Вывод: Такие попытки заставить другого человека сделать что-либо без объяснений

истинных причин и называются давлением.

## **2. Основная часть.**

### **Обсуждение случаев группового давления участников.**

Задача: обозначить существующие виды давления.

Ведущий: Вспомните, были ли вы когда-нибудь в ситуации группового давления. Когда и со стороны кого вы испытывали давление? При каких обстоятельствах это было? Как вы поняли, что на вас оказывали давление? Какие чувства вы при этом испытывали? Как вы вышли из этой ситуации? Расскажите, пожалуйста, всем о своей ситуации в круге (3-4 человека).

Краткое подведение итогов на основе высказанных случаев:

Из ваших рассказов можно выделить, что существуют различные виды давления. Вы назвали многие из них. Составьте в малых группах список видов группового давления и представьте его в круг.

Участниками составляется информационный листок в общем круге «Виды группового давления».

### **Информационный лист «Виды группового давления»:**

**лесть,  
шантаж,  
уговоры,  
угрозы,  
запугивание,  
насмешки,  
похвала,  
подкуп,  
подчеркнутое внимание,  
призыв «делай как мы»,  
обман.**

### **Моделирование ситуаций.**

Задача: отработать навык распознавания способов и видов группового давления.

**Три ситуации** для разыгрывания в подгруппах:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет, вообще, парень свой и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые голы тем, что пойдут и выпьют пива.

2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен их украсть у друга).

3. Одноклассники уговаривают Игоря пойти к нему домой, чтобы поиграть на его новом компьютере.

Обсуждение: Какие применялись в каждой ситуации способы оказания группового давления? Какие способы отказа оказались эффективными и почему?

**Групповая дискуссия: «Какие черты личности и способы помогают противостоять групповому давлению».**

Вопросы:

какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

способен ли уверенный в себе человек бездумно подчиняться групповому давлению?

какие навыки человека помогают сопротивляться групповому давлению?

### **Игра «Доброволец и круг».**

Задача: знакомство со способами отказа.

Ведущий: Давайте попробуем 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. Задача добровольца – прибегнуть к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

Действия на карточках: 1. попытка уговорить прогулять урок; 2. уехать с друзьями из детского дома; 3. принять участие в рискованном мероприятии (прыгнуть с моста в реку); 4.

пойти на позднюю дискотеку.

Обсуждение:

Какие способы сказать «нет» были использованы?

Какие оказались наиболее эффективными в данном случае и почему?

Какие качества человека помогли отказать?

### **3. Завершение занятия.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Какие новые правила ответственного (бережного) отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

### **Занятие 11 . Как отстаивать свое мнение.**

Цели: развить умение контролировать ситуацию; тренировать навык противостояния давлению.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

#### **Упражнение «Граф Монте-Кристо»**

Задача: обозначить отдельные способы противопоставления давлению.

Инструкция: 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 увиденных в игре способов выхода «графа» из «тюрьмы».

Давайте выскажемся по кругу, к каким способам прибегали, те, кто побывали внутри круга, что бы добиться своего.

убеждение,

хитрость,

физическая сила.

#### **2. Основная часть.**

##### **Мозговой штурм в микрогруппах.**

Задача: научить понимать реакции и состояния человека, на которого оказывается групповое давление.

1 задание микрогруппам: «Составить письменные ответы на вопросы по ситуации - группа принуждает вас сделать что-то, что вызывает у вас сомнение, например, покурить, и что вы не хотите делать Вопросы:

- что чувствовали в этой ситуации?

- как бы переживали эмоционально?

- что ощущали физически?

- что думали, как это скажется на вашем здоровье?»

Обсуждение результатов работы групп в общем круге.

2 задание микрогруппам: «Составить письменные ответы на вопросы по ситуации - вы – член группы, которая осуществляет давление на человека, заставляете его покурить. Вопросы:

- чувствовали ли вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате давления?

- что значит быть членом группы, осуществляющей давление?»

Обсуждение результатов работы групп 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. Существует разные

причины, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется (мы это выяснили при обсуждении), а именно: 1. не хочет оказаться изгоем, 2. быть высмеянным, 3. боится обидеть, 4. казаться грубым, 5. быть не таким как все, 6. другие причины.

На самом деле существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя. Те, кто были в роли «графа» придумали много разных приемов, чтобы освободиться из тюрьмы.

### **Упражнение «Рассказ с продолжением».**

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 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».

### **«Приемы отказа от ПАВ»**

1. Выбрать союзника в компании, чтобы получить поддержку своего мнения.
2. «Перевести стрелки».
3. Сменить тему разговора.
4. «Продинамить»: сказать, что в другой раз.
5. «Задавить интеллектом».
6. Упереться - отвечать «нет» несмотря ни на что.
7. Испугать их.
8. Обходить стороной.

### **Групповая дискуссия - «Как использовать приемы отказа»**

Вопросы для обсуждения:

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 сценки: 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 неё дома вообще выпивают очень редко и с неодобрением отзываются об алкоголе.

Обсуждение после ролевой игры:

Как ещё могли поступить главные герои, что бы избежать приема вина?

Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употребить вино, как это скажется на здоровье, самочувствии?

### **3. Завершение занятия.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Какие новые правила ответственного (бережного) отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

## **Занятие 12. Скажи, нет!**

Цель: развить навыки уверенного отказа от предложений, опасных для здоровья.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия.

#### **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». Когда кто-нибудь из «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?

### **2. Основная часть.**

**Упражнение «Быстрый круг» - «Что заставляет ребят принимать предложения, которые повредят здоровью?».**

Задача: осознание предложений, приносящих вред здоровью.

Ведущий: По кругу в темпе скажите каждый, какие причины могут подталкивать ребят принимать предложения, приносящие вред здоровью, например, попробовать ПАВ.

После быстрого опроса составляется список с формулировками 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. Другие причины.

#### **Мини-лекция «Правила уверенного отказа».**

Ведущий зачитывает правила и обсуждает их вместе с участниками.

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «нет». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы - так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

#### **Моделирование ситуаций. Работа в малых группах.**

Задача: тренировать навык уверенного отказа.

Процедура проведения: Участники объединяются в группы по 2 человека. Каждой паре раздается карточки с ситуацией «Просьба». 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».

### **Ситуация «Просьба»**

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

#### **Способы отказа**

**Нет, не могу.**

**Нет, нет, и еще раз нет.**

**Нет, мне сейчас некогда.**

**Нет, спасибо, мне не нужны деньги.**

**Скажите нет и уйдите, не объясняя причин.**

Пары показывают сценки. Проводится их обсуждение.

Обсуждение:

Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению? Оставаться в безопасности, не обижая других?

Вывод: не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или попробовать наркотики.

#### **Упражнение «Приемы предложения ПАВ и способы отказа».**

Задача: тренировать способы поведения, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Привет. Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое-что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все, не упрямься.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

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.

### **3. Завершение занятия.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Прощание.

### **Занятие 13. Дружба и общение.**

Цель: расширение знаний о понятии дружба, развитие коммуникативных навыков.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

- Что было на прошлом занятии ?
- Какие события произошли после нашей встречи ?

#### **Упражнение «Настроение»**

Задача: определение настроения участников группы.

Инструкция: «Нам очень интересно, с каким настроением вы пришли на занятие. Я предлагаю вам выбрать картинку с изображением эмоции ребенка, который соответствует вашему настроению».

#### **Упражнение «Привет!»**

Задача: развитие доверительных отношений между участниками.

Инструкция: «Участники начинают ходить по комнате. Им предлагается поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать «Привет! Как твои дела?». Говорить нужно только эти слова и больше ничего. Здраваясь с кем-либо из участников, можно освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться с кем-то ещё. Иными словами, необходимо быть непрерывно в контакте с кем-либо из группы и поздороваться со всеми членами группы».

#### **2. Основная часть**

**Мини-лекция ведущего:** «Сегодня мы с вами поговорим о понятии «дружба». Давайте вспомним пословицы, поговорки, стихи, фразы из песен в которых присутствует это слово.

Участники предлагают пословицы, поговорки, песни, стихи.

#### **Обсуждение:**

- Что такое «дружба»?
- Как мы выбираем себе друзей?
- Чем отличается друг от приятеля, товарища?
- Почему люди дружат?
- Познается ли друг в радости или в беде?

#### **Упражнение «Ищу друга»**

Задача: способствовать формированию убеждения о том, что дружить – это не только брать, но и отдавать

Инструкция: «Участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа, участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга».

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право голоса: он может фломастером поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Это позволит проследить за тем, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только 1 крестик, цвет «рабочего фломастера» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

#### **Обсуждение:**

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными?
- Почему?



- Что повлияло на выбор?
- Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать, помогать.
- К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или самому себе?

**Резюме ведущего:** Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти свою точную копию или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежны недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество снизится в том случае, если предъявлять больше требований к себе, чем к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти подогнать его под свои стандарты.

### **3. Завершение занятия.**

#### **Упражнение «Групповая температура»**

Задача: определение состояния участников группы.

Инструкция: «Сейчас на маленьких листочках А6 напишите температуру вашего состояния, где:

- 35 – очень холодно, одиноко, скучно;
  - 36 – нормально, но есть какая-то неудовлетворенность
  - 36,6 – отлично, очень понравилось
  - 38 – было бы все хорошо, но атмосфера слишком накаленная
  - 39 – плохо, тревожно, больно, страшно, конфликт, обида
- Подчеркните вариант, который вам подходит».

#### **Обсуждение:**

- Что нового?
- Какие выводы сделали для себя?
- Изменилось ли ваше мнение о том, что такое дружба и общение?
- С каким самочувствием уходите с занятия?

#### **Упражнение «Настроение»**

Задача: определение настроения участников группы

Материалы: картинки с тематикой настроения.

Инструкция: «Нам очень интересно, с каким настроением вы уходите с занятия. Я предлагаю вам выбрать картинку с изображением эмоции ребенка, которая соответствует вашему настроению».

Ритуал прощания.

### **Занятие 14. Наше поведение.**

Цель: формирование мотивации и навыка анализа поведения.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

#### **Разминка «Поздороваться, как...» .**

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

#### **2. Основная часть.**

##### **Упражнение по кругу.**

Задача: формирование навыка анализа поведения

Участники сидят в кругу. По очереди они называют хороший и плохой поступок сказочного героя.

##### **Обсуждение «От чего зависит поведение?».**

Задача: введение схемы анализа поведения.

Вопросы для обсуждения:

Что такое поведение?

От чего зависит поведение человека?

От особенностей человека (его истории, опыта, личностных качеств, знаний, ценностей и целей, ожиданий, эмоционального и физического состояния, состояния здоровья) и особенностей ситуации (где и с кем он находится, как он относится к этим людям).

Ведущий фиксирует на ватмане то, что называется детьми (вырабатывают схему).

Нужно ли уметь понимать свое поведение и поведение других? Зачем?

**Ролевая игра «Измененные сказочные герои».**

Задача: осознание зависимости поведения от особенностей человека и ситуации.

Выбирается сказочная ситуация. Определяются герои. Ситуация разыгрывается. Поведение сказочного героя анализируется по выделенным ранее (в предыдущем упражнении) параметрам или по выработанной схеме).

Потом меняются параметры (личностные качества, цели, состояние здоровья, отношение к другим персонажам) и каждый раз ситуация разыгрывается опять.

Обсуждение: Изменилось ли поведение героя?

**Упражнение «Анализ своего поведения».**

Задача: формирование навыка анализа поведения

Участники 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 ...?

**3. Завершение занятия.**

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

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.

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Прощание.

**Занятие 15. Ограничения.**

Цель: осознание необходимости некоторых ограничений для сохранения здоровья.

**1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью соблюдались вами?

**Разминка «Пройдись иначе».**

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

**2. Основная часть.**

**Упражнение «Табу»**

Задача: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

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.

### **Изменение сказки «Аленушка и братец Иванушка».**

Задача: расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Ведущий вместе с участниками вспоминают сказку.

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

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?

### **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?

Прощание.

### **Занятие 16. Досуг. 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: осознание своих индивидуальных особенностей и особенностей 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 (увлечения, времяпрепровождение)».**

Задача: осознание влияния 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: расширение осознания поведения и возможности его изменения.

Участник выбирает занятие, поведение, вредное для здоровья (или получают карточку, на которой написано) и по очереди пытаются изобразить его без слов и преувеличить. Потом он должен полностью изменить его. Остальные отгадывают, что изображает участник.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали, когда разыгрывали роль вредного для здоровья время проведения/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?

Прощание.

### **Занятие 17. Путешествие к цели.**

Цель: исследование собственных целей, путей их достижения и индивидуальных особенностей.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила ответственного отношения к здоровью 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: осознание своих индивидуальных особенностей.

Участники сидят в кругу. По очереди они называют мечту, которая сбылась и мечту, которая еще не сбылась.

##### **Упражнение «Путешествие по карте внутренней страны».**

Задача: осознание индивидуальных способов 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.**

Рефлексия прошедшего занятия:

Что было интересного и полезного на занятии?

Что нового вы узнали о себе и других?

Прощание.

## **Занятие 18. 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. «Крокодил» - 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: актуализация желаний.

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: осознание внутренних и внешних ресурсов, необходимых 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).

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: повышение уверенности в собственные силы, формирование позитивного образа достижения цели, закрепление его на телесном уровне

Упражнение в четверках: 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».**

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 19. Мечты о будущем.**

Цель: 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 дается 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?» 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 «Личный герб».**

Задача: усиление личностных ресурсов.

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 (бережного) отношения к здоровью мы можем сформулировать?

Прощание.

#### **Занятие 20. Подведение итогов.**

Цель: интеграция опыта, полученного в программе «Я в ответе за свою жизнь».

##### **1. Вводная часть.**

**Приветствие.** Рефлексия прошлого занятия.

**Разминка.** На отдельных листочках ведущий просит участников написать 2-3 особо понравившихся упражнения. Затем выбирает и проводит из них 1-2 упражнения, достаточно коротких и не требующих глубокой рефлексии. Можно не записывать упражнения на листочках, а провести обсуждение в кругу. Желающие участники могут выступить в качестве ведущих при проведении упражнений.

##### **2. Основная часть.**

**Рисунок «Я – до и после тренинга».**

Задача: рефлексия личностных изменений за время тренинга.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Расслабьтесь. Вернитесь мысленно к тому времени, когда вы впервые пришли на занятие. Вспомните, какими вы появились в группе, как вы себя чувствовали. Постарайтесь увидеть себя со стороны, придумайте какой-нибудь образ себя в тот момент (не обязательно в виде человека). Запомните этот образ. Прошло время. Сегодня мы уже другие, не такие, какие были в начале тренинга. Прислушайтесь сейчас к себе и снова выразите свои впечатления в образе «здесь и теперь». На листе бумаге, поделенном на две части, нарисуйте два образа «Я», которые вам представились.»

После окончания все рисунки раскладываются на стульях в кругу. Участники свободно движутся и рассматривают выставку. Каждый подросток выбирает рисунок, который наиболее близок ему. Кратко обосновывают свой выбор. Авторы при желании дают обратную связь.

**Упражнение «Письмо».**

Задача: отреагирование отношения участников друг к другу.

На отдельных листочках пишутся имена всех участников. Каждый вытаскивает любой листочек (если вытащил свое имя – меняет его) и пишет письмо этому участнику, начиная, например, со слов «Вот что я хочу сказать тебе на прощание...».

**Упражнение «Три стула».**

Задача: подведение итогов тренинга.

В центре круга ставятся три стула, на которых написано: «Группа», «Тренер (ведущий)», «Содержание тренинга».

Каждый участник по очереди садится на любой из стульев и говорит несколько слов либо по поводу группы, взаимоотношений участников, либо о работе тренера, либо о том, какие темы были ему особенно интересны, что особенно запомнилось и т.д.

**3. Завершение тренинга.** Все участники встают в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу, чтобы образовались пары. В парах каждый говорит, что бы он хотел подарить на прощание другому. Это может быть все, что угодно: от реальной вещи до таких категорий как счастье, любовь, синее небо. По команде ведущего участники



внешнего круга сдвигаются на шаг вправо – образуется новая пара, которая дарит другие подарки.

### **Фото на память**

#### **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 Мазли. 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. Ю.Б. Василькова. Быть мужчиной. Быть женщиной. Тренинг полоролевой идентичности для подростков. Издательство Речь, 2011.- 128 с.
5. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. Психологическая работа с родителями.-М.: Генезис, 2004.-176 с.
6. Н. Литвак. Наши хорошие подростки. Издательство Альпина нон-фикшн, 2012 г.- 256
7. Г. Макарычева. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения Издательство Речь, 2012. -192 с.
8. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения. М.: Владос, 2013г.- 352 с.
9. Фурманов И.А. Фурманова Н.В. Психология депривированного ребенка. М.: Владос, 2013, 320 с.
10. 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.-216 с.
11. 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.