

**ГКУСО ВО «Владимирский социально –
реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

Методические рекомендации

**«Сборник психолого-педагогических
тренинговых занятий и упражнений
с несовершеннолетними группы риска
по суицидальному поведению, направленных
на формирование позитивного
мировоззрения»**



2025 год

Качество жизни подростков и молодежи определяется уровнем их компетентности в решении жизненных проблем, а также наличием таких важных навыков и умений, как способность принимать решения, брать на себя ответственность, формулировать цели, критически мыслить, прогнозировать последствия своего поведения, разрешать конфликты, противостоять внешнему давлению, эффективно общаться и помогать сверстникам.

Вводное занятие

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе и формирование мотивации участия в занятиях.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 12-18 лет.

Материалы и оборудование: листы бумаги (по количеству участников), гуашь, кисточка, листочки с напечатанной таблицей в 2 колонки.

Ход занятия:

1. Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: наглядно показать несовершеннолетним, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации необходимо решать сразу.

Ход упражнения.

Педагог каждому ребенку кисточкой капают на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: из маленькой капли может получиться огромная клякса. Вывод: кажущаяся нам большая проблема может оказаться всего каплей. Рекомендации «Не делать из мухи слона!».

2. Упражнение «Таблица Робинзона Крузо»

Цель: убедить подростков, что на неприятную ситуацию можно посмотреть с разных сторон.

Жизнь состоит из черных и белых полос. За сложными, трудными полосами в жизни наступают счастливые времена, нужно принимать трудности и уметь преодолевать их. Ярким примером являются люди, пережившие блокаду, оккупацию, жизненные трагедии, спортсмены-инвалиды, занимающие призовые места на олимпиадах, а также примером является герой романа Даниэля Дефо «Робинзон Крузо».

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло	Добро
Я брошен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление	Я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе	Я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться

Я незащищен против нападения людей и зверей	Остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться словом, некому утешить меня	Бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело	Я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды

Ход упражнения: заполнить таблицу на листочке, в первом столбике описывается ситуация с негативной позиции, во второй колонке позитивной стороны.

Например:

-	+
Низкий материальный достаток	Готовишь из простых полезных продуктов Приучаешься к аккуратности Нет захламленности вещами Занимаешься рукоделием Ищешь подработку сам Больше ходишь пешком
Нет друзей	Больше времени урокам Можно заняться спортом, творчеством Расширяешь свои горизонты познания чтением книг, журналов

Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

3. Упражнение «Я не один»

Цель: помочь ребенку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Педагог: если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Ход упражнения:

Педагог: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших друзей, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны педагогов. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь – это борьба.

И тому подтверждение стихотворение С.В. Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

*И надо ж было.
Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!
Два малых лягушонка в тот же час
Бултых! - В кувшин, не закрывая глаз,
И ну барахтаться в сметане! ... и понятно,
Что им из кувшина не выбраться обратно, -
Напрасно лапками они по стенкам бьют:
Чем больше бьют, тем больше устают...
И вот уже один, решив, что все равно
Самим не вылезти, спасенья не дожидаться, -
Пуская пузыри, пошел на дно...
Но был второй во всем упорней братца-
Барахтаясь во тьме, что было сил,
Он из сметаны за ночь масло сбил
И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.*

4. Упражнение «Жизнь для меня это...»

Педагог обращается к каждому ученику с просьбой, «Закончи фразу «Смысл жизни для меня – это...».

Образцы высказываний:

- Никогда не унывать и идти всегда вперед, что бы ни случилось;
- Окончить школу, поступить в институт, получить профессию, заняться любимым делом, путешествовать;
- Чтобы жить, дружить, любить и быть полезным, особенно в своей семье.

Занятия для несовершеннолетних 12-14 лет

1.1. Тема: «Принятие себя и другими»

Цель: сформировать чувство принадлежности к группе и причастность к ней.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 12-14 лет.

Материалы и оборудование: листы бумаги, фломастеры, бумажный скотч или скрепка, записки с ролями.

Ход занятия:

1. Упражнение-разминка «Я – тот, который...».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...».

Комментарий ведущего: каждый из присутствующих обладает своими особенностями и характеристиками, которые позволяют вносить свой вклад в общее дело. Каждый ценен и неповторим, даже одно и то же состояние и качество обладает своим содержанием.

2. Упражнение «Какой я?».

Цель: создать условия для самораскрытия.

Инструкция: Каждому участнику предлагается по кругу (с мячом) высказать несколько определений себя, первые какие приходят в голову, ответ на вопрос «Какой я?».

Комментарий ведущего: каждый из нас занимает свою роль как в группе, так и обществе. Вопросы для обсуждения: если бы все были одинаковые, то какой бы была наша группа? (Обсуждение с детьми)

3. Упражнение «Рисунок».

Цель: создать атмосферу принятия.

Ход упражнения: каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

Инструкция ведущего:

- начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;
- передайте рисунок соседу слева;
- посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;
- рисуя, не концентрируйте внимание на себе, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
- передайте рисунок соседу слева. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Учащимся предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Выводы ведущего: таким образом мы показали, насколько мы можем подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

4. Упражнение «Какой я сам по себе и глазами других».

Цель: обобщить знания о себе.

Инструкция: нужно взять лист бумаги каждому участнику и изобразить цветными маркерами себя с помощью ассоциаций в любом символическом образе. После этого листок прикрепляется к каждому участнику на спину (можно использовать скотч или скрепку) и остальные члены группы подходят по кругу и изображают обладателя листа, «в каком символическом образе вы представляете этого человека». По окончании члены группы обсуждают, какие образы удивили особенно, какие были ожидаемы.

Выводы ведущего: Собственное представление о себе отличается от представления других. Значит человек закрыт от мира, значит не доверяет ему, значит не принимает себя и окружающих не видит такими какие они есть.

5. Упражнение «Путешествие».

Цель: обратить внимание на достоинства каждого участника.

Инструкция: участники садятся в круг, первый начинает: «Я собираюсь в путешествие с чемоданом, в который я положу свою улыбку». Следующий продолжает: «Я собираюсь в путешествие с чемоданом, в котором есть улыбка Марины. А я положу туда своё умение быстро бегать».

Так каждый участник прибавляет своё лучшее качество, называя перед этим всё, что там уже есть. Таким же образом можно «паковать» свои достижения. Чтобы игра не останавливалась, уместно в самом начале попросить участников подумать о том, что они «положат в чемодан».

6. Упражнение «Зато».

Цель: представить инструмент для использования в негативных ситуациях, сформировать позитивное мышление.

Ведущий: каждому достается карточка с каким-то не очень хорошим качеством или состоянием. Ваша задача продолжить фразу.

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| • Я устала, зато... | • Я ленива, зато... |
| • Я небольшого роста, зато... | • Я застенчива, зато... |
| • Я иногда несдержан, зато... | • Я криклив, зато... |

- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомысленна, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризна, зато...

Обсуждение. Легко ли было искать положительные стороны? Есть ли в жизни ситуации, когда невозможно найти положительной альтернативы?

7. Упражнение «Антипатия и симпатия».

Цель: создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя и других.

Инструкция: несколько участников выходят за дверь. Всем остальным участникам необходимо смотреть на входящих с антипатией, презрением, негативом, осуждением, оценивающе и подобными характеристиками в течение минуты, предварительно договорившись, кто какую роль будет исполнять. Задача вошедших отгадать состояния. Можно раздать роли участникам в кабинете. После первого круга, упражнение повторяется. Участники могут поменяться или остаться прежними.

Несколько участников выходят за дверь. Всем остальным участникам необходимо смотреть на входящих с симпатией, восторгом, восхищением, одобрением, умилением и подобными характеристиками в течение минуты, предварительно договорившись, кто какую роль будет исполнять.

Обсуждение:

- Каково вам было, приятные ли ощущения?
- Хотели бы вы, когда-нибудь оказаться еще раз в подобной ситуации?
- Подумайте над тем, какие чувства испытывает человек, который отличается от нас и принимает эти взгляды.

8. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снять эмоциональную усталость.

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

9. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

1.2. Тема: «Саморегуляция – искусство управления собой»

Цель: создать условия для формирования и развития навыков саморегуляции и рефлексии.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 12-14 лет.

Материал и оборудование: листы бумаги и карандаши.

Ход занятия:

1. Упражнение-разминка «Цвет».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: все участники по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

2. Упражнение «Вы меня узнаете?»

Цель: развить рефлексивность.

Ведущий: «Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф, синее пальто и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки, или... Время для работы — 5 минут. После этого сдайте свои листы с описанием портрета».

Перемешав их, вы зачитываете текст, а участники должны узнать по описанию, чей же это портрет.

Выводы ведущего: несмотря на то, что мы все похожи, у каждого из нас есть своя особенность, которая делает нас уникальными.

3. Упражнение «Без маски».

Цель: снять эмоциональную и поведенческую закрепощенность, сформировать и развить навыки искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Инструкция: все садятся в большой круг. «Мы уже убедились, что в данном коллективе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга — стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еще раз ответить. Кто готов? Начинайте!»

Пояснение: необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Их должно быть больше, чем участников на случай, если кто-то не сможет с первого раза выполнить задание. Содержание карточек вы можете составить сами. При этом учитывайте ту информацию, которую вы как ведущий получили за период других занятий. Текст должен помочь участникам раскрыть себя.

Примерное содержание карточек:

Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...

Мне очень трудно забыть, но я...

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...

Мне бывает стыдно, когда я...

Знаю, что это очень трудно, но я...

Иногда люди не понимают меня, потому что я...

Верю, что я еще...

Думаю, что самое важное для меня...

Когда я был маленьким, я часто...

Мои родители...

Мои друзья редко...

Обсуждение. Легко ли было продолжать фразы на карточках? В чем была сложность?

4. Упражнение «Трон».

Цель: создать атмосферу комфорта и непринужденности.

Инструкция: один человек садится на стул (трон) спиной ко всем остальным. Кто хочет, по желанию, говорят, что им нравится в этом человеке.

На троне должен побывать каждый и таким образом получить разнообразную поддержку от других.

Ведущему важно настроить группу таким образом, что каждый из здесь сидящих ценен, интересен, в каждом есть что-то хорошее, надо только это заметить.

5. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

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

- Как вы сейчас себя чувствуете?

1.3. Тема: «Научись выражать свое мнение»

Цель: сформировать способность выразить собственное мнение.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 12-14 лет.

Материалы и оборудование: ватман, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Пожелания».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить».

2. Дискуссия «Мое мнение».

Цель: развить умение аргументировать свою точку зрения.

Ведущий: «Как вы думаете, надо ли отстаивать собственное мнение? Как отстаивать собственное мнение? Всегда ли это у нас получается?»

Навык отстаивания своего мнения.

Шаги:

1. Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле (мускулы напряжены, боли в желудке и т.п.), чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить.

2. Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным. (Вы подавлены преимуществом? Вас не замечают? С вами плохо обращаются?)

3. Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один. (Попросите помощи. Выскажите свое мнение. Выслушайте ответное мнение. Выберите правильное время и место.)

4. Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

- Как сказать «нет»?

- Всегда ли это просто сделать?

- К каким проблемам приводит неумение отказывать?

- Сложно ли бывает отказать другому человеку, особенно если другой человек настойчив?

- Надо ли думать о последствиях, к которым приведет отказ или согласие?

- Чувствуем ли мы себя виноватыми и одинокими, говоря «нет»? Почему?

- Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»?

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения. Спросите: «Что вы имеете в виду?»

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

3. Упражнение «Просьба — отказ».

Цель: сформировать умение пользоваться отказом, как возможным ответом на просьбу.

Инструкция: выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег в займы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например, предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

Обсуждение:

- Что понравилось, а что было трудно?

- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?

- Что вы чувствовали, когда вам отказывали?

- Что вы чувствовали, когда говорили: «Нет, нет, нет»?

- Бывает ли в жизни трудно отказать?

4. Дискуссия «Как можно выразить благодарность?».

Цель: развить умение выражать чувство благодарности.

Ведущий: «Как можно выразить благодарность? Были в вашей жизни ситуации, когда хотелось выразить благодарность? Всегда ли это получалось?»

Навык выражения благодарности.

Шаги:

1. Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить. (Это может быть комплимент, помощь, или подарок.)

2. Выберите правильное время и место, чтобы поблагодарить другого человека.

3. Поблагодарите другого человека по-дружески. (Выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок.)

4. Скажите другому человеку, почему вы благодарите его.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развить навыки невербальной коммуникации.

Инструкция: встаем в круг. Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа».

6. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Цель: способствовать созданию условий для формирования и развития навыков культуры общения, рефлексии.

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

7. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Занятия с элементами тренинга для обучающихся 15-16 лет

2.1. Тема: «Я учусь владеть собой»

Цель: сформировать условия для развития чувства уверенности в собственных силах, защищенности.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 15-16 лет.

Материал и оборудование: бланки для упражнения 4, листы бумаги, фломастеры, апельсин.

Ход занятия:

1. Упражнение-разминка «Колпак».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: ведущий просит всех по кругу рассчитаться на 1–2–3.

Ведущий: По кругу каждый говорит по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Некоторые учащиеся должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно – сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова. Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

- колпак – два раза похлопать себя по голове (два слога);
- мой – показать на себя;
- тре – выбросить три пальца вперед;
- угольный – выпятить локоть.

2. Вводная беседа «Самооценка».

Цель: информировать о понятии «Самооценка».

Ведущий: Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки. Существуют 3 уровня самооценки:

- самооценка реальная, соответствующая действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

По мере того, как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают, приводят примеры. Далее все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Как вы считаете, вы человек хороший?
- Почему вы так считаете? Что вам дает на это право?
- От чего зависит ваша самооценка?

Возможные ответы:

- 1) От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю.
- 2) От мнения обо мне окружающих.
- 3) От мнения «значимых других».
- 4) От того, насколько я сам уверен в себе и т.д.

Ведущий: Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то, как к нему относятся окружающие?

3. Упражнение: «Если бы я был...».

Цель: раскрыть индивидуальность каждого участника.

Ведущий: «Когда-нибудь каждый из нас задумывался над вопросами: Кто Я? Куда я иду? Зачем? Каждый вопрос в той или иной мере связан с нашим пониманием себя, своих ценностей и целей, сильных и слабых сторон нашей личности, нашего жизненного пути, того, какими мы видим самих себя. Если бы я был...чем бы Вы хотели быть, если бы вдруг превратились в животное, птицу, автомобиль, цветок, музыкальный инструмент, здание. Объясните причины своего выбора.

Например:

- если бы я был фруктом, то был бы ананасом. У него такая прочная кожура, а внутри он такой сладкий и сочный!

- если бы я был птичкой, то, наверно, был бы канарейкой. Я так люблю напевать, когда я дома»

После того, как все высказались, предложить участникам тренинга продолжить фразу «Но я хотел бы быть...».

Например:

- я скорее всего был бы канарейкой, но я хотел бы быть чайкой, чтобы парить над морем на просторе вместе с другими чайками.

Выводы ведущего: Эти высказывания помогают прийти к осознанию тех качеств личности, которые хотелось видеть у себя.

4. Упражнение «То, что я люблю делать».

Цель: сформировать уверенность в себе, ощущения ценности

Инструкция: каждому участнику раздать лист бумаги с таблицей, заполнить столбец «То, что я люблю делать», вписав в него двадцать любимых занятий, которыми они занимаются постоянно или которыми занимались раньше. Далее в столбцах для каждого занятия нужно проставить значки кода в соответствии с заданием.

Вместе\Один – поставь букву В или О в зависимости от того, любишь ли ты этим заниматься с кем-то или один.

План: Поставь букву П, если это занятие требует планирования (времени, места, организации и т. п.) или если этим делом ты можешь заниматься в любое время, не планируя специально.

Мама\Папа: Поставь букву М или П, если этим же любили заниматься твои родители (один из них) в твоём возрасте.

Муж \Жена: хотя до свадьбы тебе ещё далеко, представь, какими из твоих любимых занятий ты хотел бы заниматься с твоим будущим спутником жизни (мужем или женой).

Дата: Поставь дату, когда ты занимался этим последний раз.

Цена: Сколько раз ты занимался этим за последний месяц. Пусть каждый раз «стоит» 10 рублей. Сколько «стоит» каждое из твоих любимых занятий? Оцени.

Обсуждение. Удалось ли составить список? Было ли трудно? Почему?

5. Упражнение «Я тебе — тебя рисую».

Цель: активизировать межличностное взаимодействие внутри группы.

Инструкция: каждый рисует что-то в подарок своему партнеру слева. Это может быть портрет выбранного человека, либо любой другой рисунок. Во время выполнения упражнения звучит спокойная музыка.

Обсуждение. Какие эмоции вы испытывали при рисовании? Почему так решили изобразить?

6. Упражнение: «Акула пера».

Цель: создать атмосферу психологического комфорта.

Ведущий: «Мы все находимся на телестудии. Требуется один доброволец. Он — герой передачи «Звезда», человек, который достиг больших успехов в своей области. Он придумывает свою историю (профессию, сколько ему лет и т. д.). Все остальные — журналисты, представляющие газеты и журналы, могут задавать «звезде» любые вопросы.

Затем «звездой» становится другой доброволец.

Пояснение: ведущему надо ограничивать время и следить за коррекцией вопросов, вовремя «сглаживая» грубые.

7. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

2.2. Тема: «Оправданный и неоправданный риск»

Цель: содействовать к осознанию личной ответственности в части сохранения жизненных ценностей посредством безопасного отношения к жизни.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 15-16 лет.

Материал и оборудование: листы бумаги формата А4, А3; карточки; маркеры, фломастеры.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Фруктовый салат».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: группа сидит в кругу. Ведущий находится в центре круга без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите каждого запомнить «свой» фрукт. Задача группы: когда ведущий называет какой-то фрукт,

например, «яблоко», все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, то он становится водящим. Водящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

2. Мозговой штурм «Риск и рискованное поведение».

Цель: актуализировать имеющиеся знания по теме «Риск и рискованное поведение»

Ведущий: «Попадали ли Вы в рискованную ситуацию за последнюю неделю? С чем был связан риск: ваше осознанное решение, поведение окружающих, влияние окружающих? Как вы относитесь к рискованным ситуациям?»

Ведущий подводит выводы, обобщает сказанное детьми.

3. Ролевая игра «Рискованные ситуации».

Цель: создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, связанных с социальными рисками.

Инструкция: выдать желающим карточки с ролями. Если нет желающих проиграть ситуацию, можно просто рассказать ее и обсудить.

Роли: Аня и Петя, голос за кадром.

Сценка:

Голос за кадром: «Аня и Петя - одноклассники».

Аня: «Ой, Петя, смотри, Федька оставил на парте свой крутой айфон. Он всех достал уже своим айфоном. Все хвастается и хвастается. Давай подшутим, возьмем и спрячем. Пусть попсихует, а мы посмеемся».

Петя: «Когда отдадим?»

Аня: «Пусть часик попереживает, потом вернем».

Голос за кадром: «Через час милиция нашла у Пети в сумке айфон Феди, несмотря на все уверения, что это была всего лишь шутка, Петю забрали в полицию».

Обсуждение:

- Рискованная ли эта ситуация и почему?
- На каком этапе ситуация стала рискованной?
- Что нужно было сделать, чтобы она таковой не стала?
- Бывают ли ситуации, когда мы должны рисковать?

4. Упражнение «Оправданный риск».

Цель: осознать личную ответственность в части сохранения жизненных ценностей через ответственное отношение к жизни.

Инструкция: выдать маленькие листочки бумаги, на которых ребята за 3 минуты должны написать одну-две, максимум три причины, ради которых можно и нужно рисковать своим здоровьем и жизнью.

Ведущий собирает листочки и читает их вслух, а одинаковые причины складывает в кучки. Таким образом, получится своеобразная статистика, какая кучка больше, с такой причиной согласно больше людей.

Обсуждение: стоит ли рисковать в следующих случаях: спасение утопающего, воинский долг, профессиональный риск, риск ради своих близких и тому подобное?

5. Мозговой штурм «Как избежать неоправданного риска?».

Цель: содействовать формированию умения отличать оправданный риск от неоправданного.

Ведущий: предлагает ребятам подумать и дать советы сверстникам на тему: «Как избежать неоправданного риска? Что нужно делать, чтобы не попасть в рискованную ситуацию?» Все мнения записываются на лист.

Далее, когда список советов составлен, участники группы могут подойти к листу и маркером отметить 3 наиболее дельных с их точки зрения совета. Ведущий обобщает наиболее актуальные выборы для группы.

6. Упражнение «Собери пословицу».

Цель: развить внимание, мышление, речь.

Инструкция: группы собирают пословицы про риск и объясняют их.

Риск – дело благородное

Либо пан. Либо пропал.

Где наше не пропало.

Двум смертям не бывать, а одной не миновать.

Либо грудь в кустах, либо голова в крестах.

Кто не рискует, тот не пьет шампанское.

Попытка не пытка.

Либо в стремя ногой, либо в пень головой.

Примечание: следует отметить, что одну и ту же поговорку люди воспринимают по-разному, что приводит к разночтению ситуации и различным конфликтам.

7. Упражнение «Дерево ценностей».

Цель: осознать жизненные ценности.

Ведущий: «Давайте узнаем, что ценно для вашей группы. Перед вами дерево. Чего здесь не хватает? (Ответы детей).

Правильно, не хватает листочков. Предлагаю вам на листочках написать ваши ценности и приклеить к дереву. На одном листике можно написать только одну ценность.

После выполнения упражнения психолог зачитывает написанные обучающимися ценности.

Обсуждение:

- Какие ценности встречаются несколько раз? Как вы думаете, почему?

- Какова была бы жизнь человека без этих ценностей?

- Какие ценности вообще не написали? Почему?

Ведущий: «У каждого человека есть свои ценности. По ценностям можно судить о человеке, о его поведении, мотивах поступков, склонностях и интересах.»

8. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снять эмоциональную усталость.

Ведущий: «Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришёл к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивных эмоций. А на правую руку положим то, что получили на этом занятии – новые знания, умения и опыт. Теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания и опыт вместе, похлопаем в ладоши и подарим друг другу громкие аплодисменты. Участники аплодируют друг другу.

9. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

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

- Что тебе понравилось?

- Что не понравилось?

- Как вы сейчас себя чувствуете?

2.3. Тема: «Необходимы ли конфликты?»

Цель: способствовать формированию межличностных отношений, умения учитывать свои интересы и других.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 15-16 лет.

Материалы: апельсин, листы бумаги формата А4, А3, фломастеры, карточки с темами.

Ход занятия:

1.

Упражнение «Апельсин».

Цель: освоить различные путей поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция: требуется два добровольца, для проигрывания конфликтных ситуаций используется пример с апельсином (Ведущий дает инструкции индивидуально каждому участнику: одному «тебе нужна только шкурка для пирога», другому «тебе нужна только мякоть для сока». Раскрывать тайные инструкции запрещено).

Двое спорят о том, кому достанется этот апельсин, не упоминая при этом, зачем он им нужен. Приходит третий человек (ведущий). Не спрашивая, зачем им нужен апельсин, он берет и режет его на две части. И каждому протягивает по половине апельсина, всем своим видом давая понять, что нашел хороший вариант достижения компромисса. Такое решение не устраивает обоих спорящих (ведь каждому из них нужен целый апельсин). Третий человек в растерянности, он спрашивает у участников, что же делать? Какие у них есть идеи на этот счет.

Записать на доске все альтернативные решения, полученные с помощью проведения мозгового штурма, на листке бумаги так, чтобы все могли видеть.

В том случае, когда кто-либо из участников предложит спросить двоих спорящих, зачем нужен им был нужен апельсин, последуйте этому предложению. И решение будет найдено. Затем оцените все полученные альтернативные решения и установите, кто победил. Часто можно получить целый список решений типа: «Победа-Проигрыш», «Проигрыш-Проигрыш», «Победа-Победа». Оцените полученные варианты типа «Победа-Победа».

Ведущий: «Что такое конфликт? Почему он возникает? Пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

- сотрудничество (субъект конфликта стремится разрешить ситуацию таким способом, чтобы полностью удовлетворить свои потребности и оппонента),
- соперничество (стратегия, которая подразумевает отстаивание собственных интересов в ущерб интересам собеседника),
- избегание (человек всячески пытается избежать конфликта и отложить важное решение на потом),
- компромисс (тактика, при которой частично удовлетворяются интересы обеих сторон),
- приспособление (полная противоположность стратегии соперничества, которая характеризуется безоговорочным принятием позиции оппонента).

Обсуждение: все ли стратегии конструктивны, при каких обстоятельствах использование данного типа поведения приведет к победе?

2. Упражнение «Необходимы ли конфликты с родителями?».

Цель: расширить круг теоретических знаний и практических умений и навыков по предупреждению и управлению конфликтами с родителями.

Ведущий: «Предлагаю, группе разделиться на две команды: одна подбирает аргументы в пользу того, что конфликты с родителями недопустимы, другая отстаивает позицию, что конфликты в общении с родителями необходимы. В течение 5 минут каждая подгруппа записывает свои аргументы, затем зачитывает их вслух».

Положительные стороны конфликтов	Отрицательные стороны конфликтов
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Получение социального опыта • Нормализация морального состояния • Получение новой информации • Разрядка напряжённости • Помогает прояснить отношения • Стимулирует позитивные изменения 	<ul style="list-style-type: none"> • Настроение враждебности • Ухудшение социального самочувствия • Формализация общения • Умышленное и целенаправленное <u>деструктивное</u> поведение • Эмоциональные затраты • Ухудшение здоровья • Снижение работоспособности
--	--

Ведущий: «Таким образом, конфликты могут носить не только отрицательные черты, но и быть весьма полезными. И именно, по критерию функциональности действия, конфликты можно разделить на:

Конструктивные – конфликты, которые приводят к принятию обоснованных решений и способствуют развитию взаимоотношений.

Деструктивные – конфликты, которые препятствуют эффективному взаимодействию и принятию решений.

Не стоит забывать, что конфликт является нормой общественной жизни. Вместе с тем, психологи подчёркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций.

3. Упражнение «Диалог № 1».

Цель: развить социально-коммуникативные навыки.

Инструкция: требуется два участника. Им дается задание: поговорить друг с другом, но каждый должен говорить на свою тему.

Темы написаны на карточках:

- Рассказать об интересном фильме.
- Рассказать, как сильно у тебя болит зуб.

Эти темы знают только говорящие на них. Говорить следует только о той теме, которая у участника, какие-либо вопросы не задавать.

Обсуждение:

- О чем говорил каждый?
- Получился ли разговор?
- Что мешало разговору?
- Что нужно сделать, чтобы разговор состоялся?

4. Упражнение «Диалог № 2».

Цель: развить социально-коммуникативные навыки.

Инструкция: требуются два участника. Они садятся спинами друг к другу. Задание — поговорить о чем-нибудь.

Обсуждение:

- Что мешало?
- Получился ли разговор?
- Как бывает в жизни?
- Что важно сделать, чтобы диалог состоялся?

5. Упражнение «Диалог № 3».

Цель: развить социально-коммуникативные навыки.

Инструкция: требуются два участника. Один садится на стул, другой стоит. Задание — поговорить о чем-либо.

Обсуждение:

- Что мешало?
- Получился ли разговор?
- Как бывает в жизни?
- Что важно сделать, чтобы диалог состоялся?
- Как уметь активно слушать другого?

6. Беседа «Активное слушание».

Цель: познакомить с понятием «активное слушание».

Ведущий: «Что значит слушать другого активно?» Затем показывает пример неактивного слушания (просит кого-либо что-то рассказать, сам слушает, рассеяно глядя по сторонам, пример обсуждается). «А сейчас мы поговорим о трех ключевых принципах «Активного слушания»:

- а) понимать язык тела,
- б) производить поощряющие жесты и звуки,
- в) задавать уточняющие вопросы.

Попробуйте:

- сесть лицом к говорящему, наклониться немного вперед, установить контакт глазами;

- произнести поощряющие звуки, фразы типа: «Угу-угу», «Расскажите подробнее»; сделать жесты: кивок головой, улыбка;

- задать уточняющие вопросы, помогающие прояснить ситуацию; уточните, что вам уже известно, или попросите о дополнительной информации: «Вы имеете в виду...?», «Я не понял, что вы сказали о...».

Затем группа разбивается на пары. Каждый участник говорит в течение трех минут на тему: «У меня хорошо получается...» или «Что мне в себе нравится». Единственное правило: нельзя говорить о себе плохо, в негативном ключе и о разных качествах сразу. Так, например, нельзя сказать, что вы хорошо говорите, но не умеете печь пироги. По команде ведущего партнер А в каждой паре начинает о чем-то говорить партнеру Б. Затем Б говорит с А. После этого каждый партнер представляет своего партнера всей группе.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда говорили о себе что-то хорошее?
- Активно ли слушали вас?

7. Упражнение «Житейская психология».

Цель: осознать и оценить себя с точки зрения способности к компромиссу.

Инструкция: на доске написано семь качеств: доброта, решительность, смелость, отзывчивость, умение слушать, сильный характер, целеустремленность.

Ведущий предлагает каждому отметить, каких качеств ему не хватает в жизни для достижения успеха (3–4 качества). Все говорят по кругу, ведущий отмечает на доске сделанные выборы.

Далее предлагается подумать об окружающих и выбрать те качества, которых окружающим не хватает. Ведущий аналогично делает пометки на доске. Затем подсчитываются суммарные выборы.

Ведущий: вот каков результат наших выборов: то, что мы выбираем для других, мы часто не выбираем для себя. Ведущая потребность – самому быть сильным, а всем другим желаем пассивных качеств. Вот она – житейская психология. Человек будет сильным, значимым только тогда, когда он будет позволять окружающим его людям быть сильными и значимыми. Тем самым будет возрастать и его авторитет. В

отношениях нужно искать компромиссы, иногда позволяя другой стороне тоже быть сильной, уступать в чем-то для достижения общей цели.

8. Упражнение «Комплимент».

Цель: познакомить со способами эмоциональной поддержки другого человека.

Инструкция:

1. Вид «поглаживания» – комплимент. Упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» – поддакивание. Как оно может звучать? Примеры: «да, да», «да, ты прав», «угу», «а как же иначе», «конечно» и т. д.

3. Вид «поглаживания» – дружеские жесты и мимика. Учащиеся приводят примеры таких жестов: Объятия, похлопывание по плечу, рукопожатие, подмигивание.

4. Вид «поглаживания» – эмоциональное заступничество. Упражнение выполняется по кругу. Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»: «Что вы к человеку пристали!», «Он не мог поступить иначе», «Он все делает правильно!», «Это не его вина, а его беда».

5. Вид «поглаживания» – похвала. Примеры: «Молодец!», «Умница!», «Ты сегодня заслуживаешь похвалы».

6. Вид «поглаживания» – проявление нежности. Примеры: «Ах ты, мой родной!», «Умница моя!», «Дорогая...».

7. Вид «поглаживания» – сочувствие. Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем? «Ты мой бедненький!», «Горе ты мое луковое!», «Ты моя маленькая...»

8. Вид «поглаживания» – успокаивание. Какими словами можно успокоить человека? «Не волнуйся, дорогой», «Успокойся, все будет хорошо», «Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая», «Не стоит беспокоиться...».

9. Вид «поглаживания» – проявление дружелюбия. Примеры поддержки: «Ничего, справимся!», «Не переживай, преодолеем!», «Не волнуйся, мы с тобой», «Не грусти, ты не одинок».

Обсуждение: какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

9. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Тренинговые занятия для обучающихся 17-18 лет

3.1. Тема: «Как я себя чувствую?»

Цель: сформировать умение выбирать адекватные и конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 17-18 лет.

Материал и оборудование: листы бумаги формата А4, А3, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Карусель».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: группа разбивается на два круга — внешний и внутренний — друг напротив друга. Ведущий дает задание: сейчас вы будете общаться друг с другом только с помощью рук. Итак, поздоровайтесь руками. После этого внутренний круг остается на месте, а внешний передвигается вправо — к другому партнеру.

Следующие задания:

- побороться руками;
- помириться руками;
- пожалеть руками;
- попрощаться руками.

Обсуждение: Какое эмоциональное состояние вы испытываете?

2. Упражнение «Чувства».

Цель: тренировка образно-чувственного мышления.

Ведущий: продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Ведущий: «Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

- Тебе не идет эта прическа!
- У тебя неумное выражение лица!
- Какой ты худой и длинный!
- Слушай, ты ужасный зануда!
- Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
- У тебя мятый костюм!
- А ты вообще безвкусно одета!
- У тебя какая-то неуклюжая походка!
- Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!

- А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!

- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!

- Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!

- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!

- Ну, ты и бессовестный!

- Ну, ты и бестолковая!

- Привет, сонная муха!

Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды – основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин:

- от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж, слова ему не скажи, обидится!»);

- от того, насколько мы себя контролируем;

- от возможных последствий (чем это опасно для нас);

- от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому – нет).

Обсуждение: давайте с вами представим, как можно реагировать на внешнюю критику? (Варианты записать на доске и объединить в группы). Какие из реакции являются конструктивными, а какие нет? Почему?

3. Упражнение «Обида».

Цель: тренировка образно-чувственного и позитивного мышления.

Ведущий: «Нарисуйте на листе картинку, которая будет отображать ваши обиды. (Выполняется под музыку.) Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе... Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом...

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово! Если не поняли – не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз...

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир...

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!..»

4. Упражнение-активатор.

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии.

Инструкция: каждый выбирает ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по-своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

Ведущий: «Посмотрите на свой рисунок. Если вы видите, что обида исчезла, превратилась в то, что можно оставить при себе, то пусть эта картинка останется у вас. Если же обида не исчезла, то скомкайте этот рисунок, вложите в это действие все оставшиеся в вас отрицательные эмоции и выбросьте этот комок оставшихся обид в урну».

5. Упражнение «Я и стресс».

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание.

Ведущий: «Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Обсуждение: (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок): Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета(или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет? Где вы изобразили себя? Поставьте себя буквой «Я» на рисунке. Как вы изобразили стресс? Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему? При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие? Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура? Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха? Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

Выводы: Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. Не нужно бояться и избегать стрессовых ситуаций - нужно научиться выходить из них победителем!

6. Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить».

Цель: актуализировать внутренние ресурсы.

Ведущий: «В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов»

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.
Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)
...
...

Обсуждение: что вызывало затруднения? Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

7. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

3.2. Тема: «Здесь и теперь»

Цель: создать условия для формирования и развития навыков саморегуляции и рефлексии.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 17-18 лет.

Материал и оборудование: бумага А4, ручки, карточки с ситуациями.

Ход занятия:

1. Упражнение «День бывает...».

Цель: установить благоприятный психологический климат в группе.

Инструкция: продолжить фразу «День бывает...». Примеры: долгий, пасмурный, учебный, серый, праздничный, день рождения и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

2. Беседа «Эмоциональное общение».

Цель: познакомить с основными видами способностей к эмоциональному контакту.

Ведущий: «Назовите слова, которые обозначают различные виды эмоциональных проявлений (удивление, страх, ненависть, усталость, любовь и т.д.)»

- Назовите ту эмоцию, которая сейчас для вас является основной.

- Назовите все слова, относящиеся к общению (монолог, разговор, спор, беседа, язык, выступление и т.д.)

Давайте выясним, какими способами мы общаемся (словами, звуками, мимикой, позой, глазами, интонацией, жестами). Чему чаще доверяем?

Мы можем сказать, что общение происходит как при помощи слов (вербальное общение), так и без них (невербальное общение). Общение чаще всего бывает эмоционально окрашено. Почти в любом акте взаимодействия присутствует эмоция.

А вот примеры неэмоционального общения:

- информирование – такой вид общения, при котором осуществляется передача какого-либо сообщения от одного лица к другому;
- побуждение – вид общения, которое осуществляется для побуждения одного лица другим к какому-либо отношению, действию, поступку.

Эмоциональное общение – это общение, в котором присутствует эмоциональная информация, эмоциональный обмен.

Сегодня мы остановимся на первом уровне эмоциональной рефлексии. Рефлексия – это процесс самопознания субъектом своих состояний, ощущений, понимания того, как к нему относятся окружающие.

Общение на уровне эмоциональной рефлексии осуществляется без включения глубинных сторон души человека, на уровне только внешних проявлений эмоций, по принципу «стимул – реакция». Ты меня «погладил» – я тебя «погладил», ты меня «уколол» – я тебя «уколол».

Эмоциональное общение – это всегда общение неформальное. Доброжелательное эмоциональное общение – это основа любого делового общения.

Какими, на ваш взгляд, способностями должен обладать человек, чтобы доброжелательное эмоциональное общение состоялось, было возможно? Как они проявляются? (Ответы).

Способность к доброжелательному настрою по отношению к другим людям. Внешнее проявление – улыбка, предупредительность, вежливость. Внутренне это проявляется в спокойном настрое, отсутствии напряженности и агрессивности, в переживании чувства симпатии к человеку, с которым предстоит общение.

Способность выслушивать мнение партнера. Внешне это проявляется в спокойной речи, внимательном слушании и поддержании тех высказываний партнера, которые подходят вам. Внутреннее проявление – в подавлении желания перебить партнера, анализе речи партнера и поиске общего между собеседниками.

Способность идти на компромиссы. Внешне это проявляется в благожелательной спокойной манере общения, ориентированной на поиск компромисса. Внутреннее проявление – готовность поставить себя на место партнера.

Способность подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера. Внешнее проявление – быстрая настройка своего состояния в соответствии с состоянием и переживанием партнера. Внутренне это проявляется в высокой эмоциональной чувствительности, в эмпатии.

Способность заразить партнера хорошим веселым настроением, чувством симпатии по отношению к вам. Внешне – это активное, жизнерадостное поведение, попытка поднять окружающим настроение. Внутренне – это собственное хорошее настроение и желание улучшить настроение другим.

Речь идет здесь о том, что надо воспитывать в себе оптимистическое отношение к жизни.

3. Упражнение «Слушание».

Цель: активизировать навыки хорошего слушания, осознать степень развития способностей, необходимых в ситуациях эмоционального общения.

Инструкция: группы делятся на пары. Каждая пара будет разговаривать друг с другом вполголоса:

- первый говорящий расскажет второму о тех трудностях, какие у него возникают в ситуациях эмоционального общения, какие способности у него развиты недостаточно; второй при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);

- слушающий дает обратную связь (1 мин.);

- второй говорит о своих сильных сторонах, о том, какими способностями, нужными для доброжелательного эмоционального общения, он обладает; первый при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);

- первый дает обратную связь (1 мин.).

В ходе выполнения данного упражнения необходимо вспомнить основные правила хорошего слушания:

- стараться концентрироваться на собеседнике;
- давать обратную связь;
- не давать оценок;
- не давать советов.

Подведение итогов: как будет строиться дальнейшее общение, если представленным способом строить диалог? В чем может быть сложность и как ее преодолеть?

4. Упражнение «Личные границы».

Цель: научиться распознавать границы личного пространства на уровне телесных ощущений и интуитивного чувствования.

Инструкция: участники делятся на пары. Один из них становится спиной. Второй отходит приблизительно на 3 метра, затем медленно начинает приближаться к первому. Задача участника, стоящего спиной, почувствовать, какие ощущения в теле возникают по мере приближения партнера. Если первому становится неприятно, дискомфортно, он может остановить движение второго словом "стоп". Затем поворачивается к нему лицом и смотрит, насколько близок к нему партнер. Далее участники меняются ролями.

Обсуждение: сто вы чувствовали? Ожидаем ли оказался результат? Что было легким, а что сложным в выполнении упражнения?

5. Упражнение «Ситуации».

Цель: отработать навыки владения способами саморегуляции.

Инструкция: разбивка на команды. Каждая команда получит ситуацию, вам нужно обсудить ее и ответить на вопросы, остальные участники слушают, анализируют. И либо соглашаются с мнением команды, либо высказывают свое мнение.

Ситуация № 1. Ты поссорилась со своей лучшей подругой из-за пустяка. Она пообещала помочь сделать физику и не смогла. Ты не сдержалась, наговорила грубостей. Подруга не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалешь.

Ситуация № 2. Ты не выучила домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купила классную игру и весь вечер играла в компьютер. В школе вызвали к доске, получила двойку, еще и педагог накричал. Ты расстроилась и боишься, что влетит от родителей.

Ситуация № 3. Весь вечер сидела и зубрила эту теорему. Вышла отвечать к доске и все из головы вылетело. Решила неправильно, а все в классе засмеялись. «Все время не везет мне».

Бланки с вопросами для обсуждения:

- В каком случае история могла быть безобидной?
- Когда человеку стало плохо, сразу или после ситуации?
- Можно ли было предотвратить историю?
- В этом виноват сам или кто-то еще?

Ведущий: «Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? Как вы справляетесь с плохим настроением?»

6. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

3.3. Тема: «Каков я на самом деле?»

Цель: сформировать отношение к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности.

Целевая аудитория: несовершеннолетние 17-18 лет.

Материал и оборудование: листы бумаги формата А4, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Дождь».

Цель: дать группе возможность ощутить себя единым целым.

Инструкция: все садятся в круг, согнув ноги в коленях, и повторяют движения, которые показывает ведущий (глаза открыты):

- Шуршат, потирая ладони друг о друга
- Щелкают пальцами
- Негромко хлопают в ладоши
- Ударяют себя ладонями по бедрам
- Топают ногами.

После того, как последовательность движений будет разучена, ведущий предлагает закрыть глаза и повторить звук, который он будет издавать, касаясь каждого участника по очереди.

Сначала ведущий сам начинает повторять движение до тех пор, пока не послышится шум дождя. Затем ведущий начинает щелкать пальцами и, касаясь по очереди всех участников, передает звук по кругу, также с хлопками, ударами по бедрам, топанием ног. Получается ощущение дождя, переходящего в ливень, потом ливень убывает, наступает тишина.

2. Упражнение «Внутренняя сущность».

Цель: визуализация индивидуального представления о своей индивидуальности.

Ведущий: попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте!

Обсуждение.

3. Упражнение «Закончи предложение-1».

Цель: способствовать развитию представлений о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

Ведущий: итак, продолжаем предложения (по кругу).

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • Я – стакан воды... | • Я – ветер... |
| • Я – прекрасный цветок... | • Я – скала... |
| • Я – кусочек тающего льда... | • Я, словно муравей... |
| • Я, словно рыбка... | • Я, словно светлячок... |
| • Я – песенка... | • Я – интересная книжка... |
| • Я, словно буква «о» | • Я – лампочка... |
| • Я – тропа... | • Я – доллар... |

- Я – мышь...
- Я – желтый лист...
- Я – вкусный завтрак...
- Я – кусочек пластилина...
- Я – луч...
- Я – остров...
- Я – формула...

4. Упражнение «Закончи предложение-2».

Цель: способствовать развитию представлений о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

Инструкция: упражнение выполняется письменно на листах.

1. Я —...
2. Я умею...
3. Я хочу...
4. Внешне я...
5. Мне хотелось бы быть в идеале...
6. Мне можно...
7. Мне нельзя...
8. Я могу научиться...
9. Как юноша (девушка) я...
10. Как школьник я...
11. В классе я...
12. На улице я...
13. Дома я...
14. Когда окончу школу, я...
15. Я буду ...
16. Я могу быть партнером...
17. Я могу работать...
18. Я люблю...
19. Я не люблю...
20. Я мечтаю...
21. Я надеюсь...
22. Я верю...
23. На этих уроках я себя чувствую

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

5. Упражнение «Мой герб».

Цель: способствовать развитию представлений о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

Ведущий: «Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы нарисуем герб, но, кто хочет, может написать и девиз. Каждый из вас сейчас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать. Начинайте и у вас обязательно получится. Изобразите просто схему, контур. Главное — идея и свобода самовыражения.

Далее предстоит работа на обратной стороне листа. Расчертите его на 4-е части: в первую впишите важного в вашей жизни человека, но не более 3-х; во вторую —

любимое место; в третью — личное качество, которое нравится; в четвертую — что (или кто) помогает в жизни и делает счастливым.

После того, как все готовы, каждый представляет свой герб, рассказывает, что изображено, и зачитывает материал с обратной стороны.

6. Упражнение «Уровень счастья».

Цель: создать условия для развития представлений о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

Инструкция: составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из участников нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Ведущий: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

7. Упражнение «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Список использованной литературы

1. Аникаева, Т.В. Образовательная среда школы как условие профессионального самоопределения старшеклассников: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.В. Аникаева. - СПб., 2001. - 122 с.

2. Бежесцев, А.А. Система профилактики правонарушений несовершеннолетних: учеб. пособие / А.А. Беженцев. - М.: МПСИ: ФЛИНТА, 2012. - 296 с.

3. Боярова, Е.С. Модели психологически безопасной образовательной среды образовательной организации: сборник практических материалов / сост. Е. С. Боярова. - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. - 64 с.

4. Вульф, Б.З., Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю., Селезнева Е.В. Интересы и потребности современных детей и подростков. - СПб.: Каро, 2007. - 144 с.

5. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы: учеб. пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. - СПб.: Питер, 2012. - 351 с.

6. Малахова, С. Ю. Благополучие современных детей: особенности, риски и возможности / С. Ю. Малахова // Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: тенденции развития детей, феномены современного детства: материалы городской психологической конференции. - Ярославль, 2013. - 144 с.