

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.

Психолого-педагогическая программа
профилактической направленности

Рабочая
программа для подростков
«Я принимаю мир»
(профилактика рискованного поведения,
суицидов)

Составители:
Супрун М.В.
педагог-психолог,
Пронина Е.Е.
педагог-психолог,
Сиденко С.З.
педагог-психолог

г.Волгодонск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе профилактической программы для старших подростков Г.П.Беляевой «Я принимаю мир».

Программа является **профилактической психолого-педагогической программой**.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: подростки в возрасте 13-16 лет. Количественный состав группы от 8 до 12 обучающихся.

Данная программа направлена на работу с подростками группы суицидального риска.

Цель программы: первичная профилактика суицидального и рискованного поведения, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- способствовать построению адекватной Я-концепции;
- способствовать осознанию жизни, как главной ценности;
- способствовать формированию и развитию навыков анализа чувств и саморегуляции;
- способствовать выработке навыков сопротивления давлению;
- обучить эффективным способам борьбы со стрессом;
- развивать навыки эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими;
- активизировать процесс поиска внутренних ресурсов.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать принципы - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.
- Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.
- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.
- Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.
- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.
- Принцип «Не навреди!».
- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания профилактической программы лежат следующие педагогические идеи:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы;

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства – один из основных национальных приоритетов России, и одно из важнейших его условий - обеспечение психологической безопасности, сохранение и укрепление психологического здоровья детей и подростков. В условиях глобальных перемен в жизни нашего общества наряду с позитивными преобразованиями, к сожалению, усиливается и ряд негативных тенденций (социально-экономическая нестабильность, безработица, социальная и

психологическая дезориентация и дезадаптация, сложная криминальная обстановка и др.). Наиболее восприимчивым к принятию негативных ценностных и поведенческих установок оказывается именно подростковый возраст.

Подростковый возраст это непростой этап перехода от детства к взрослости, для которого существуют свои особенности и закономерности,

знание и учет которых важен для предотвращения возможных угроз их психологической безопасности. В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки отклоняющегося поведения подростков.

Свойственная этому возрасту двойственность и противоречивость чувств и ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности и ее можно считать нормой, так как она обусловлена естественными противоречиями в условиях развития подростка:

- неравномерностью развития функциональных систем организма, половым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями;
- стремлением к самостоятельности и отсутствием возможностей для ее воплощения;
- наличием двух значимых сфер жизнедеятельности: коллективных установок сверстников и установок родителей.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью: неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

В этот период развития подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям.

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого

построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Общей причиной подросткового суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением.

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо осознать ценность жизни, учиться справляться со стрессовыми ситуациями, контролировать свое поведение, эмоции, научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения. А для этого необходимо формировать и развивать личностные качества, социальные навыки, навыки самопознания и саморазвития, новые формы поведения, актуализировать внутренние ресурсы.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. В процессе профилактической работы подросток обнаруживает для себя способы и возможности решения своих жизненно важных проблем за счет собственных усилий и обучается преобразовывать возникающие в его жизни проблемы в источники развития собственной личности.

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программой предусмотрено 12 занятий. Частота проведения - 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 1 академический час.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в проведении первичной диагностики, выявлении показаний у ребенка для оказания ему психологической помощи.

На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Основные содержательные линии программы:

- формирование Я-концепции и собственного пути развития;
- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- формирование представлений о ценности жизни;
- развитие эмоционального мира;
- развитие рефлексии своего состояния;

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Занятие 1. «Знакомство. Правила работы»	Упражнение «Знакомство» Упражнение-энергизатор «Алфавитная шеренга» Упражнение «Мы похожи» Упражнение «Автопортрет»	60 мин
2.	Занятие 2. «Знакомство с самим собой. Внешность»	Мозговой штурм «Что нужно для того, чтобы добиться успеха?» Упражнение «Самооценка» Упражнение «Найди лучшее» Упражнение «Угадай, кто»	60 мин
3.	Занятие 3. «Мой внутренний мир»	Упражнение «В контакте» Упражнение – медитация «Безопасное место» Упражнение «Волшебный внутренний мир»	60 мин
4.	Занятие 4. «Доверие»	Упражнение «Слепой и поводырь» Упражнение «Почувствуйте себя счастливыми» Притча. Упражнение «Ситуации» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Объятие»	60 мин
5.	Занятия 5. «Учимся доверять»	Упражнение «Доверие – это ...» Притча Упражнение «Доверительное падение» Дискуссия «Людам лучше доверять?» Упражнение «Посев зерна»	60 мин
6.	Занятие 6. «Здоровые способы управления чувствами»	Упражнение «Походка». Упражнение «Борьба взглядов». Упражнение «Шкала гнева». Ролевая игра «Две подруги» Упражнение «Обсуждение ситуаций» Упражнение «Алгоритм» Упражнение-тест «Внутренняя напряженность»	60 мин
7.	Занятие 7. Способы борьбы со стрессом	Упражнение «отрицательные эмоции». Работа с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом» Групповая работа «Способы преодоления отрицательных чувств»	60 мин

		Комплекс упражнений для снятия напряжения: упражнения «Глубокое дыхание», «Подумай заранее», «Убежище»	
8.	Занятие 8. «Когда взаимодействовать непросто...»	Упражнение «Ассоциация» Мозговой штурм «Плюсы и минусы конфликтной ситуации» Упражнение «Кот и дом» Упражнение «Скульптура»	60 мин
9.	Занятие 9. «Стили поведения в конфликте»	Упражнение «Давление» Упражнение «Разожми кулак» Упражнение «Сладкая проблема» Мини-лекция о стратегиях поведения в конфликте Дискуссия	60 мин
10.	Занятие 10. «Принятие решения и преодоление давления сверстников»	Упражнение «Нож и масло» Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки» Упражнение «Ситуации принуждения» Мозговой штурм «Что значит для вас «принять решение»?» Игра «Воздушный шар» Упражнение «Прощай»	60 мин
11.	Занятие 11. Ценность жизни	Упражнение «Линия жизни» Дискуссия «Жизненные ценности» Упражнение «Сосуд жизни» (притча) Упражнение «Незаконченные предложения» Упражнение «Поляна позитива»	60 мин
12.	Занятие 12. «Мечтайте правильно. Подведение итогов»	Визуализация «Путешествие в машине времени» Рисунок «Я через 20 лет» Упражнение «Таблица» Рисунок «Я – до и после тренинга» Упражнение «Письмо» Упражнение «Три стула»	60 мин

Содержание занятий в приложении №1 к программе.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;

- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Используемые методы и приемы работы:

- мозговой штурм.
- ролевое моделирование.
- дискуссия.
- беседа.
- методы телесно-ориентированной терапии.
- психогимнастика.
- элементы арт-терапии.
- психодрама.
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний;
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

Сроки реализации программы: программа состоит из 12-ти занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении 3 месяцев.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации
4. Расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.
5. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.
6. Формирование представлений о ценности жизни у подростков.
7. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся
8. Снижение вероятности суицидального поведения;

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Построение адекватной Я-концепции.
2. Расширение и углубление самопознания.

3. Владение навыками саморегуляции.
4. Осознание ценности жизни.
5. Развитие рефлексивных умений.
6. Стабилизация эмоционального состояния.
7. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.
8. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Изучение эмоционально-личностных особенностей подростков осуществляется с использованием методики Люшера диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Полученные данные позволяют на начальном этапе выявить поле проблем подростков и определить дальнейшую стратегию деятельности специалистов.

Контроль за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

III. Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Реализация программы осуществляется в комнате групповых занятий МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска, общеобразовательных учреждениях г.Волгодонска.

Оборудование комнаты групповых занятий:

- Столы и стулья для детей.
- Рабочее место для специалиста.
- Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

2. Работа с родителями (законными представителями):

-регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

3. В роли ведущих программы могут выступать психолог и социальный педагог, прошедшие специальные курсы или курсы повышения квалификации и имеющие навыки тренинговой работы с детьми и подростками.

4. Режим работы: 12 занятий, длительность занятий – 60-минут, частота встреч – 1 раз в неделю.

5. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»//Образование личности. 2017. № 2. С.12-27.

2. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 28-48.

3. Банников Г.С., Павлова т.С. Система оказания кризисной психологической помощи субъектам образовательной среды (опыт США). Психологическая наука и образование. 2012.№ 2.

4. Г.П.Беляевой «Я принимаю мир».

5. Ефимова О.И., Салахова В.Б., Сероштанова Н.В. «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних: моногр. Ульяновск: УлГУ, 2017.

6. Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей

и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>

6. Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) URL: <http://www.ōd. su/projects/journal>.

7. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных

организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов.

URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=349442>

8. Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука и образование 2013. № 4.

9. URL: <http://www.ol-journal.ru/journal/2017-%E2%84%962.html>

Содержание программы

Занятие 1.

Знакомство. Правила работы

Цель:

- знакомство и самопрезентация участников;
- введение групповых правил.

1. Вводная часть.

Приветствие: «Здравствуйте. Я рада вас видеть. Сегодня мы с вами начинаем тренинговые занятия, на которых вы узнаете много нового и интересного о самих себе, о людях, которые вас окружают. Узнаете, как можно решать возникающие у вас проблемы, научитесь самостоятельно применять полученные знания и навыки. А также, я надеюсь, научитесь лучше понимать и принимать друг друга».

Ведущий кратко описывает цели и структуру программы.

Разминка. С участниками тренинга проводится разминка «Сигнал». Все участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий сообщает, что собирается отправить сигнал. Тот, кто получит сигнал, должен передать его следующему участнику. Затем ведущий передает по кругу сигнал, слегка пожимая руку своего соседа. Когда пожатие проходит по кругу и возвращается к ведущему, тот говорит, что между участниками установлен хороший контакт и можно продолжать дальнейшую работу.

2. Основная часть

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников тренинга.

Форма проведения: групповая работа.

Содержание: Ведущий дает задания:

- представиться каждому участнику;
- рассказать о своем имени;
- ответить на вопрос «Как ты сейчас себя чувствуешь?».

Упражнение-энергизатор «Алфавитная шеренга»

Цель: способствовать созданию положительной эмоциональной атмосферы, условий для успокоения, активизации внимания.

Форма проведения: групповая работа.

Содержание: Участники должны в максимально короткий срок выстроиться в одну шеренгу так, чтобы их имена были в алфавитном порядке.

Упражнение «Мы похожи»

Цель: нахождение общих черт участников тренинга.

Форма проведения: групповая работа.

Содержание: Каждый участник вслух говорит: чем он похож и что его отличает от других ребят.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: осознание собственной уникальности.

Форма проведения: групповая работа.

Содержание: Участникам предлагается высказать свой образ, как он себя представляет – животное, растение, явление природы. Главное, что бы в нем отражалось видение е себя, своей уникальности.

Каждый образ обсуждается отдельно: автор молчит, остальные участники предполагают, что он хотел сказать о себе, каково такому человеку живется, легко ли ему взаимодействовать с другими людьми. Затем автор соглашается или опровергает услышанное, сообщает, что именно он хотел сказать о себе этим рисунком.

Введение правил групповой работы

Цель: регламентация работы.

Форма проведения: групповая работа.

Содержание: Участникам предлагаются полоски из бумаги 3-х цветов. Каждый берет одну полоску любого цвета. Участники, имеющие полоски одного цвета, объединяются в группу. Ведущий назначает роли: организатора дискуссии, стенографиста, докладчика, хронометриста и т.п. Желательно назначить роли не напрямую, а косвенно, например: «Докладчиком будет тот, у кого день рождения раньше (самые длинные волосы...))».

Микрогруппам дается задание обсудить, какие должны действовать правила на занятиях, чтобы все чувствовали себя комфортно.

На первом этапе любое мнение фиксируется без обсуждения и критики, затем из полученного списка выбираются те правила, с которыми согласны все участники микрогруппы. Их и выносят на обсуждение всей группы. В результате обсуждения остаются 4 - 6 правил, которые записываются на ватмане. Участники в знак согласия ставят свою подпись.

Примерные правила

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унижим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

3. Завершение занятия

В общем кругу обсуждаются вопросы:

Что больше всего запомнилось на занятии? Что можно было бы изменить и сделать лучше? Кто из участников вызвал наибольший интерес?

Занятие 2.

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?»

Цель: актуализация имеющихся представлений о составляющих успеха.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий записывает на доске мнения участников, не корректируя высказывания.

Обсуждение результатов:

- Что является наиболее важным на ваш взгляд?

- На каком месте находиться «внешность», внешние данные?

- Одинаково ли значение внешности для мужчин и для женщин?

Упражнение «Самооценка»

Цель: фиксирование уровня самопрезентации.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий предлагает: «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»

Цель: создание положительной психологической атмосферы, повышение самооценки участников.

Форма проведения: групповое упражнение.

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

Ролевая игра «Письмо в редакцию»

Цель: формирование представления о том, что в общении внешность – не главное.

Форма проведения: ролевая игра.

Содержание: 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».

Далее в группе обсуждаются ответы участников.

Упражнение «Угадай, кто»

Цель: повышение настроения участников.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: 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 3. «Мой внутренний мир»

Цель: исследование внутреннего мира, активизация внутренних ресурсов.

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка.

Сообщение ведущего:

«Возраст, в котором вы находитесь – это самый трудный и самый сложный из всех возрастов, представляющий собой период становления личности. Вы уже не дети, но ваши родители и близкие не всегда это понимают или не всегда готовы согласиться с этим.

Я уверена, иногда вам хочется доказывать свою правоту, иногда вы просто «опускаете руки» и принимаете позицию ваших близких. А иногда вы ведете себя как «эгоисты» (так говорят вам близкие на ваши поступки), специально показывая, что у вас тоже есть чувства и вы уже сами знаете, что для вас лучше.

Не только вы, но и ваши родители в прошлом прошли через эти этапы – ссоры с родителями, желание доказать свою правоту (кто-то в меньшей степени, кто-то в большей). Но сейчас вам важно понять, что доказывать свою правоту можно до бесконечности. А вот для чего вы все это делаете, для чего вы доказываете? Это сложный вопрос, на который каждый должен ответить самому себе.

Ведь часто получается, что мы тратим все наши силы не на то... Доказываем окружающим то, что они не всегда готовы или хотят понять. Часто в такой борьбе мы забываем, а на самом ли деле мы правы, а на самом ли деле мы можем принимать верные решения и справляться со сложными ситуациями.

Сегодня, я предлагаю вам совершить путешествие к самим себе: к нашим особенностям, к сильным сторонам, к нашим слабостям, к нашим уникальностям, которые не нужно никому доказывать. Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие к «источнику нашей силы».

Упражнение «В контакте»

Цель: создание дружелюбной рабочей атмосферы, включение в работу.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Участники подходят ко всем членам группы и приветствуют их. Короткий диалог должен начинаться с обращения по имени, которое обозначено на бейджах. При этом обязательно нужно подчеркнуть индивидуальность друг друга, вспомнив то, о чем говорилось на втором занятии. Если не получается вспомнить, необходимо извиниться перед этим человеком и попросить его напомнить, в чем же его индивидуальность.

Заметки ведущему - по истечении отведенного времени следует обсуждение. Попросите участников высказаться, какими словами они приветствовали своего партнера, как он отвечал на приветствие, как сам устанавливал контакт. Целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, и самому продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт – приветствия человека.

Упражнение – медитация «Безопасное место»

Цель: снятие внутреннего напряжения, обеспечение уверенности в своих силах.

Форма проведения: визуализация

Содержание: *«А сейчас закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.»*

Сконцентрируйтесь на дыхании, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.

Когда вы почувствуете расслабленность, представьте безопасное место – это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.

Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом. Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми. Единственное обязательное требование – вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверены.

Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности. Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.

Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.

Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.

Когда вы почувствуете себя готовым, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир».

После завершения визуализации в полной тишине и под медитативную музыку ведущий предлагает нарисовать как можно более детально свое безопасное место. Участники, желающие поделиться своими открытиями, могут представить свои работы в круг.

Заметки ведущему. Визуализацию необходимо проводить как можно более медленно и расслабленно. Давать возможность участникам расслабиться (может быть даже заснуть). После визуализации следует обратить внимание участников на то, что не нужно спешить в рисовании. Необходимо прислушиваться к себе и рисовать только самое важное, значимое.

Упражнение «Волшебный внутренний мир»

Цель: упражнение направлено на исследование внутреннего мира, актуализация ресурсов.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Участникам необходимо создать самостоятельно свой «Волшебный внутренний мир». Для этого им необходимо использовать пространства стула и любые предметы в пространстве комнаты, из своих карманов и из своей сумки. Каждому участнику необходимо отобразить в символической форме самые важные элементы своего внутреннего мира. Потом все участники разбиваются на пары и по очереди описывают свой мир. Задача слушающим участникам внимательно наблюдать и проявлять бережность и уважение к работе партнера.

По итогам упражнения обсуждение:

Чем необычно было это упражнение?

Что интересного вы подметили?

Какие выводы сделали?

Завершение. Рефлексия.

Занятие 4. Доверие

Цель: акцентирование внимания на существовании проблемы доверия к окружающим.

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. В общем кругу участники перебрасывают мяч, называя свое имя в ласковом или пренебрежительном варианте (например, Валюша – Валька, Василек – Васька и т.п.)

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: развитие чувства доверия друг к другу.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Участники рассчитываются на первый – второй и делятся на пары. «Первый» - слепой, он закрывает глаза. «Второй» - поводырь, он кладет руки на плечи «слепому» и водит его по комнате, используя следующие сигналы: хлопок по правому плечу – поворот направо, хлопок по левому плечу – поворот налево, хлопок по голове – стоп.

2. Основная часть

Упражнение «Почувствуйте себя счастливыми»

Цель: актуализация собственного представления о счастье.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий: «Вам предлагается подумать и ответить на вопрос: «Что такое счастье?»».

Я буду бросать вам мяч, а вы, поймав его, ответьте, что такое счастье именно для вас».

Обсуждение мнений участников.

«А сейчас я расскажу вам историю, и вы поймете, что для некоторых счастье в хвосте».

Притча.

«Большой пес, увидев щенка, гонящегося за хвостом, спросил:

- Что ты так гоняешься за хвостом?

- Я изучил философию, - ответил щенок, - я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал, что лучшее для собаки – это счастье, и что счастье мое – в хвосте; поэтому я гоняюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой.

- Сынок, - сказал пес, - я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье мое – в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошел, что бы я ни делал, он следует за мной: мне не нужно за ним гоняться».

Вопрос для обсуждения: В чем для каждого из вас основной смысл притчи?

Наверное, все мы стремимся к счастью. Но есть вещи, которые не дают нам чувствовать себя счастливыми. Например, когда человек не может доверять окружающим его людям.

Упражнение «Ситуации»

Цель: обращение к чувствам человека, чье доверие обмануто.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Участники делятся на 2 – 3 микрогруппы. Ведущий дает задание вспомнить или придумать ситуацию, когда доверие было обмануто.

Вопросы: Что чувствовал обманутый? Будет ли он теперь доверять людям?

Упражнение «Неоконченные предложения»

Цели:

- осознание степени доверия к участникам группы;

- выделение факторов, располагающих к откровенности.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий: «Я предлагаю вам завершить неоконченные предложения следующим образом. Каждый по очереди берет пачки одну карточку и решает, может ли он вслух закончить предложение, которое на ней написано. Если нет, то он берет следующую карточку. Нельзя брать больше трех карточек».

Примерный перечень неоконченных предложений (желателен набор не менее чем из 10 предложений):

Люблю мою маму, но ...

Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я ...

Стыдно вспомнить, но ...

Мало кто знает, что я боюсь ...

Сделала бы все, чтобы забыть ...

Вопросы ведущего: Трудно ли было отвечать? Помогали ли окружающие своим поведением? Что не располагало к откровенности?

Упражнение «Объятие»

Цель: создание атмосферы доверительности и уважения к чувствам другого.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: По кругу передать объятие, предварительно спросив, можно ли объять. Если какой-либо участник получает отрицательный ответ, он просто кивает.

Вопросы:

Трудно ли было выполнять это упражнение?

Что чувствовал, когда твое объятие не было принято?

Трудно ли было ответить отрицательно?

3. Завершение занятия

Занятия 5.

Учимся доверять

Цель: осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к миру; формирование собственного отношения к проблеме доверия.

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка «Поделись со мной радостью»

Все участники по кругу рассказывают о самом радостном событии за прошедшую неделю. Если кто-то считает, что ничего хорошего не произошло, ведущий просит его назвать любое неприятное событие. Остальные участники пытаются найти положительные моменты в этом событии.

2. Основная часть

Упражнение «Доверие – это ...»

Цель: актуализация представления о понятии «доверие» на основе анализа притчи.

Форма проведения: метафорическое упражнение.

Содержание: **Притча.** *«Однажды человек, прогуливаясь вдоль обрыва, поскользнулся и упал вниз. Во время падения ему удалось схватиться за ветку маленького дерева, росшего из расщелины в скале. Вися на ветке, раскачиваясь на холодном ветру, он понял всю безнадежность своего положения: внизу чернели замшелые валуны, а способа подняться наверх не было. Его руки, держащиеся за ветку, ослабели.*

«Ну, - подумал он, - только один Бог может спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но я, должно быть, ошибался. Что я теряю?»

Поэтому он позвал: «Божже! Если ты существуешь, спаси меня, и я буду верить в тебя!» Ответа не было.

Он позвал снова: «Пожалуйста, Божже! Я никогда не верил в Тебя, но если Ты спасешь меня сейчас, я с этого момента буду верить в Тебя».

Вдруг Великий Глас раздался с облаков: «О нет, ты не будешь! Я знаю таких, как ты!»

Человек так удивился, что чуть было, не выпустил ветку. «Пожалуйста, Божже! Ты ошибаешься! Я на самом деле думаю так! Я буду верить!» - «О нет, ты не будешь! Все вы так говорите!»

Человек умолял и убеждал.

Наконец Бог сказал: «Ну, хорошо. Я спасу тебя... Отпусти ветку». «Отпустить ветку?! – воскликнул человек. – Не думаешь ли Ты, что я сумасшедший?»

Что же такое вера, что такое доверие?

Ведущий: вам предлагается подумать и ответить на вопрос: «Что такое вера и доверие?», «Что помогает и что мешает доверять другому человеку?», «Что значит «доверительные отношения?» Свои ответы необходимо записать.

Обсуждение.

Упражнение «Доверительное падение»

Цель: развитие чувства доверия участников друг к другу.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий: Это упражнение выполняет пара участников. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в метре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и валится спиной на руки партнера. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Когда вы готовы упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства. Поменяйтесь друг с другом ролями, чтобы каждый мог побывать в роли падающего и подхватывающего.

Вопросы:

Доверяли ли вы партнеру?

Что легче, ловить самому или падать?

Доверяли бы вы больше или меньше, если бы партнер был другой?

Дискуссия «Людам лучше доверять?»

Цель: осознание собственного выбора в отношении доверия к окружающим

Форма проведения: групповая дискуссия.

Содержание: Участники группы разбиваются на две микрогруппы и в течение 5 минут готовят обоснование утверждениям:

1 микрогруппа – «людям лучше доверять»;

2 микрогруппа – «людям лучше не доверять».

Затем представители каждой микрогруппы представляют результаты своей работы.

В конце обсуждения ведущий предлагает каждому участнику найти свое место на прямой «доверять лучше» - «доверять хуже». Для этого он строит виртуальную прямую, обозначая ее конечные точки, например: «С этой стороны находятся люди, которые абсолютно никому не доверяют, а с этой – те, которые доверяют абсолютно всем. Найдите свое место на этой прямой. Вы можете некоторое время походить по ней и прислушаться к своим ощущениям. А теперь все остановились – это ваш выбор на сегодняшний день».

Упражнение «Посев зерна»

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий говорит: «Давайте встаем в круг и возьмемся за руки. Сосредоточим свое внимание в центре груди и понаблюдаем, как там возникает тепло и мягкий свет. Давайте поделимся теплом друг с другом и поблагодарим друг друга за занятие».

3. Завершение занятия

Занятие 6.

Здоровые способы управления чувствами

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

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка.

2. Основная часть

Ведущий говорит: 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.

Упражнение «Борьба взглядов».

Цель: проработка агрессивных тенденций в группе.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга.

Инструкция: «Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. Когда ваш партнер окончательно «подавлен», замрите на 2 – 3 секунды (один – на высоте позиции, другой – «отброшенный» вниз).

После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу,

Упражнение «Шкала гнева».

Цель: умение различать такие состояния, как раздражение, фрустрация и гнев, для того, чтобы участники могли своевременно предупреждать проявление бурных и неконтролируемых эмоциональных реакций.

Форма проведения: групповое упражнение.

Содержание: Ведущий участвует в упражнении наравне с участниками, демонстрируя разные формы проявления гнева. В ходе игры можно сочетать обсуждение с наглядной демонстрацией и практической работой.

Для проведения упражнения на доске нужно нарисовать мишень (мишенью может быть любая плотная поверхность – шкаф, стена и т.д.). Приготовить небольшой полотняный мешочек, который нужно наполнить песком или горохом (фасолью).

Для того, чтобы продемонстрировать участникам разные градации негативных чувств, нужно с разной силой бросать мешочек по мишени.

Инструкция: «Негативные чувства, так же, как и позитивные, имеют разную степень проявления. Сбегодня мы познакомимся с разными уровнями проявления отрицательного чувства - злости. Раздражение – это слабая степень злости». При этих словах ведущий не очень сильно бросает мешочек по мишени. Затем предлагает участникам по очереди проделать то же самое. «Сейчас подумайте и скажите вслух что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит вас. Например: «Я слегка разозлился, когда...» и бросьте не очень сильно мешочек по мишени. Со словами «Я разозлился сильнее, когда...» - мы поочередно бросаем мешочек все с большей силой. И, наконец, мы бросаем мешочек изо всех сил: «Я разозлился очень сильно, когда...».

В этот момент можно специально обсудить, что чувствует участник в момент раздражения, чтобы он мог как можно раньше идентифицировать это чувство.

После того, как все участники выразили свои негативные чувства, можно провести беседу о том, какие еще эффективные способы снятия напряжения они знают (занятие спортом, другие виды физической нагрузки, отвлекающие действия, разговор с близким человеком и т.д.).

Ролевая игра «Две подруги»

Цель: выбор оптимального способа выхода из стрессовой ситуации.

Содержание: Ведущий выбирает двух участников на роли Оксаны и Лены.

Знакомит 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 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 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 оба варианта.

Задание зрителям:

а) выбрать способ ситуации, в результате которого Лене не придется сожалеть о своем поступке;

б) предположить, какие чувства испытывают участники ситуации.

Сообщение

Цель: знакомство с существующими вариантами завершения стрессовых ситуаций.

Содержание: Существуют следующие варианты завершения стрессовых ситуаций:

а) Подавление отрицательных чувств. Участник ситуации молчит и делает вид, что ничего не произошло, хотя внутренне испытывает отрицательные чувства.

б) Агрессивное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации испытывает отрицательные чувства и, считая, что раз ему плохо, то другим должно быть не лучше, кричит, ругается и т.п.

в) Мирное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации не делает вид, что все в порядке, не скрывает своих отрицательных чувств, а прямо говорит о них и ситуации, но никого не оскорбляет.

Вопросы: Каковы положительные и отрицательные стороны каждого варианта? Какой из вариантов вы используете чаще всего? Довольны ли вы их последствиями? Какой вариант, на ваш взгляд, наиболее предпочтителен? Почему?

Упражнение «Обсуждение ситуаций»

Цель: тренировка навыка конструктивного выражения отрицательных чувств.

Содержание: Работа проводится в двух микрогруппах. Каждой микрогруппе предлагается ситуация, из которой необходимо выйти, соблюдая условия.

-никого не обидеть;

-найти выход из назревающего конфликта;

-обеспечить психологический комфорт каждому участнику.

Ситуация. Утром, уходя, мама наказала дочери купить хлеб. Вечером уставшая, голодная, она приходит, хлеб не куплен, магазины скоро закроются. Первое побуждение мамы – обрушиться на ребенка (обычно), но тут она должна поступить по-другому.

Пример нескольких вариантов и комментарии к ним.

1. Сразу найдено решение: «Мама, я сейчас сбегаю быстро-быстро, ты устала, я знаю, я виновата, сейчас исправлюсь». *Комментарий:* выход найден, но маме не дали выразить «себя», чувство было загнано внутрь.

2. Мама стала высказываться, как ей обидно, как она устала, не обвиняя в этом никого (просто рассказывая о своем состоянии). Поняла по высказываниям дочери, что она услышана, вместе с ней обсудили ситуацию. Дочь предложила выход – испечь вместо хлеба блины. *Комментарий:* выход найден при соблюдении всех условий.

3. Девочка «нагнетала» обстановку (плакала, не говорила, что случилось, пугая этим мать). Когда выяснилось, что всего лишь не куплен хлеб, мама испытала облегчение, обида и гнев кажутся ей пустяком. *Комментарий:* это не выход, так как решалось все за счет нервов мамы. Дочь все решила в свою пользу, не хочет понять мать. Ей ничего не дали выразить. На этом примере можно показать, как люди манипулируют другими.

Упражнение «Алгоритм»

Цель: составление алгоритма мирного выражения отрицательных эмоций.

Содержание: Совместно составляется алгоритм мирного выражения отрицательных чувств, который записывается на доске.

1 шаг: выразить свои чувства в дружелюбной форме (говорить только о себе, о том, что ощущаешь);

2 шаг: дать высказаться другому, услышать, что он чувствует, как понимает ситуацию;

3 шаг: сказать о своих потребностях;

4 шаг: совместно разобрать конструктивные предложения.

Упражнение-тест «Внутренняя напряженность»

Цель: формирование навыка определения индивидуального эмоционального состояния.

Содержание: Важнейшим показателем эмоционального самочувствия является тревожность – предчувствие неблагоприятного развития дальнейших событий, неопределенной опасности. Давайте с помощью несложного теста определим свой уровень тревожности (напряженности) в настоящий момент.

Ведущий: «Закройте глаза и отмерьте без помощи часов промежуток времени, равный 30 секундам (при этом не следует считать «про себя»). Тот, кто считает, что полминуты истекло, поднимает руку. Кто поднял руку первым (бывает, это происходит и всего через 10 сек.), находится, по-видимому, в более напряженном состоянии. Тот, для кого время растянулось более чем на 30 сек., относительно спокоен».

Вспомните и предложите 1-2 эффективных для себя способа снижения напряженности.

3. Завершение занятия

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

Занятие 7.

Способы борьбы со стрессом

Цели:

- оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций;
- обучение техникам быстрого снятия стресса.

1. Вводная часть

Приветствие. Поздороваться нетрадиционным способом: ладошками, стопами ног, коленями, плечами и т.д.

Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Участники группы, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.

2. Основная часть

Упражнение «Отрицательные эмоции»

Цель: развитие осознания необходимости анализа собственных чувств.

Содержание: 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 отрицательных 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»

Цель: акцентирование внимания на собственном умении справляться с трудными жизненными ситуациями.

Содержание: 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»

Цель: анализ различных неконструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Содержание: 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:

-обсудить, 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.

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.

Комплекс упражнений для снятия напряжения

Цель: формирование навыка преодоления негативного эмоционального состояния.

Содержание

1. Упражнение «Глубокое дыхание»

Считая в уме до четырех, медленно сделай глубокий вдох. Задержи дыхание и снова сосчитай до четырех. Считая в уме до четырех, медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

2. Упражнение «Продумай заранее»

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза. Вообрази себя в трудной ситуации. Например, над тобой издеваются старшие ребята.

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что ты им скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

3. Упражнение «Убежище»

Участникам предлагается удобно устроиться на стульях, принять расслабленную позу и закрыть глаза: «Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем необязательно, чтобы это место реально существовало (например, хижина в горах или лесная долина, в которой никого нет). Мысленно опишите это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку и т.д.

Рекомендации ведущему. Предложить детям поделиться своими впечатлениями о самочувствии по окончании упражнений, обобщить способы быстрого снятия стресса: физическое упражнение, глубокое дыхание, расслабление, отрыв от повседневности, массаж.

3. Завершение занятия

Занятие 8.

Когда взаимодействовать непросто...

Цели:

- осознание значимости эмоций и их влияние на общение в ходе конфликта;

- анализ конфликта с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения.

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Участники свободно двигаются в пространстве, касаются друг друга, толкаются, постукивают. В течение упражнения никто не разговаривает. После окончания делятся своими впечатлениями.

2. Основная часть

Упражнение «Ассоциация»

Цель: анализ эмоциональной составляющей ситуации конфликта.

Содержание: Ведущий: В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Подберите ассоциации к слову «конфликт».

Вопросы: Ассоциации с каким знаком преобладают?

Для чего мы делали это упражнение?

Комментарии для ведущего. Важно отметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом «конфликт». Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конфликта, надо уметь определять характер этих эмоций и степень их влияния на поведение.

Мозговой штурм «Плюсы и минусы конфликтной ситуации»

Цель: осознание позитивных и негативных сторон конфликта.

Содержание: Ведущий озвучивает возможные варианты:

Плюсы:

- +выявление вопросов для решения;
- +выявление точки зрения оппонента;
- +умение понять другого, принять его позицию;
- +появление нового решения;
- +опыт общения.

Минусы:

- нарушение единодушия;
- психологический стресс;
- злость.

Комментарии ведущего. Конфликт возникает там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели – например, претендуют на один и тот же объект или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека. Эта ситуация может сопровождаться неприятными эмоциями. Любую из таких ситуаций надо решать. И от нас самих зависит, как мы будем воспринимать это столкновение интересов – как процесс разрушения или созидания. Как точку роста или точку падения. И судя по результатам мозгового штурма, нам удалось увидеть явно больше «плюсов», чем «минусов» (при проведении мозгового штурма желательно подвести именно к такому результату).

Упражнение «Кот и дом»

Цель: осознание собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Содержание: Участники делятся на пары и договариваются, кто будет «первым», кто «вторым». «Первые» выходят за дверь вместе с ведущим, который дает им задание нарисовать дом и держать в тайне свое задание. Затем ведущий подходит к группе «вторых» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. «Первые» возвращаются в комнату.

Ведущий: Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

Вопросы: Какую реакцию вызывало раздражение партнера при сопротивлении - нежелание уступать или, наоборот, полное подчинение чужому влиянию? Каким образом удалось выполнить задание? Что помогало и что мешало согласованным действиям? Какие чувства к партнеру вызвало невыполненное задание?

Упражнение «Скульптура»

Цель: акцентирование внимания на связи эмоциональной и физической напряженности.

Содержание: Участники делятся на группы по три человека и выбирают «скульптора». Он строит скульптурную группу «Конфликт» и занимает свое место в ней.

Вопросы: Какие ощущения испытывали в процессе выполнения упражнения? Где в теле у «скульптур» чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации появились в той или иной позе?

Рекомендации ведущему. Обратит внимание на связь эмоциональной и физической напряженности. Предложить вспомнить способы снятия напряжения (занятие).

3. Завершение занятия

Занятие 9.

Стили поведения в конфликте

Цели:

- идентификация определенных стилей поведения в конфликте;
- выбор стиля поведения в конкретной конфликтной ситуации межличностного взаимодействия.

1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Группа разбивается на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносится только «да» или только «нет». Надо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

2. Основная часть

Упражнение «Давление»

Задача: осознание дискомфорта конфликтных взаимоотношений.

Участники стоят в общем кругу, опустив глаза вниз. По сигналу ведущего все должны поднять голову и произвольно указать пальцем на одного из присутствующих. Если есть двое участников, указывающих друг на друга, то они отходят в сторону. Эта процедура повторяется до тех пор, пока вся группа не разобьется на пары. Затем нужно договориться, кто в паре будет «икс», кто «игрек».

Ведущий: «Икс» должен занять место на стуле, «игрек» встает перед ним. Сложите ладони ваших рук друг с другом. Ваша задача – зафиксировать свое внутреннее состояние во время упражнения. Итак, «игрек» давит на ладони «икса», «икс» сопротивляется! (30 сек.) Стоп! Поменяйтесь местами, и по команде повторите упражнение.

Рекомендации ведущему. При обсуждении упражнения необходимо обратить внимание на то, что в конфликтных взаимоотношениях люди чувствуют себя дискомфортно при «давлении» словами, интонацией. Не удивительно, что многие стараются избежать конфликта. Этот вид поведения так и называется - «избегание».

Упражнение «Разожми кулак»

Задача: анализ индивидуального поведения в конфликтной ситуации.

Проводится в парах. Один сжимает кулак, другой старается разжать его (руки, пальцы не ломать!). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждение проводится в парах: какими способами достигалась цель, использовались ли несиловые методы – просьба, уговоры, хитрость.

Упражнение «Сладкая проблема»

Задача: выделение различных стилей поведения при столкновении интересов. Проводится в парах.

1-й этап. Перед каждой парой лежит салфетка с печеньем.

Задача – договориться о том, кто возьмет печенье. Съесть его можно только тогда, когда получено согласие партнера.

2-й этап. То же задание. Как теперь поступят участники?

Вопросы: Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как при этом себя чувствовал? Хотел бы ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты для этого сделал?

В этой игре с тобой справедливо обошлись? Как иначе ты бы мог прийти к единому мнению со своим партнером? Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

Мини-лекция

Задача: информирование о стратегиях поведения в конфликте.

Ведущий: «Представьте себе, что двум людям попадается апельсин, который не помешал бы каждому из них. Налицо межличностный конфликт. Как поступить? Возможны следующие варианты:

-противоборство: каждая сторона может попробовать завладеть фруктом единолично, воспользовавшись, например, физической силой, психологическим давлением, возрастом и т.п. («Мои цели мне важнее всего, остальные пусть сами решают свои проблемы»);

-избегание: выбросить апельсин в окно, подарить третьему лицу, раздавить («Зачем мы будем ссориться из-за какого-то апельсина?»);

-уступчивость: фрукт может отойти в собственность одному из участников вследствие самоотверженного поступка другого («Тебе он больше нужен, я обойдусь»);

-компромисс: апельсин можно поделить пополам;

-сотрудничество: участники конфликта могут не спеша обсудить взаимные ожидания, потребности. В ходе может выясниться, что один нуждается в апельсиновом соке, а другой в апельсиновой цедре, поскольку собирается печь пирог. Потребность каждого удовлетворяется полностью».

Дискуссия

Задачи:

- анализ преимуществ каждого из стилей поведения в конфликте;
- выбор наиболее конструктивного стиля для взаимоотношений людей.

На карточках написано:

Конкуренция. «Чтобы я победил, ты должен проиграть»

Уступчивость. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»

Компромисс: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть»

Сотрудничество. «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть»

Карточки располагаются в четырех углах комнаты. Ведущий предлагает вспомнить, какую стратегию поведения в конфликте каждый из участников использует чаще других, и продемонстрировать свой выбор, подойдя к одной из карточек.

Образовавшиеся микрогруппы получают следующие задания:

- нарисовать символ выбранного стиля;
- выделить его положительные и отрицательные стороны;
- обсудить и подготовить конфликтную ситуацию, в которой демонстрируется данный стиль.

Вопросы.

Какие стили вы практически не используете в жизни?

Какой стиль наиболее конструктивен для взаимоотношений людей?

Комментарии для ведущего. Конкуренция и сотрудничество являются «сильными» стратегиями. Реализующий их отстаивает свое право иметь жизненные цели и последовательно их добиваться. Правда, пути могут быть различными: без оглядки на другого или в позитивном взаимодействии. Уступчивость и избегание – «слабые» стратегии. Они предполагают отказ от собственных целей и потребностей. Но ради чего? Либо ради другого, либо ради того, чтобы избежать ударов по самооценке, которые несет в себе межличностный конфликт. Но «конфликтный штиль» обманчив: обещая покой, он несет с собой разрушение отношений. При «бесконфликтном» общении конфликты просто подавляются, загоняются внутрь, подтачивая отношения изнутри.

Во время обсуждения желательно обратить внимание на то, что в определенных ситуациях каждая из стратегий может быть эффективной.

Стратегия	Эффективна в следующей ситуации	Минусы
Избегание	Партнер обладает объективно большей силой. Когда нужно выиграть время.	Минимальное удовлетворение своих интересов

Уступчивость	Отношения с партнером значимее, чем достижение цели.	
Конкуренция	Цель чрезвычайно важна. Человек уверен в своей компетентности.	В личных отношениях чревато отчуждением
Компромисс	Требуется быстрый исход. Совместить интересы действительно невозможно.	Редко приносит истинное удовлетворение обеим сторонам
Сотрудничество	Есть достаточно времени. Отношения равные и ценные для обоих. Требуется учет интересов, выработка плана решения и путей его выполнения.	Требуется много времени

Итак, не стоит отказываться ни от одной из стратегий, необходимо культивировать в себе навыки конфликтного поведения в стиле всех пяти стратегий.

Тем не менее, наиболее конструктивной является стратегия сотрудничества на основе согласования интересов. Этой стратегии надо и можно учиться. Главное, помнить: другой имеет полное право желать того, чего он желает, и если мы захотим, наши цели не пересекутся или окажутся совместимыми, а отношения только окрепнут в процессе какого-либо противоречия.

3. Завершение занятия

Занятие 10.

Принятие решения и преодоление давления сверстников

Цель: формирование навыка принятия решения коллективно и персонально, умение пользоваться 4-х шаговой техникой в «давящих» ситуациях.

1. Вводная часть

Упражнение «Нож и масло»

Ритуал приветствия. Участники становятся в центре комнаты вплотную друг к другу. Ведущий с закрытыми глазами хаотично движется между ними. Задача участников – не допустить соприкосновения с ним.

2. Основная часть

Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки»

Задачи: создание ситуации давления; анализ индивидуальной реакции.

По сигналу ведущего необходимо показать один из жестов: кулак, ладонь, скрещенные на груди руки. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не покажут один и тот же жест. Разговаривать нельзя.

Вопросы: Сразу ли удалось достигнуть согласия? Как чувствовали себя, когда ваш выбор жеста не совпадал с выбором большинства? Напоминает ли ваша реакция то, как вы ведете себя в жизни в ситуации давления?

Упражнение «Ситуации принуждения»

Цели: обращение к воспоминаниям о ситуациях принуждения; расширение представления о формах давления.

Предложить участникам тренинга вспомнить и рассказать о ситуациях, когда их принуждали чего-то делать, когда им не хотелось. В каком виде это давление оказывалось? Выписать их на доске (насилие – словесное или физическое, лезть, угроза, шантаж, настойчивые уговоры). Как разрешались эти ситуации? Подвести участников к мысли, что простейшая форма сопротивления давлению – умение сказать «нет».

Предложить детям алгоритм отказа:

а) «Я не могу это сделать, потому что (найти главную причину отказа); б) «Не обижайся, я, правда, не могу ...» (помочь тому, кому отказываешься).

Подвести участников к необходимости использовать модель поведения в давящих ситуациях, проводя 4 шага:

- 1) Разобраться, что происходит;
- 2) Подумать о последствиях;
- 3) Принять решение;
- 4) Сообщить о вашем решении, используя алгоритм отказа.

Напомнить детям, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения.

Мозговой штурм «Что значит для вас «принять решение»?»

Задача: прояснение смысла понятия «принять решение» для подростков.

Ведущий записывает на доске ответы участников без коррекции и комментариев.

Рекомендации ведущему. Анализируя ответы, выписать на листе бумаги схему принятия решения:

- я сам решаю, как поступить, а не подчиняюсь чужой воле;
- своим выбором я меняю ситуацию;
- я сам несу ответственность за последствия принятого решения.

Вывод – каждый человек имеет то, что выбрал.

Игра «Воздушный шар»

Задача: отработка навыка коллективного принятия решения.

Участникам предлагается ситуация: после успешной и нужной научной экспедиции все летят домой на воздушном шаре. Шар начинает медленно падать, так как в нем образовалось отверстие. Необходимо освободиться от балласта. После освобождения от балласта падение замедлилось. Однако необходимо выбросить и другие предметы: аптечка - 5 кг, компас - 2кг, консервы - 25 кг, подозрительная труба – 1 кг, ружье и патроны – 25 кг, конфеты – 20 кг, спальные мешки – 30 кг, ракетницы и сигнальные ракеты – 10 кг, палатка – 20 кг, баллон с кислородом – 50 кг, географические карты – 5 кг, баллон с

питьевой водой – 20 кг, надувная лодка – 25 кг, видеокассеты – 3 кг, видеокамера – 5 кг, магнитофон – 3 кг.

Задача. Решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает сам, затем всем вместе нужно найти единое решение и записать его. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания. Высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется. Решение должно быть принято по всему перечню предметов.

Рекомендации ведущему. Подробно описать ситуацию, объяснить правила, ответить на все вопросы, не подсказывая выход из создавшейся ситуации. Во время работы группы не вмешиваться в процесс обсуждения и не отвечать на вопросы участников. Следить только за выполнением правил, особенно за голосованием. Напомнить правила принятия коллективного решения: нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, оценку давать не личности, а предложению. Время игры – 20 минут. Если группа приняла все решения при 100% голосовании, поздравить участников и предложить подумать над причинами успешного выхода из столь критической ситуации. По окончании игры обсудить, что было самым трудным. При этом подчеркнуть: трудно найти устраивающее всех решение, но это единственный путь избежать конфликта.

3. Завершение занятия

Упражнение «Прощай»

Поделитесь с группой своими переживаниями, скажите то, что не успели сказать.

Занятие 11.

Ценность жизни

Цель: осознание жизни, как главной ценности

Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, анализу прошлого, настоящего и будущего.

Содержание

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Дискуссия «Жизненные ценности»

Содержание

1. Ведущий знакомит подростков с понятием «жизненные ценности».

С понятием ценность тесно связано понятие «ценностная ориентация», которое впервые стало употребляться в американской социологии, в частности, Т. Парсонсом. Жизненные ценности не возникают за один день. Они - результат вашего жизненного опыта. Жизненные ценности человека формируются с самого детства. И важную роль в этом процессе играют ваши родители, учителя, книги, которые вы читаете, фильмы, которые вы смотрите, люди, с которыми вы общаетесь, и, наконец, общество, в котором вы живёте. Жизненные ценности человека оказывают непосредственное воздействие на формирование его мировоззрения.

2. Ведущий спрашивает участников тренинга, что они больше всего ценят:

- > В себе;
- > В друзьях;
- > В людях;
- > В жизни.

Упражнение «Сосуд жизни» (притча)

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Прделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили - да, полон. Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили - полон. И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

-Теперь, - обратился мудрец к ученикам, я хотел бы, чтобы вы смогли увидеть в этом сосуде свою жизнь и то, что очень вам ценно и дорого.

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, ваша вера, ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети - те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь.

Мелкие камушки представляют менее важные вещи.

Песок - это жизненные мелочи, повседневная суета.

Если вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших уже ничего не останется. Поэтому обращайтесь внимание, прежде всего, на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального.

Следите за вашими большими камнями — только они имеют цену, все остальное песок...

Далее каждому участнику занятия предлагается заполнить свой прозрачный стаканчик цветными яркими камешками, которые олицетворяют важные жизненные ценности в их жизни.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Содержание

(необходимо продолжить предложение и зачитать без нумерации)

1. Жизнь - это _____
2. Жизнь – это _____
3. Жизнь – это _____
4. А на самом деле, жизнь – это _____
5. Конечно, если не лукавить, жизнь – это _____
6. Когда я смотрю вокруг, я понимаю, что жизнь – это _____
7. Но когда я слушаю своё сердце, я осознаю, что жизнь – это _____
8. Если бы мне нужно было сказать что-то важное своим близким о жизни, я бы сказала (сказал), что жизнь – это _____
9. И всё-таки, жизнь – это _____
10. Теперь я скажу всем, кто меня знает и уважает, и кого знаю и уважаю я, что жизнь - это _____

Упражнение «Поляна позитива»

Цель: *мотивация участников тренинга на позитивное восприятие жизни.*

Содержание: Участникам выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине (приложение). В кроне дерева необходимо ярко написать своё имя. Далее дается задание с помощью красок или карандашей, фломастеров заселить поляну вокруг своего дерева тем, что ценно для самих участников, в виде цветов, ягод и прочих атрибутов леса. Обсудить, что для каждого из них означает его выбор атрибутов, какую ценность они несут.

Коллаж из рисунков «Поляна позитива»

Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, на нее могут напасть вредители зеленых насаждений и цветов, могут полыхнуть лесные пожары. Но жизнь на поляне все равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломанных деревьев поднимается молодая поросль, на пепелище быстро

появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни. Пусть она будет наполнена позитивом.

Заключительный этап

Обратная связь

Занятие 11.

Мечтайте правильно. Подведение итогов

Цели:

- расширение представления перспективы будущего;
- снижение страха целеполагания у подростков, имеющих негативный жизненный опыт;
- интеграция опыта, полученного в программе «Я принимаю мир».

1.Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

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

Визуализация «Путешествие в машине времени»

Задача: выявление подростков со страхом будущего.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки положите на колени или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте прямо на ступни. Расслабьтесь. Представьте, что вы сели в машину времени. Перед вами табло с разноцветными лампочками. На одной из панелей вы видите дату (называете дату проведения занятия). Затем числа начинают меняться все быстрее и быстрее, устремляясь в будущее... И вот первоначальная дата, но через 20 лет. Сейчас вы можете увидеть себя в будущем... В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? Рассмотрите внимательно себя, как вы выглядите, в каком настроении? Постарайтесь почувствовать атмосферу этого места. Потрогайте окружающие предметы. Хорошенько запомните свои ощущения. Побудьте с этим... А теперь мы возвращаемся назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Вдохните глубоко, выдохните. Открываем глаза – и мы снова в нашей комнате».

Желающие делятся своими впечатлениями (возможен письменный отчет).

Вопросы: Возник ли образ себя через 20 лет? Насколько вам понравился этот образ? Что из того, что вы представили, вы хотели бы, чтобы произошло в реальности?

Комментарии для ведущего. Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, «живет будущим». ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется. Четкость и количество мыслей о будущем могут служить надежным показателем психологического благополучия подростков. Практически в любой группе встречаются подростки, которые при выполнении этого упражнения «ничего не видят», «видят темное пятно» или просто отказываются его выполнять. Это хорошо известный феномен «страха перед будущим» у тех подростков, которые имеют большой травмирующий опыт и выбирают психологическую защиту по типу «не очень-то и хотелось». Следующее задание дается с учетом именно таких подростков.

Рисунок «Я через 20 лет»

Задача: моделирование временной перспективы с помощью метода направленного воображения.

Ведущий: вспомните то, что вы увидели в машине времени, и нарисуйте себя через 20 лет. При желании можно вносить изменения в нужном направлении.

Те, кто не увидел четкой картины, постройте этот образ сами, стараясь, чтобы он был позитивным, т.е. приносящим удовлетворение, привлекательным. Настраиваясь на желаемое, человек программирует себя на бессознательное принятие решений, которые приближают его к этому будущему.

Упражнение «Таблица»

Задача: развитие навыка целеполагания и планирования.

Участникам предлагается заполнить таблицу.

Чего я хочу	Что для этого надо сделать	Что мне поможет
а) теперь		
б) в будущем		

Комментарии для ведущего. Первая колонка таблицы – написать свои желания от самых маленьких до глобальных. Проранжировать в порядке значимости. Выделить те, которые действительно важны, без чего нельзя обойтись. Сформулировать их как цель. Причем, цель должна быть:

-четкой и краткой;

-сформулирована в позитиве (не «избавиться от двоек», а «стать отличником»: легче достичь, когда не уходишь от чего-то, а утверждаешь в себе противоположное);

-реально достижимой.

Вторая колонка – составить план тех действий, которые необходимы для достижения желаемого. Это сложная работа, и не следует ожидать ее конкретного завершения. Важно показать алгоритм ее выполнения и оказать помощь: обсудить план с группой, перечислить разные подходы, ознакомить с удачными вариантами выполнения задания. Ценность планирования – не в

содержании самих планов, а в процессе их создания. Кто-то может решить, что лучший план для него – неожиданность, спонтанность. Это тот стиль в жизни, который его устраивает. Найти свою стратегию – это и есть цель нашей тренировки в планировании.

Третья колонка – перечислить собственные ресурсы (черты характера, навыки, отношения, мировосприятие, близкие люди). Желательно акцентировать важность обращения за помощью к другим людям – не только родственникам, но и специалистам, друзьям.

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 бумаги, 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, чтобы 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.

Имя, фамилия _____
Укажи, пожалуйста, каким ты себя считаешь

Дружелюбный _____	конфликтный
Общительный _____	замкнутый
Сильный _____	слабый
Доверчивый _____	подозрительный
Самостоятельный _____	зависимый
Счастливый _____	несчастный