

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

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

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



Психолого-педагогическая программа  
коррекционно-развивающей направленности

## Рабочая программа для работы с подростками 10-14 лет «На стороне подростка»

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

г.Волгодонск  
2021 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы для подростков 10-14 лет «На стороне подростка» С.Ф.Савченко.

Программа является **психолого-педагогической программой коррекционно-развивающей направленности.**

**Контингент детей, на которых ориентирована данная программа:** подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Количественный состав группы от 8 до 12 обучающихся.

Данная программа направлена на работу с подростками, имеющими проблемы в поведении и трудности во взаимоотношениях как со сверстниками, так и со взрослыми.

### **Цели программы:**

1. Формирование и развитие личностных и социальных навыков: самопознания и саморазвития, асертивного поведения.
2. Коррекция эмоциональных состояний.

### **Задачи программы:**

- построение адекватной Я-концепции.
- формирование и развитие навыков анализа чувств и саморегуляции.
- развитие навыков критического мышления.
- развитие навыков принятия обоснованных решений.
- приобретение навыков выхода из различных ситуаций.
- формирование и развитие навыков преодоления стресса.
- развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.
- формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

### **– Научные, методологические и методические основы программы**

Профилактическая психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

**Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:**

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

-гумастический: 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 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.**

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо научиться делать самостоятельный

ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа «На стороне подростка», основанная на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, нахождение альтернативы употреблению наркотиков, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

## **II. Структура и содержание программы**

**Содержание программы:** программой предусмотрено 15 занятий. Частота проведения - 1 раз в неделю (возможна частота проведения - 1 раз в две недели). Продолжительность одного занятия 1-1,5 академических часа.

**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:**

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- психология нормативного и деструктивного поведения;
- развитие эмоционального мира;
- развитие рефлексии своего состояния;
- формирование Я-концепции и собственного пути развития.

### **Структурные компоненты занятий:**

<b>№ п/п</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Назначение</b>
1.	Подготовительная часть: Приветствие	Ритуал «входа». Представление себя. Что сейчас чувствуешь? Ожидания в отношении занятия.

	Разминка	Динамические упражнения, направленные на синхронизацию группы, создание доверительной, безопасной, непринужденной атмосферы.
2.	Основная часть	Информация по теме занятия. Выполнение заданий, упражнений. Обсуждение полученной информации.
3.	Заключительная часть: Обратная связь  Прощание	Что сейчас чувствуешь? Что узнал нового? Сможешь ли применить полученные знания? Пожелания себе, группе. Домашнее задание.  Ритуал «выхода». Участники становятся в круг, берутся за руки и все вместе говорят: «Спасибо», «До свидания».

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Правила	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Воздух, Земля, Вода». 3. Упражнение «Хлопки». 4. Упражнение «Кошка—собака». <i>Основная часть.</i> 1. Диагностика, знакомство с правилами техники безопасности, правилами группы. 2. Упражнение «Знакомство». 3. Притча «Петух и орел». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия	60 мин
2.	Я-концепция	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Приветствие». 3. Упражнение «Сим-Сим сказал». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ищем секрет». 2. Обсуждение «Что такое «Я»». 3. Упражнение «Я — это...» и «Какой я?». 4. Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я»». 5. Упражнение «Мое «Я»». 6. Притча «Зеркало». 7. Упражнение «Мой профиль». 8. «Незаконченные предложения». 9. Притча «Пречистая дева и Христос».	90 минут

		<i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия	
3.	Самоуважени е	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я горжусь!». 3. Упражнение «Комплименты». 4. Упражнение «Ладощка». 5. Упражнение «Я умею лучше всех». 6. Упражнение «Мне в тебе нравится». <i>Основная часть.</i> 1. Дискуссия «Самоуважение». 2. Притча «Ты — лев». 3. Повесть о настоящем цвете <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия	90 минут
4.	Чувства	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пингвины». 3. Упражнение «Слепой и поводырь». 4. Упражнение «Ваза». <i>Основная часть.</i> 1. Дискуссия «Чувства». 2. Притча «Надоело». 3. Упражнение «Мир чувств». 4. Упражнение «Мои чувства». 5. Упражнение «Моя полянка». 6. Притча Гаутамы Будды. <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия	90 минут
5.	Стресс	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «В магазине зеркал». 3. Упражнение «Погрузка корабля». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Страхи». 2. Сообщение «Что такое стресс?». 3. Притча «Луна». 4. Упражнение «Способы борьбы со стрессами». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия	90 минут
6.	Взаимодейств ие с окружающим и (сверстники,	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Камень, ножницы, бумага». 2. Упражнение «Огонь — лед».	90 минут

	взрослые)	<p>3.Упражнение «Молекулы».</p> <p>4.Упражнение «Калейдоскоп».</p> <p>5.Упражнение «Строим дом».</p> <p>6.Упражнение «Подарок».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Сообщение «Виды взаимоотношений».</p> <p>2.Рисунок «Мое настроение».</p> <p>3.Притча «Пророки длинные ложки».</p> <p>4.Упражнение «Помощь».</p> <p>5.Притча «Лягушка».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	
7.	Общение	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Телефон».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Повтори». 2.Упражнение «Спина к спине».</p> <p>3.Упражнение «Инопланетянин».</p> <p>4.Упражнение «Сидя, стоя».</p> <p>5.Упражнение «Интервью».</p> <p>6.Сообщение «Общение».</p> <p>Притча «Три типа слушателей». Притча «Голова и хвост змеи».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
8.	Конфликты	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Три».</p> <p>3.Упражнение «Наоборот».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Порядок».</p> <p>2.Упражнение «Отгадай».</p> <p>3.Упражнение «Лебедь, щука и рак»</p> <p>4.Сообщение о понятии «конфликты».</p> <p>5.Общий рисунок «Наше настроение».</p> <p>6.Притча «Трудно угодить всем».</p> <p>7.Упражнение «Слова».</p> <p>8.Притча «Сюжет».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут

9.	Принятие решений	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Выстроиться по...».</li> <li>3. Упражнение «Повернуться на 90°».</li> <li>4. Упражнение «Город великанов».</li> <li>5. Упражнение «Ассоциации».</li> <li>6. Упражнение «Меняются местами...».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Притча «Выбор между коровой и глиняным бочонком».</li> <li>2. Упражнение «Принятие решения».</li> <li>3. Упражнение «Разбор ситуаций».</li> <li>4. Притча «Ученик мудреца и слон».</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
10.	Курение	<p><i>1 Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Росток».</li> <li>3. Упражнение «В лесу».</li> <li>4. Упражнение «Дракон».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Организм курильщика».</li> <li>2. Сообщение об истории появления табака в Европе и России.</li> <li>3. Упражнение «Убытки, понесенные вследствие курения».</li> <li>4. Упражнение «Помощь другу».</li> </ol> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
11.	Алкоголь	<p><i>1 Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Утята, котята, медвежата».</li> <li>3. Упражнение «Горшок на голове».</li> <li>4. Упражнение «Настроение».</li> </ol> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Сообщение об алкоголе</p> <p>Притча «Я сам»</p> <p>Притча «Я такой же сильный, как и 40 лет назад»</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
12.	Нелегальные наркотики	<p><i>1 Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Мышка и сыр».</li> <li>3. Упражнение «Рыбак и рыбки».</li> <li>4. Упражнение «Цапля».</li> </ol>	90 минут



		<p>5. Упражнение «Животное».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Сообщение «Организм и наркотики».</p> <p>2. Дискуссия «Полет и падение».</p> <p>3. Притча «Можно ли доверять себе?».</p> <p>4. Притча «Может быть, это правда».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	
13.	Технология отказа	<p>1 <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Козлята и волк».</p> <p>3. Упражнение «Препятствие».</p> <p>4. Упражнение «Угадай себя».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Запретный плод».</p> <p>2. Ролевая игра «Умение сказать «нет».</p> <p>3. Притча «Молчание».</p> <p>4. Фрагмент романа Ричарда Баха «Дик учится говорить „нет“».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
14.	Ценности	<p>1 <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Зеркало».</p> <p>3. Упражнение «Кратное трем».</p> <p>4. Упражнение «Цветной предмет».</p> <p>5. Упражнение «Мои ценности».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Притча «Меткое слово».</p> <p>2. Притча «Не в деньгах счастье».</p> <p>3. Упражнение «Кошелек».</p> <p>4. Притча «Счастливейший человек».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия</p>	90 минут
15.	Заключительное занятие	<p>1 <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Девиз».</p> <p>3. Упражнение «Неизвестный гость».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Я дарю».</p> <p>2. Упражнение «Я хочу с тобой поделиться».</p> <p>3. Диагностика тревожности.</p> <p>4. Притча «Секрет счастья».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p>	90 минут

		Анкеты обратной связи Рефлексия занятия	
--	--	--	--

**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.

В программе используются приемы рассказывания притч и историй, которые заимствованы у разных народов. Основой любой притчи можно считать заложенную в ней метафору — языковое выражение с переносным смыслом. Притчи, рассказанные в разные моменты тренинга, помогают подросткам распознать и обозначить имеющиеся у них переживания, жизненные ситуации, события и собственные психические процессы, понять их смысл, значимость и важность.

Метафорический смысл притч часто усваивается на подсознательном уровне и задает нужную программу изменений поведения, переконструирования ценностей, взглядов, отношений, помогает упорядочить свой внутренний мир.

В то же время притча, рассказанная на занятиях, воспринимается и понимается каждым подростком по-своему. Поэтому в рамках данной программы используется следующий прием: окончание притчи остается недосказанным, и каждому участнику предлагают придумать свой вариант

завершения истории. Только после высказывания всех участников читается вся притча полностью. Затем идет обсуждение ее смысла, воспринятого каждым подростком, что дает возможность увидеть разнообразие мнений и позиций, почувствовать внутреннее богатство и индивидуальность каждого и воспитывать уважение к другому мнению.

**Сроки реализации программы:** программа состоит из 15-ти занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Программа реализуется на протяжении 4 месяцев.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся
4. Низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению.
5. Положительный уровень благополучия взаимоотношений в классных коллективах, с родителями, низкий уровень конфликтности.
6. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

**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. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение моделировать саморазвитие.
5. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
6. Владение навыками саморегуляции.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.
9. Построение адекватной Я-концепции.

**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 и теста школьной тревожности Филипса. По методике Филипса в течение всей программы проводится три среза:

- 1-й срез дает возможность определить основные проблемы ребенка в учебном процессе;
- 2-й срез показывает правильность выбранных методов работы и динамику психологического процесса;
- 3-й срез отражает изменения в эмоциональном состоянии ребенка и результаты работы специалиста.

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

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Снижение школьной и личностной тревожности (по методике Филипса).
- Улучшение Взаимоотношений со сверстниками, родителями.
- Повышение самооценки.

**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 на базе МБУ ЦППМСП «Гармония» г. Волгодонска, МБОУ лицея «Политэк», МБОУ лицея №24, МБОУ СШ №15.

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. Учебно-методическое оснащение программы:**

- Анисимов С.Ф. Ценности реальные и мнимые. М., 1970.
- Архипова И. Бренд по имени «Я». СПб., 2005.
- Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Эффективное использование метафор и анекдотов в психотерапии. Воронеж, 1995.
- Бидstrup Х. Сатира и юмор Херлуфа Бидstrupа. М.: Искусство, 1964.
- Бретт Д. Жила была девочка, похожая на тебя...: Психотерапевтические истории для детей. М.: Независимая газета «Класс», 2005.
- Брудный А.А. Понимание и общение. М., 1989.
- Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога. М.: Ось-89, 2005.
- Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2003.
- Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина. СПб., Речь, 2004.
- Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб.: Белый кролик, 1995.
- Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
- Ивановская О.Г. Особенности восприятия и рассказывания историй детьми // Практическая психология и логопедия. 2005. №5, С. 69-75.
- Литературный энциклопедический словарь / Под общ. ред. В.М.Кожевникова, П.А.Николаева. М., 1987.
- Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебно-методическое пособие. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
- Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2005.
- Щуркова Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология. М., 1999.

## **3. Работа с родителями (законными представителями):**

- регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);
- выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

**4. 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.

**Отличительными особенностями программы являются:**

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка.

2. Реализация системы психологической работы с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях подростка, целях, задачах, содержании работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

**Практическая значимость программы:** в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

## Содержание занятий

### Занятие 1

#### Знакомство. Правила работы в группе

**Цель:** создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.

*Подготовительная часть.*

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Упражнение «Воздух, Земля, Вода».

Мяч находится в руках у подростка, он бросает мяч любому участнику и называет стихию (Вода, Земля или Воздух). Тот, поймал мяч, называет животное, обитателя этой стихии, и бросает мяч следующему, называя стихию...

**Примечание:** Животные не должны повторяться.

#### 3. Упражнение «Хлопки».

Все кладут руки на колени рядом сидящих, хлопки выполняются по очереди каждой ладошкой. Если очередность ладошек нарушается, участник выбывает из круга.

#### 4. Упражнение «Кошка—собака».

Карандаши разного цвета (синий, красный) передаются по Кругу: синий (кошка) — влево, красный (собака) — вправо. Передачи происходит по определенным правилам. Сидящий рядом с тем, у кого синий карандаш, касается его колена и спрашивает: «Что это?», подросток с карандашом отвечает: «Это кошка», и т. д. влево по кругу, пока карандаш не вернется в исходную позицию. То же с красным карандашом, только вправо (подросток с карандашом отвечает: «Это собака»).

**Примечание:** Карандаши могут быть других цветов. Упражнение выполняется очень четко. Подростки соревнуются, кто вернется первым: «кошка» или «собака».

*Основная часть.*

#### 1. Диагностика, знакомство с правилами техники безопасности, правилами группы.

Ведущий представляет программу и правила работы в группе. Проводятся обсуждения и принятие с участниками правил работы в группе.

#### Правила работы в группе:

1. Один говорит, все молчат.
2. Каждый говорит от своего имени, о себе, о своем мнении, о своих мыслях, своих чувствах (здесь и сейчас).
3. Конфиденциальность.
4. Задания выполняются по команде ведущего, участвуют все члены группы.
5. Используются безоценочные высказывания.

Правила принимаются по результатам голосования, после чего записываются на ватмане (в рабочей тетради). Каждый участник ставит подпись на ватмане (в рабочей тетради).

### **Диагностика тревожности**

Ведущий проводит диагностику тревожности по тесту школьной тревожности Филлипса. (См. приложение 2.)

### **2. Упражнение «Знакомство»**

Ведущий дает задания:

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

### **3. Притча «Петух и орел»**

Высоко, высоко в горах жил Орел. Однажды, пролетая невысоко над землей, он увидел небольшой двор с домом, окруженным забором за которым прогуливались куры, цыплята и огромный, яркий Петух. Орел спустился ниже, а затем сел на забор.

Понаблюдав за жизнью за забором, Орел обратился к Петуху «Петух, Петух, полетели со мной в высокие горы!» Петух ходил по двору и разнимал дерущихся цыплят. Орел опять позвал Петуха: «Петух, Петух полетели со мной, я покажу тебе леса, поля, реки и озера!» Как ни в чем не бывало, Петух разгребал траву и клевал зерна.

Орел в третий раз позвал петуха: «Петух, петух, полетели со мной в высокие горы, я тебе покажу самый нежный и красивый цветок эдельвейс!» Петух продолжал заниматься своим семейством, учить цыплят клевать зерна и червячков. Орел взмахнул крыльями и улетел. Петух поднял голову и спросил «А зачем прилетал Орел?»

Обсуждение.

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 2**

### **Я – Концепция**

**Цель:** формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Приветствие».**

Все участники приветствуют друг друга традиционным способом, затем – нетрадиционными.

#### **3. Упражнение «Сим-Сим сказал».**

Выполняются динамические упражнения, но только когда ведущий скажет: «Сим-Сим сказал». Ведущим может быть кто-нибудь из участников.

*Основная часть.*

#### **1. Упражнение «Ищем секрет».**



Ведущий: «Один сумасшедший, ученный сделал робота, точную копию тебя, но он — орудие зла. Как можно отличить его от тебя? Что есть в тебе такого, что нельзя дублировать? Какой главный секрет есть у тебя?». Все участники по очереди делятся своим секретом.

## 2. Обсуждение «Что такое «Я».

Ведущий предлагает обсудить в малых группах, а затем и в общем круге: Что такое «Я»?

Ведущий обобщает: «Я» — это чувство, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...»

## 3. Упражнение «Я — это...» и «Какой я?»

Участникам дается задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений «Я — это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем — 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде 10 прилагательных.

Обсуждение проводится сначала в малых группах, затем — в общем круге.

## 4. Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я»

Сообщение ведущего о том, что такое Я- реальное, Я- идеальное, Я- зеркальное.

Я-реальное — внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком. Я-идеальное — представления о внешности, способностях, качествах и т. д., которые хотел бы иметь. Я-зеркальное — представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Участники заполняют таблицу.

I	Реальное «Я»	Идеальное «Я»	Зеркальное «Я»
	Представление о том, кто Я есть на самом деле	Представление о том, каким Я хотел бы быть	Представление о том, как меня воспринимают окружающие
II	Реальное «Я»	Идеальное «Я»	Зеркальное «Я»
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие качества ты больше всего ценишь в себе?</li> <li>• Чем ты гордишься?</li> <li>• Что есть у тебя такого, чего нет у других?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Если да, то кто он?</li> <li>• Что бы ты хотел изменить в себе?</li> <li>• Что тебе нужно, чтобы достичь идеала?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что думают о тебе сверстники? (Какой ты?)</li> <li>• Что думают о тебе взрослые? (Какой ты?)</li> <li>• Чье мнение для тебя важнее?</li> </ul>

Обсуждение в малых группах, затем в общем круге.

## 5. Упражнение «Мое «Я»

Ведущий предлагает нарисовать реальное «Я», идеальное зеркальное «Я» и ответить на вопрос: «Какое «Я», самое важное для тебя сейчас?», и затем представить в общем круге.

## **6.Притча «Зеркало» (Лавский В. В., сост.,1997)**

Некогда жил один человек. Был он крайне беден, жил и много задолжал, а возвращать долги было нечем. И тогда он сбежал.

Добрался он до какой-то пустыни. Там он нашел ларец с драгоценностями и чистым зеркалом. Оно лежало на драгоценностях, прикрывая их. Увидев это, бедняк очень обрадовался. Он поднял зеркало и обнаружил там человека. Тут он испугался и, сложив руки в молитвенном жесте сказал: «Я думал, ларец пустой, что в нем ничего нет. Вдруг, оказалось, что в нем находитесь вы, господин! Не сердитесь на меня!»

*Обсуждение*

## **7.Упражнение «Мой профиль».**

### **Рабочий лист № 1 «Мой профиль»**

1. Цвет глаз.
2. Цвет волос.
3. Любимое время года.
4. Любимый цвет.
5. Любимый предмет в школе.
6. Любимое животное.
7. Любимая еда.
8. Любимое занятие.
9. Любимая книга.
10. Любимая TV передача.

## **8.«Незаконченные предложения».**

Ведущий раздает для заполнения рабочие листы № 1 «Мой профиль» и № 2 «Незаконченные предложения», после чего собирает их.

Листы № 1 зачитываются по очереди, группа отгадывает автора. Листы № 2 обрабатываются ведущим и на следующем занятии в обобщенном варианте озвучиваются в группе (по желанию).

### **Рабочий лист № 2 «Незаконченные предложения»**

- 1.Я бы хотел (а)...
2. Я бы хотел(а) сделать...
3. Я надеюсь, что я никогда...
4. Лучшее, что я делаю, это...
5. У меня есть такое хобби...
6. Я бы хотел, чтобы кто-нибудь помог мне...
7. Я никогда не могу понять, почему...
8. Я стремлюсь...
9. Когда я один, мне нравится...
10. В школе я...

## **9.Притча «Пречистая дева и Христос» (Коэльо П., 2003)**

Однажды Пречистая Дева с младенцем Христом на руках спустилась на землю и посетила там некую монашескую обитель. Исполненные гордости монахи выстроились в ряд: каждый по очереди выходил к Богоматери и показывал в ее честь свое искусство: один читал стихи собственного сочинения, другой демонстрировал глубокие познания библии, третий перечислил имена

всех святых. И так каждый из братии, в меру сил своих и дарований, чествовал Деву Марию и младенца Иисуса. Последним среди них был смиренный и убогий монашек, который не мог даже затвердить наизусть тексты Священного Писания. Родители его были люди неграмотные — бродячие циркачи — и сына они только и научили что жонглировать шариками и показывать всякие нехитрые фокусы.

Когда дошел черед до него, монахи хотели прекратить церемонию, ибо бедный жонглер, по их мнению, не был способен сказать Пречистой Деве что-либо достойное, а вот опозорить обитель вполне мог. Но он всей душой чувствовал настоятельную необходимость передать Деве Марии Младенцу какую-то частицу себя.

И вот, смущаясь под укоризненными взглядами братии, он достал из кармана несколько апельсинов и принялся подбрасывать их и ловить, то есть делать то единственное, что умел, — жонглировать.

И только в ту минуту на устах Христа появилась улыбка, и он захлопал в ладоши. И только бедному жонглеру протянула Пречистая Дева своего сына, доверив подержать на руках.

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

### **Занятие 3**

#### **Самоуважение**

**Цель:** формирование и развитие навыков самоуважения, уважения к другим людям.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Я горжусь!».**

Тот, у кого мяч называет качество, черту характера, которой он гордится, и передает мяч другому.

#### **3. Упражнение «Комплименты»**

Все по кругу говорят друг другу комплименты. Получивший Комплимент говорит: «Спасибо». Затем обсуждается, что было легче: говорить или принимать комплименты.

#### **4. Упражнение «Ладонка»**

Нужно обрисовать ладонь, на каждом пальце написать: свои умения, способности, положительные качества, сильные стороны характера. Далее выбирается один вариант, который зачитывается ведущим или подростком, все угадывают автора.

#### **5. Упражнение «Я умею лучше всех»**

Тот, у кого мяч, говорит о том, что он умеет делать лучше присутствующих в группе. Надо аргументировать свои достижения.

#### **6. Упражнение «Мне в тебе нравится»**

Все стоят спиной внутрь круга, один подросток подходит, протягивает руки ладонями вниз и говорит: «Мне в тебе нравится...» То к кому он подходит,

протягивает руки ладонями вверх. Затем подросток переходит к следующему. Во время передачи послания участники смотрят в глаза друг другу.

*Основная часть.*

### **1. Дискуссия «Самоуважение».**

Ведущим вводятся понятия «самоуважение», «самооценка», «самоконтроль» и «самознание».

Самоуважение — это уважительное отношение к себе как к личности, к своим достижениям, качествам, возможностям.

Самооценка — оценка человеком своих физических характеристик, особенностей, нравственных качеств и поступков, своих возможностей. Оценка личности самого себя, своего места среди других людей.

Самоконтроль — способность сдерживать свои эмоции, побуждения.

Самосознание — осознание человеком своих качеств, способностей и возможностей, мотивов поведения, знаний, интересов, идеалов.

На обсуждение в группе выносятся вопросы:

А. Что важнее подросткам:

- самоуважение;
- уважение взрослых;
- уважение сверстников?

Б. Что и как может изменить человек:

- самоуважение; «самооценку»;
- уважение других?

### **2. Притча «Ты — лев» (Лавский В. В. сост., 1997)**

Одна беременная львица отправилась на добычу и увидела стадо овец. Она набросилась на него, и это стоило ей жизни.

Родившийся при этом львенок остался без матери. Овцы взяли его на свое попечение и выкормили его. Он вырос среди них, питался, как и Они, травкой.

Блеял, как они, и хотя сделался взрослым львом, но по своим стремлениям и потребностям, а также по уму был совершенной овцой! Прошло некоторое время, и вот другой лев подошел к стаду, и каково же его было удивление, когда он увидел собрата-льва, подобно овцам, убегающим при приближении опасности. Он хотел подойти к нему, но как только немного приблизился, овцы убежали, а вместе с ними и лев-овца.

Второй лев стал следить за ним, и однажды увидев его, сказал: «Проснись! Ведь ты — лев!» «Нет», — заблеял тот в страхе. — Я — овца!» Тогда пришедший лев потащил его к озеру и сказал: «Смотри! Вот наши отражения: мое и твое!» Лев-овца взглянул прежде на льва, потом на свое отражение в воде, и в тот же момент у него появилась мысль, что он сам лев.

Он перестал блеять, и раздалось его рыканье.

*Обсуждение*

### **3. Повесть о настоящем цвете**

Давным-давно в сказочной стране Акварелия жили краски. Природа Акварелии была яркой и красочной: огромные пурпурные дворцы разрезали золотое небо над бескрайними зелеными лугами. Созданный древним Художником-Творцом, мир Акварелии жил размеренной жизнью, каждый ее

житель стремился приносить другим наслаждение. Тюбики-краски занимались лишь тем, что создавали яркие и красивые здания. Это искусство было возведено в ранг главной государственной деятельности. А раз в год в Акварелии устраивали турнир красок, на котором Художник-Творец определял лучший цвет.

В преддверии праздника часто можно было увидеть жителей страны, горячо спорящих о достоинствах того или иного цвета. Каждый считал себя самым лучшим и самым красивым, а главное- нужным. «Меня выбирают, чтобы изобразить молодость природы и плодородие земли», — хвалился Зеленый. «А я создаю на холсте Творца богатство и роскошь, и главное — солнечную теплоту», — вставлял свое меткое слово Золото — Желтый.

Лишь один тюбик не мог похвастаться своими достоинствами. Бледно-голубой привык думать о себе с презрением. Он был чуть темнее цвета белого холста и потому еще никогда не избирался Творцом. В обычные дни Бледно-голубой мог еще как-то забыть о своей беде, рассматривая работу своих более удачливых собратьев, но перед турниром он старался спрятаться от их жестких насмешек в самые отдаленные уголки Акварелии. Так было и на этот раз. Заслушавшись спором красок, Бледно-голубой забыл о всякой осторожности, и поэтому, когда краски вышли из себя от злости, пытаясь переспорить друг друга, он попался под горячую руку. Град злых насмешек обрушился на маленького и незащитного Бледно-голубого. Спасаясь бегством, тюбик много раз спотыкался и много падал. Но, наконец, преследователи отстали, и он, отдышавшись, спрятался в темном углу. «Полежу здесь, пока турнир не закончится», — решил Бледно-голубой и принялся разглядывать из своего убежища, как шли приготовления к празднику.

Сон застал его именно за этим занятием. Утром, когда Бледно-Голубой проснулся, он сразу понял: что-то не так. Праздничное настроение исчезло. Все бежали в панике, кричали что-то непонятное и совсем не обращали на него внимания. Бледно-Голубой набрался смелости и, остановив пробегающего тюбика, спросил: в чем дело? Оказалось, ночью Черный, решив помешать выиграть остальным, окрасил собою все кисти, и Творца ожидал ужасный сюрприз. Когда Художник прикоснется кистью к холсту, турнир будет сорван!

Бледно-Голубой бросился на Центральную площадь. На площади хранились кисти. Он несся быстрее ветра, не в силах поверить в коварство Черного. На площади царило смятение, никто не знал, что делать. Краски были очень расстроены.

И тогда наш герой принял очень смелое решение — он сорвал свою крышку и выплеснул свой почти белый цвет на кисти. Скоро он почувствовал, что силы покидают его, но все равно продолжал окрашивать кисти в свой бледный цвет, пока не потерял сознание.

В этот момент рука Художника коснулась толстой кисти, и он сделал первый мазок: краски замерли в ожидании. Казалось, вся Акварелия! смотрела сейчас на холст Творца.

«Хм, замечательный цвет,— произнес Художник.— Он-то мне и был нужен — река выйдет превосходно!»

Очнулся Бледно-Голубой героем, настоящим героем. Но сам он об этом еще не знал. Не знал, что спас всю страну и самого Творца от мрака... Знал он лишь одно, что в следующий раз гордо скажет: «Я нужен! Я необходим, чтобы нарисовать глубокую бурную реку и бесконечное небо!»

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 4**

### **Чувства**

**Цель:** развитие осознания необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Пингвины».**

Ведущий: «Вы все пингвины на полюсе, вам очень холодно, надо собраться в кучку, чтобы согреться. Те, кто с краю, стараются занять места в середине. Надо очень бережно пробираться в середину, не повредив других пингвинов».

#### **3. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Нужно разбиться на пары. «Слепому» завязывают шарфом глаза, «поводырь» проводит его вокруг препятствий, затем они меняются ролями. Полоса препятствий делается из находящихся в комнате предметов.

В конце проводится обсуждение, что участники чувствовали в той и в другой роли.

#### **4. Упражнение «Ваза»**

Ведущий задает две ситуации:

1. Вы разбили любимую мамину вазу.
2. Вам разбили гости любимую вазу.

Задача участников: Описать: чувства, действия в том и в другом случае. Нужно сравнить действия и чувства в 1-м и 2-м вариантах..

*Основная часть.*

#### **1. Дискуссия «Чувства».**

Ведущий задает вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- Что такое чувства?
- Какие бывают чувства?
- Зачем они нужны человеку?
- Все ли чувства надо испытывать человеку?
- Как надо проявлять чувства?

Ведущий обобщает: «Чувства — это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, обогащает душу, внутренний мир, превращая нашу жизнь в неповторимое, прекрасное путешествие в неизвестное».

<b>ЧУВСТВА</b>		
<b>Нравственные, этические</b>	<b>Эстетические (оценки, взгляды)</b>	<b>Интеллектуальные (познавательные)</b>
Отношение к другим людям, семье, себе, Родине. Любовь, гуманизм, патриотизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд	Восприятие художественных произведений. Диапазон: от наслаждения до отвращения	Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления
Высшая форма — любовь к добру		Вершина — любовь к истине

## **2. Притча «Надоело» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Однажды Мулле Насреддину приснилось, что он в раю. Красочно вокруг! Тихая долина, птицы поют, солнце восходит, и он один под деревом. Райское одиночество, никто не мешает! Однако вскоре ему это все надоело, он и крикнул: «Але! Господа, есть тут кто-нибудь?» — и явился к нему очень красивый человек и сказал ему: «Я к твоим услугам, да буду я слугой для тебя! Что ты прикажешь — все исполню!» Насреддин для начала попросил поесть для себя, и вмиг все исполнилось, И чего бы он ни просил — все-все вмиг исполнялось, в самом деле! Уж он наелся, напился, отоспался! Но чего бы ему еще пожелать? Красивую женщину попросил — и тут же доставили ему небесную красавицу. Пожелал кровать с лебединой периной — и была ему кровать!

И вот так продолжалось несколько дней. Но долго очень хорошо — уже не хорошо.

И все слишком было хорошо, и всего слишком много. Долго так он вытерпеть не мог. Он стал искать какого-нибудь несчастья, так как все было слишком уж прекрасным. Ему захотелось какого-нибудь напряжения, работы, так как за всю жизнь он не был без напряжения, без чего-либо, из-за чего люди переживают, печалются. Все было просто невозможно блаженно! Тогда он позвал того, кто исполнял его желания, и сказал ему: «Нет, хватит! Это уже слишком! Мне бы какой-нибудь работенки. Знаешь, страшно надоело сидеть вот так, с пустыми руками». И тогда тот, кто исполнял его желания, сказал ему: «Я могу сделать все, кроме этого, здесь не может быть никакой работы. Я готов дать все, что только пожелает твоя душа. Да и зачем тебе работа?» Мулла сказал: «Да надоело, понимаешь, надоело. Уже лучше в ад спуститься, если здесь нет никакой работы!» Тот, кто все исполняет, смеялся до упаду...

«А где же ты, по-твоему, находишься?»

*Обсуждение*

## **3. Упражнение «Мир чувств»**

Ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки: одну желтого, другую зеленого цвета, на которых обозначены нижеперечисленные чувства.

<i>Желтые карточки</i>	<i>Зеленые карточки</i>
Радость, надежда, удивление, наслаждение, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность, умиление...	Печаль, горе, злость, раздражение, страх, брезгливость, месть, ужас, ненависть, равнодушие, жадность, обида, самодовольство, хитрость, любопытство...

Подростки по очереди невербально изображают чувства, обозначенные на карточках. Ведущий задает вопросы:

- Какое чувство было легче показать?
- Какие трудности возникли при изображении?
- Что помогло справиться с заданием?

#### **4. Упражнение «Мои чувства»**

Ведущий раздает и после заполнения собирает рабочий лист № 3 «Мои чувства». Листы обрабатываются ведущим и на следующем занятии в обобщенном варианте зачитываются в группе (по желанию).

##### **Рабочий лист № 3 «Мои чувства»**

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен (спокойна), когда...
7. Я чувствую себя виноватым(ой)...
8. Я злюсь, когда...
9. Я боюсь, когда...
10. Я люблю, когда...

#### **5. Упражнение «Моя полянка»**

Ведущий предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить себя.

Ведущий: «Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого-то она маленькая, у кого-то большая... У кого-то светит солнышко, у кого-то идет дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке? Гриб, растение, дерево, животное, птица... Как вам на этой полянке? Что вы чувствуете? Как вы взаимодействуете с окружающими, если они есть?»

По окончании даются следующие задания:

- рассказать о своих переживаниях;
- нарисовать каждому свою полянку.

#### **6. Притча Гаутамы Будды (Лавский В. В., сост., 1997)**

Человек шел через поле и столкнулся с тигром. Он побежал, тигр за ним. Добежав до края обрыва, он ухватился за корень дикого винограда и повис над пропастью.

Тигр рычал сверху. Содрогаюсь, человек посмотрел вниз и увидел там другого тигра. Только корень дикого винограда удерживал человека. Две мышки: черная и белая начали мало-помалу перегрызать корень. Человек вдруг увидел рядом кустик сочной земляники.



Ухватившись за корень одной рукой, он сорвал землянику другой... Как она пахла!

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 5**

### **Стресс**

**Цель:** рассмотрение теории стресса, способы и возможности преодоления стресса

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «В магазине зеркал».**

Все стоят в кругу и изображают телом и мимикой поведение обезьян. Один из подростков, находящийся в центре, подходит к каждому и повторяет его движения. Каждый из участвующих должен побывать внутри круга.

#### **3. Упражнение «Погрузка корабля»**

Тот, у кого мяч, называет предмет или продукт на букву «С» передает мяч следующему. Нельзя повторять слова. Буквы могут быть любые.

#### **4. Упражнение «Эстафетная палочка»**

Упражнение выполняется по кругу. Один участник произносит предложение, следующий начинает свое предложение с последнего слова предыдущего.

*Основная часть.*

#### **1. Упражнение «Страхи».**

На листе бумаги каждый рисует свой страх чего-либо или кого-либо, затем все отгадывают, какой страх изображен. Рисунки можно затем порвать, скомкать и т. д.

#### **2. Сообщение «Что такое стресс?»**

Сообщение ведущего о понятии «стресс», природе стрессовых состояний и стадиях их развития.

*Ведущий:* «Понятие „стресс" (лат.— давление, напряжение) стало известно в 1936 году. Его ввел в обращение канадский ученый Ганс Селье. Он определил стресс как состояние напряжения, возникающего под влиянием каких-либо сильных воздействий. И если вначале ученый писал: «Стресс — это смерть», то через, какое-то время, продолжая исследования, он пришел к противоположному понятию: „Стресс — это жизнь".

Оказывается, главная опасность не в самом стрессовом механизме, а в неправильном отношении к тому, что мы называем стрессом.

Состояние напряжения сопровождается перестройкой защитных сил организма. Стресс — комплексный процесс, он всегда включает и физиологические, и психологические компоненты. Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная (появляется агрессивность, нездоровая веселость, раздражительность и т. д.), у других —

пассивная (они не могут заниматься обычными делами, долго не могут заснуть и т. д.)».

№п\п	Заповеди борцов со стрессами
1.	Если стрессовое воздействие длится долго — переключайтесь на новый или другой вид деятельности
2.	В ситуации конфликта следует отступить (здоровье дороже)
3.	Если нельзя или невозможно избежать психотравмирующей ситуации измените свое отношение к ней. Монтень: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько оттого, какой оценивает происходящее»
4.	Не стоит самим создавать стрессовых ситуаций. Оберегайте друг друга, своих близких, родных друзей от излишних стрессовых ударов
5.	Будьте добры друг к другу!
6.	«Ничто не ценится так дорого и не обходится так дешево, как добрая улыбка». Посмейтесь, подойдите к зеркалу, постройте себе рожицы, улыбнитесь, похвалите себя.
7.	Юмор — это спасательный и круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся

### **3. Притча «Луна» (Лазский В, В., сост., 1997)**

Я слышал, что во время поста Рамадана Мулла Насреддин шел по тихой дороге. Мусульмане с нетерпением ждали восхода луны; когда они увидят луну, пост закончится. Он остановился у колодца, чтобы попить воды, опустил ведро в колодец и увидел там луну. Он подумал, что луна в колодце. Он сказал:

— Боже мой! Вот так проблема! Люди смотрят в небо, а луна застряла в этом колодце. Если ее никто не вынет, миллионы людей умрут от голода.

И он забыл, что собирался пить воду, и попытался вытащить луну из колодца ведром. Это была очень трудная работа, потому что как только ведро касалось воды, луна раскалывалась на части.

Он пытался изо всех сил, испробовал все возможные способы, погружая ведро очень осторожно. В конце концов, в определенный момент тень от луны оказалась в ведре. Он сказал:— Получилось, что я совершил добродетельный поступок. Теперь я ее вытащу.

Он попытался вытащить луну, но из-за предыдущих судорожных попыток веревка зацепилась о камень. Он тянул из последних сил, но она не поддавалась. Он подумал:

— Кажется, она очень тяжелая. Мне одному это не под силу, но, кажется, вокруг никого нет. Мне придется справиться самому, приложить больше усилий.

Он потянул еще сильнее. Когда он дернул из последних сил, верёвка порвалась, как это обычно и бывает. Он упал и ударился головой о камень у колодца. Когда он открыл глаза, в небе он увидел луну. Он сказал луне:

— Все в порядке. Даже если я пострадал, по крайней мере, ты свободна, и миллионы человеческих жизней спасены.

Но очень немногим людям так везет в жизни — чтобы веревка порвалась, чтобы упасть, чтобы удариться головой, и поднять глаза к небу, и увидеть настоящую луну.

*Обсуждение*

#### **4. Упражнение «Способы борьбы со стрессами»**

Ведущий делает сообщение о способах борьбы со стрессами и предлагает подросткам поделиться известными им способами.

- Закалять свое тело. Меньше употреблять жиров, сладкого, соли. Не употреблять никотин и алкоголь — они ослабляют антистрессовую защиту организма

- Регулировать свое дыхание, так как оно, сбиваясь, первым реагирует на стресс.

- Восстановление дыхания: Принять удобную позу. 20 раз мысленно произнести фразу «Я успокаиваюсь» следующим способом: вдох — Я, выдох — успокаиваюсь, или: «Вдыхаю — спокойствие», «Выдыхаю — беспокойство». При дыхании сосредоточиться на ноздрях, на груди. Положить правую руку на грудь. На вдохе считать: 1-10, на выдохе: 10-1. На вдохе — кулаки разжать, на выдохе — сжать.

- Упражнение «Маятник» Встать так, чтобы телу ничего не мешало, прикрыть глаза, медленно покачаться: а) взад — вперед, б) из стороны в сторону

- Почитать мантру: «Господи, дай мне мужества — изменить то, что можно изменить в себе, смирения — принять то, что изменить невозможно, разума — чтоб отличить одно от другого».

#### **5. Притча «Потеря осла» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Мулла потерял осла: он ищет его и возносит благодарение к Богу. Когда у него спросили, за что он благодарит, мулла ответил:

«Я благодарю Бога за то, что не сидел на этом осле, а то ведь и я мог потеряться».

**Обсуждение**

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

### **Занятие 6**

#### **Взаимодействие с окружающими**

**Цель:** формирование и развитие навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи

*Подготовительная часть.*

##### **1. Ритуал приветствия.**

##### **2. Упражнение «Камень, ножницы, бумага».**

Все разбиваются на пары и по хлопку ведущего показывают любой из трех предметов. В каждой паре один выигрывает. Выигравшие соединяются в пары и так далее, пока не останется один выигравший.

Камень (сжатый кулак) - тупит ножницы; ножницы (два пальца вверх) - режут бумагу; бумага (раскрытая ладонь - оборачивает камень.

### **3.Упражнение «Огонь — лед»**

Каждый выполняет динамические движения. По команде «лед», все замирают, по команде «огонь» - продолжают.

### **4.Упражнение «Молекулы»**

Все подростки - атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5 атомов определенным способом. Можно соединяться левыми локтями, правыми коленями ладошками и т. д.

### **5.Упражнение «Калейдоскоп»**

Все образуют полукруг и называют цвета. Один подросток стоит напротив и запоминает их, затем он отворачивается, все меняют местами. Задача подростка — назвать цвета всех участников.

### **6.Упражнение «Строим дом»**

Все становятся в один ряд. Один подросток — прораб, он «передает» строителям разные предметы (ведро с песком, стекловату, бревно, стекло, окно, и т. д.) Все по очереди передают эти предметы другому. Последний — кладовщик. Он запоминает, какие предметы были доставлены на склад. Предметы и действия участники показывают, используя пантомимические приемы.

### **7.Упражнение «Подарок»**

Один человек упаковывает подарок, показывая жестами, что это такое. Он передает его рядом сидящему, тот разворачивает подарок, смотрит и оставляет себе, упаковывая другой подарок.

Когда все получили подарки, обсуждается, кто, что получил, и совпало ли это с замыслом автора.

*Основная часть.*

### **1.Сообщение «Виды взаимоотношений».**

Информация ведущего о видах взаимоотношений между людьми:

- Сотрудничество — самый идеальный способ взаимодействия.
- Паритет — равные взаимоотношения, основанные на взаимовыгодных условиях.
- Соревнование — желание добиться большего, лучшего в благожелательном соперничестве.
- Конкуренция — стремление главенствовать над другими, подавлять их в каких-то сферах.
- Антагонизм — резкие противоречия между членами групп (которых объединяют вынужденные обстоятельства).

Ведущий предлагает подросткам привести примеры своих взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и обсудить их.

### **2. Рисунок «Мое настроение»**

Ведущий дает задание нарисовать на листах бумаги свое настроение.

Через минуту листы передаются по кругу следующему подростку, он дорисовывает полученный рисунок, через минуту все повторяется, и так до тех пор, пока рисунок не вернется к автору. Рисунки рассматриваются и

обсуждаются всей группой. Затем автор может добавить что-либо, поменять акценты.

### **3. Притча «Пророки длинные ложки» (Пезешкиан Н., 1996)**

Правоверный пришел к пророку Илие. Его интересовали ад и рай, так как его волновала дальнейшая своя судьба.

«Где ад, а где небеса?» — с этими словами он приблизился к пророку, но тот не ответил. Он взял его за руку и повел по темным коридорам во дворец. Они зашли в большой зал. Там толпилось множество людей, богатых и бедных, одетых в рубище и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на огне стоял огромный котел с кипящим супом. От него распространялся чудесный аромат по всей комнате. Толпившиеся вокруг люди со впавшими щеками и усталым взглядами всеми способами пытались зачерпнуть свою порцию супа.

Пришедший с Илией человек был изумлен видом ложек, которые держали люди: они были размером с самих людей. Лишь маленькая часть на конце рукояток ложек была из дерева, целиком же ложки, которыми могли насытиться люди, состояли из железа и были обжигающе горячи от обжигающего супа. Голодные люди жадно тыкали ложками в котел.

И хотя каждый хотел получить свою долю, никто не мог ее достать. Они с трудом вынимали свои ложки из супа, но, поскольку они были слишком длинными, даже самые сильные не могли донести их до своего рта. Самые дерзкие ошпаривали себе руки и лица и во гневе проливали суп на людей. Ругаясь друг с другом, они бросались в драку и били друг друга этими ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Пророк Илия взял своего спутника за руку и сказал: «Это — ад!» Они покинули этот зал и вскоре перестали слышать адские вопли.

После долгих блужданий они попали в другой зал. Здесь тоже сидели люди, а в центре зала также стоял котел с кипящим супом. И у каждого из присутствующих в руках была такая же большая ложка, как они видели в аду. Но здесь люди выглядели сытыми. И в зале слышался только тихий удовлетворенный шум и плеск ложек в супе.

Люди везде действовали по двое. Один опускал ложку в суп и кормил другого. Если ложка становилась слишком тяжелой, ему помогали еще двое, так что каждый мог вдоволь насытиться. Как только один был сыт, наступала очередь другого. Пророк Илия сказал своему спутнику: «Это — рай!»

*Обсуждение*

### **4. Упражнение «Помощь»**

Ведущий предлагает обсудить виды помощи (материальная, моральная поддержка, физическая, информационная и т. д.) и ответить на вопросы:

- Как ты себя чувствуешь, когда тебе помогают?
- Как ты себя чувствуешь, когда помогаешь сам?
- Что тебе легче: принимать или оказывать помощь? » Кому ты недавно помог?

### **5. Притча «Лягушка» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Лягушка попала в колею на грязной деревенской дороге и не мог оттуда выбраться. Ей было трудно, она пробовала, пробовала — и ничего! Друзья

помогали ей. Они делали все, что можно. А потом пришел вечер, и угнетенные, разочарованные, они оставили ее на волю судьбы. На следующий день друзья пришли посмотреть на нее, думая, что она уже мертва. Ведь она была прямо на дороге, в колее, но нашли ее весело прыгающей.

Они спросили: «Что случилось? Как ты смогла выбраться из колеи? Это просто чудо! Как тебе удалось?»

«Обыкновенно, — сказала лягушка, — появился грузовик, он приблизился, и я должна была выбраться!»

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 7**

### **Общение**

**Цель:** формирование и развитие навыков эффективного и конструктивного общения со взрослыми и сверстниками

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Телефон».**

Упражнение проходит в два этапа:

1. По кругу передается фраза, так, чтобы слышал только рядом стоящий.
2. По кругу в обе стороны передается фраза, так чтобы слышал только рядом стоящий.

Фраза должна вернуться без изменений.

*Основная часть.*

#### **1. Упражнение «Повтори»**

Упражнение выполняется в тройках, в которых участники меняются ролями. Один подросток рассказывает маленькую историю, второй повторяет, третий наблюдает, правильно ли повторил первый.

#### **2. Упражнение «Спина к спине»**

Подростки садятся на стульях спиной друг к другу и разговаривают. Затем происходит обмен впечатлениями.

#### **3. Упражнение «Инопланетянин»**

Ведущий: «Представьте, что у вас в группе появился инопланетянин, он не знает нашего языка. Его надо поприветствовать и иступить в контакт, не напугав его». Упражнение выполняется в парах осей группой. Роль инопланетянина играют по желанию.

#### **4. Упражнение «Сидя, стоя»**

Упражнение выполняется в парах, в которых партнеры меняются местами. Один подросток сидит на стуле, другой стоит, ведется беседа. Далее нужно поделиться, как каждый себя чувствовал.

#### **5. Упражнение «Интервью»**

Один подросток берет интервью у другого, на любую тему. Упражнение выполняется в парах, затем участники меняются ролями.

#### **6. Сообщение «Общение»**

*Ведущий:* Общение — это форма жизнедеятельности, сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности. В процессе общения субъективный мир одного человека раскрывается для другого.

Процесс общения включает в себя:

- обмен информацией; взаимодействие;
- восприятие и понимание другого человека.

Цели общения:

- установление контакта;
- сообщение и получение информации, то есть обмен мнениями, замыслами, решениями, сообщениями;
- побуждение, стимулирование активности партнера;
- координация действий;
- понимание партнерами друг друга;
- обмен эмоциями и изменение с помощью партнера собственных переживаний и состояний;
- установление отношений — осознание своего места в межличностных связях (ролевых, деловых и т. д.); оказание влияния.

Этапы умения хорошо слушать: услышать, понять и повторить.

*Признаки плохого умения слушать:*

- прерывание, перебивание;
- занятие посторонними делами;
- взгляды на часы, в сторону, зевание и т. д.;
- переход к рассказу о собственных делах;
- возражения до того, как собеседник изложил все до конца.

Ведущий предлагает обсудить и изобразить (невербально), подростки слушают:

- приятеля;
- родителей;
- учителя.

### **7. Притча «Три типа слушателей» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Однажды к Будде пришел человек, очень образованный, очень культурный и очень ученый. И он задал Будде вопрос. Будда сказал: «Пожалуйста, но прямо сейчас я не могу ответить». Человек удивился «Почему вы не можете ответить? Вы заняты или что-то другое?» Будда сказал: «Нет, дело не в том. У меня достаточно времени, но прямо сейчас вы не будете воспринимать ответ». — «Что вы имеете в виду?» — «Есть три типа слушателей, — сказал Будда. — Первый тип, как горшок, повернутый вверх дном. Можно отвечать, но ничего не войдет в него. Он недоступен. Второй тип слушателей подобен горшку с дыркой в дне. Он не повернут дном, он находится в правильном положении, все как должно быть, но в его дне — дырка. Поэтому кажется, что он наполняется, но это на мгновение. Рано или поздно вода вытечет, и он снова станет пустым! И наконец, есть третий тип слушателя, у которого нет дырки и который не стоит вверх дном, но который

полон отбросов. Вода может входить в него, но как только она входит, она тут же отравляется».

*Обсуждение*

### **8.Притча «Голова и хвост змеи» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Некогда жила змея, голова и хвост которой все время спорили между собой.

Голова говорит хвосту: «Меня должно считать старшей!»

Хвост отвечает: «Я тоже достоин быть старшим».

Голова говорит: «У меня есть уши, чтобы слышать, глаза, чтобы смотреть, рот, чтобы есть, при движении я впереди остального тела — вот почему меня должно считать старшей, а ты не имеешь таких достоинств, тебя нельзя считать старшим».

Хвост в ответ: «Если я позволю тебе двигаться, то ты сможешь двигаться. А что, если я трижды обмотаюсь вокруг дерева?» Он так и сделал.

Голова не смогла двигаться в поиске пищи и чуть не умерла от голода. Она сказала хвосту: «Ты можешь отпустить меня, я признаю тебя старшим». Хвост, услышав эти слова, тут же отцепился от дерева. Голова снова говорит хвосту: «Раз ты признан старшим, то посмотрим, как ты пойдешь первым».

Хвост пошел вперед, но не сделал и нескольких шагов, как свалился в огненную яму, и змея погибла в огне.

**Обсуждение**

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 8**

### **Конфликты**

**Цель:** знакомство с конфликтами и их природой, конструктивное разрешение конфликтов

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2.Упражнение «Три».**

Подростки в парах внимательно смотрят друг на друга, запоминая, как каждый выглядит. Далее они отворачиваются и вносят три изменения в своей внешности. Необходимо угадать, кто что изменил.

#### **3.Упражнение «Наоборот»**

Все делают разные движения по команде ведущего, один повторяет движения «наоборот».

*Основная часть.*

#### **1.Упражнение «Порядок»**

Один подросток выходит из комнаты, за это время другие вносят изменения в положении вещей, находящихся в комнате, ему нужно все вернуть на свои места.

#### **2.Упражнение «Отгадай»**

Один подросток выходит из комнаты. Другой придумывает разные движения, группа их повторяет. Нужно узнать автора.



### **3. Упражнение «Лебедь, щука и рак»**

В тройках участникам необходимо договориться, в какую игру они будут играть.

### **4. Сообщение о понятии «конфликты»**

*Ведущий:* «Конфликт (лат.— столкновение) происходит из-за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне свое мнение или то решение, которые данная сторона не разделяет. Конфликты происходят: • между поколениями (дети, родители);

- между полами (мужчины, женщины);
- между сверстниками;
- между учителем и учеником;
- внутри себя».

Ведущий предлагает обсудить:

- С кем вы конфликтуете чаще всего?
- Что является причиной конфликта?
- Какие чувства вы испытываете во время конфликта?
- Как выходите из конфликта?
- Нужны ли конфликты?

### **5. Общий рисунок «Наше настроение»**

Дается задание нарисовать на одном листе общий рисунок настроения группы, затем обсудить.

### **6. Притча «Трудно угодить всем» (Пезешкиан Н., 1995)**

В жаркий летний день по пыльным улицам Кешана шел человек своим сыном и ослем. Отец сидел на осле, а мальчик вел его.

«Бедный ребенок, — сказал прохожий, — его короткие ножки пытаются не отстать от осла. Как может этот мужчина так лениво сидеть на осле, неужели он не видит, что мальчик бежит в изнеможении?»

Отец, приняв этот упрек близко к сердцу, на ближайшем же углу слез с осла и посадил на него мальчика. Но прошло немного времени, как уже другой прохожий громко сказал:

«Какой позор! Маленький пострел восседает как султан, в то время как его бедный старый отец идет пешком».

Это замечание очень задело мальчика, и он попросил отца сесть на осла позади него.

«Вы когда-нибудь видели что-либо подобное? — заметила покрытая чадрой женщина. — Такая жестокость к животному. Спина бедного ослика прогибается, а этот старый бездельник и его сын развалились, как на тахте. Бедное создание!»

Объекты критики посмотрели друг на друга и без слов слезли с осла. Но едва они прошли еще несколько шагов, как очередной прохожий стал насмехаться над ними, говоря:

«Хвала небесам, что я не так глуп. Зачем вы двое ведете своего осла, когда он не приносит никакой пользы, и даже не везет ни одного из вас?»

Отец сунул в рот ослу пригоршню соломы и положил руку на плечо сына: «Что бы мы ни делали, — сказал он, — всегда кто-то не согласен с этим. Я думаю, нам надо самим решить для себя, что мы считаем правильным».

*Обсуждение*

### 7. Упражнение «Слова»

Ведущий предлагает заполнить рабочий лист № 4 «Слова». Листы заполняются подростками и зачитываются по желанию.

#### Рабочий лист № 4 «Слова»

1.	Приятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам	Неприятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам
2.	Приятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники	Неприятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники

### 8. Притча «Сюжет»

Где-то на юге, когда день только занимался, взобралась одна маленькая обезьянка на пальму и давай размахивать тяжелым кокосовым орехом и орать во все горло.

Это услышал верблюд, подошел поближе, посмотрел на нее и спросил: «Что это с тобой сегодня?»

«Я жду большого слона. Я так тресну его кокосом, что у него искры из глаз посыплются!»

Но верблюд подумал: «Чего же она на самом деле хочет?» Около полудня пришел лев, услышал маленькую обезьянку, взглянул на нее и спросил: «Тебе что-то недостает?»

«Да! — закричала маленькая обезьянка. — Мне недостает большого слона. Я так вломлю ему кокосом, что у него череп треснет!» Но лев подумал: «Чего же ей на самом деле недостает?» После полудня пришел носорог, удивился, глядя на обезьянку, поднял на нее голову и спросил: «Да что с тобой сегодня?»

«Я жду большого слона. Я так тресну его кокосом, что у него череп треснет и искры из глаз посыплются!»

Но носорог подумал: «Чего же она хочет на самом деле?» Вечером пришел большой слон, потерся о пальму, похватал хоботом ветви, и над ним была мертвая тишина. Затем он посмотрел наверх, увидел маленькую обезьянку и спросил: «Тебе чего-то не хватает?»

«Нет! — ответила маленькая обезьянка. — Нет, нет! Я, правда, тут что-то кричала, но ты же не станешь принимать это всерьез?!» Но слон подумал: «Ей действительно чего-то не хватает!» Поток увидел свое стадо и потопал туда.

Маленькая обезьянка еще долго сидела тихо. Потом взяла кокос. Спустилась на землю, треснула им о камень так, что он лопнул... выпила молоко и съела мякоть.

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 9**

### **Принятие решений**

**Цель:** формирование и развитие навыков принятия решений, ответственности за себя и свои поступки. Алгоритм принятия решений

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Выстроиться по...».**

С закрытыми глазами выстраиваются по росту. Далее выстраиваются по цвету глаз, волос.

#### **3. Упражнение «Повернуться на 90°»**

Все выстраиваются в один ряд. С закрытыми глазами, по хлопку ведущего, прыжком поворачиваются на 90°.

#### **4. Упражнение «Город великанов»**

Ведущий: «За одну ночь вы превратились в трехметровых людей. Ваши действия?» Вариант: превратились в трехсантиметровых людей.

#### **5. Упражнение «Ассоциации»**

Подростки пишут названия животного, дерева, строения, с которыми себя ассоциируют. Листы собираются, зачитываются по очереди. Задача — узнать автора.

#### **6. Упражнение «Меняются местами...»**

Все сидят в кругу, по команде: «Меняются те, у кого...» (летом день рождения, есть собака и т. д.) — все меняются местами.

*Основная часть.*

#### **1. Притча «Выбор между коровой и глиняным бочонком». (Пезешкиан Н., 1996)**

Один крестьянин долго копил деньги, чтобы купить своей корове красивый глиняный сосуд для питья. Поразмыслив, он решил купить что-то вроде глиняного бочонка. В один прекрасный день рога коровы застряли в глиняном бочонке, и корова не могла вытащить из него голову. Крестьянин пришел в отчаяние, когда убедился, что не может вытащить голову коровы ИЗ бочонка. В своем горе он молил великого Аллаха о помощи.

Что оставалось делать бедному крестьянину? Разбить бочонок, за который он дорого заплатил на базаре? Или зарезать корову?

Он стоял как вкопанный, погрузившись в свои мысли. Потом схватил топор и отрубил корове голову. Он хотел спасти хотя бы бочонок, но понял, что и теперь не может вытащить голову коровы из него. В полном отчаянии он стал разбивать драгоценнейший сосуд.

Но когда увидел у своих ног осколки, горько стало у него на душе: он понял, что потерял и корову, и сосуд.

*Обсуждение*

## **2.Упражнение «Принятие решения»**

Ведущий предлагает разобрать схему принятия решений.

№п\п	Этапы принятия решений
1.	Четко определить и сформулировать проблему или ситуацию.
2.	Собрать и рассмотреть всю информацию, все факты о проблеме или ситуации
3.	Подобрать возможные варианты решения проблемы или вы ситуации
4.	Рассмотреть возможные последствия каждого варианта
5.	Выбрать оптимальный вариант
6.	Осуществить принятие решения
7.	Нести ответственность за свое решение

Подростки приводят разные ситуации и разбирают их по схеме.

## **3.Упражнение «Разбор ситуаций»**

Ведущий раздает карточки с ситуациями.

Каждый подросток зачитывает одну из ситуаций и предлагает решение, остальные дополняют

№п\п	Ситуации
1.	Твоя одноклассница забыла у тебя тетрадь с домашним заданием
2.	Ты ушел из дома без ключей; вернувшись домой, обнаружил, что там никого нет
3.	Ты ушел из дома, оставив включенным кран с горячей водой в ванной. Вернувшись, ты обнаружил потоп
4.	В подъезде у лифта стоят два незнакомых человека неприятной наружности
5.	Ты пришел в школьную столовую на обед, а у тебя вдруг не оказалось денег
6.	Ты долго с одноклассником сидел у себя дома у телевизора, у одноклассника разболелась голова
7.	Ты с родителями приехал в огромный новый магазин и потерялся На уроке соседи, сзади мешают тебе слушать учителя
8.	На перемене ты поранил колено
9.	На перемене старшеклассники забрали у тебя деньги
10.	Твой кот залез на высокое дерево и не может слезть
11.	Класс собрался поехать на прогулку за город. Когда ты пришел на вокзал, двери электрички захлопнулись перед тобой

12.	Ты остался дома с младшим братом (сестрой), он (она) плохо себя почувствовал
13.	У тебя потерялась собака
14.	На перемене произошел конфликт между твоими друзьями, ты свидетель

#### **4.Притча «Ученик мудреца и слон» (Лавский В. В., сост., 1997)**

В одном лесу жил мудрец, имевший большое число учеников. Он учил их истине: «Бог живет во всех вещах, и, зная это, вы должны преклонять колени перед всем, что увидите».

Однажды один из его учеников пошел в лес за дровами. По дороге он увидел мчавшегося навстречу ему взбесившегося слона. Человек, сидевший на слоне, закричал: «Сходи с дороги, сходи быстрее с дороги! Слон взбесился!», но ученик, вместо того чтобы убежать, вспомнил уроки своего учителя и начал рассуждать: «В слоне живет Бог, так же как и во мне. Бог не может нанести какой-нибудь вред другому Богу. Зачем мне бежать?»

Думая таким образом, он остался стоять на месте и приветствовал слона, когда тот подбежал ближе, Погонщик продолжал кричать: «Прочь с дороги!» Но ученик не двигался. Бешеный слон схватил его, поднял в воздух и изо всех сил швырнул на землю. Ученик остался лежать, весь окровавленный и без сознания.

Мудрец услышал о несчастном случае, пришел с другими своими учениками, чтобы отнести пострадавшего домой. Когда через некоторое время ученик пришел в себя, он рассказал, что с ним случилось.

Мудрец ответил ему: «Это правда, что Бог проявляется. Но если он был в слоне, он был также и в погонщике. Скажи, почему ты обратил внимание на слона, а не на погонщика?» \,

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

### **Занятие 10**

#### **Курение**

**Цель:** изучение воздействия никотина на организм человека и выработка альтернативы курению.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2.Упражнение «Росток».**

Все становятся семенем растения, сворачиваются в комочек, затем постепенно «растут», тянутся к солнцу, сгибаются от ветра, прячутся от дождя и т. д.

#### **3.Упражнение «В лесу»**

Каждый представляет себя кем-то из обитателей леса (животным растением, птицей). Делают разные движения, в зависимости от ситуаций: идет дождь, светит солнце, наступает утро, приходит ночь и т. д. После окончания упражнения участники отгадывают, кто кем был.

#### **4. Упражнение «Дракон»**

Все выстраиваются друг за другом, держась за талию. «Голова» ловит «хвост».

*Основная часть.*

##### **1. Упражнение «Организм курильщика».**

Данное упражнение проводится, если ведущий владеет методикой психодрамы. Подростки берут карточки с названием органов человека. Проводится психодрама.

##### **2. Сообщение об истории появления табака в Европе и России**

Ведущий: «В 1493 году Колумб привез в Европу табак. Первым европейцем, выразившим табак из семян в Европе, стал Жак Нико. В 1560 году он преподнес сухие листья табака французской королеве Екатерине Медичи с рекомендацией нюхать их при головной боли. Нюхание табака быстро распространилось при дворе и было введено в круг придворного этикета. Для порошка были изобретены табакерки которые делались из золота, серебра, драгоценных камней, становясь произведениями искусства. Так, с изысканным коварством, табакокурение делало свои первые шаги на Европейском континенте.

В XVI веке английские купцы завезли табак в Архангельск.

На Руси, в царствование царя Михаила Федоровича, уличенных в курении на первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, на второй раз — отрезали уши или нос. После опустошительного пожара Москвы в 1634 году, причиной которого было признано курение, его запретили под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче борьба с курильщиками табака усилилась. Было велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на „козле" кнутом пока не признается, «откуда зелье получено». Торговцев табака повелевалось «пороть, резать носы, ссылат в дальние города».

В Англии в конце XVI века виновные в курении подвергались казни через „отсекание головы", после чего головы казненных насаживали на шесты и выставляли для всеобщего обозрения на площадях.

Но борьба с табаком своей цели не достигла, основной причине чего явилась корысть тогдашних правителей Европы. Они обложили торговлю табаком большими налогами и изрядно пополнили казну. В России торговля и курение табаком были разрешены 1697 году Петром I, который сам питал к табаку слабость.

В 1828 году из листьев табака было открыто вещество, которое назвали никотин, в честь Жако Нико.

Никотин представляет собой сильный нервный яд, который сначала очень резко возбуждает нервную систему, а затем вызывает ее паралич. Смертельная

доза для человека мала и составляет всего-навсего 0,01—0,08 г, то есть одной капли достаточно, чтобы вызвать тяжелое отравление, а две — уже смертельны.

Воробей мгновенно погибает от соприкосновения с палочкой, смоченной никотином; ничтожное количество никотина, нанесенного на спинку лягушке, быстро ее убивает. Не далека от истины фраза: „Капля никотина убивает лошадь“. Кроме того, никотин является наркотическим веществом, которое вызывает психологическую и физическую зависимость.

В среднем содержание никотина в табаке составляет 4%. В одной сигарете содержится от 0,2—2,2 мг никотина. Кроме того, опасны и другие продукты сгорания, образующиеся при курении табака: угарный газ, смолы, ядовитые для организма».

Ведущий предлагает рассмотреть следующие вопросы:

- Почему одни подростки начинают курить, а другие — нет?
- Альтернативы курению.

Ведущий продолжает свое сообщение, особо останавливаясь на следующих темах:

- О влиянии никотина на организм человека.
- О стадиях становления курильщиком (человек пробует, курит от случая к случаю, становится регулярным курильщиком).
- О заболеваниях, вызванных употреблением никотина.

### **3. Упражнение «Убытки, понесенные вследствие курения»**

Участникам группы предлагается рассчитать затраты на курение.

- «Украденная жизнь»

В одной сигарете содержится 0,2—2,2 мг никотина. Одна сигарета укорачивает жизнь в среднем на 6 минут. Среднестатистический курильщик выкуривает за день пачку сигарет, то есть 20 штук.

1 день — 120 минут = 2 часа

1 месяц — 60 часов

1 год — 720 часов = 30 дней

- «Деньги на ветер»

Пачка сигарет стоит 10—20 рублей (в среднем). 1 день—10 (20) рублей 1 месяц — 300 (600) рублей 1 год — 3600 (7200) рублей

Сколько можно купить на эти деньги: мороженого? шоколадок? бананов? и т. д.

### **4. Упражнение «Помощь другу»**

Подросткам дается задание: помочь другу, который начал курить:

- советом;
- примером;
- рассказом;
- аргументами.

Закон: «Лучший способ бросить курить — никогда не начинать».

### **Пословица:**

Есть три типа друзей:

Первые — подобно пище, без которой мы не можем жить. Вторые — подобно лекарству, которое нужно время от времени. Третьи — подобно болезни, которая вам вовсе не нужна.

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 11**

### **Алкоголь**

**Цель:** изучение влияния алкоголя на организм человека. Формирование альтернативы употребления алкоголя.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Утята, котята, медвежата».**

Все делятся на три группы: утята, котята, медвежата. С закрытыми глазами, издавая звуки своих животных, необходимо объединиться в три группы.

#### **3. Упражнение «Горшок на голове»**

Все выполняют движения в соответствии с командами ведущего: плавание, волейбол, велосипед, «горшок на голове» (держатся за голову). Команды даются в разном порядке.

#### **4. Упражнение «Настроение»**

Один подросток получает задание изобразить человека: уста его, рассеянного, задумчивого и т. д. Остальные угадывают.

*Основная часть.*

#### **1. Сообщение об алкоголе**

Сообщение об истории появления алкоголя, оказываемом им воздействии и его влиянии на организм.

Ведущий: «Алкоголь — психоактивное вещество, замедляющее деятельность мозга и нервной системы. Это наркотик, химическое вещество, которое влияет на функции организма. Он изменяет сознаний человека, меняет химические реакции головного мозга и сказывается на мыслительных процессах человека, его ощущениях, поведении.

Алкоголь, попадая в организм, всасывается через стенки желудка и тонкого кишечника, а затем попадает в кровеносную систему. С кровью он разносится во все органы, в считанные минуты достигает мозга, замедляя его работу, снижая самоконтроль. Ухудшается память, снижается острота зрения, слуха, вкуса, обоняния. Меняется координация движений, пространственное восприятие».

Ведущий предлагает обсудить:

- Как меняется поведение, речь, настроение человека, употребившего алкоголь?

- Последствия при употреблении алкоголя?

- Можно ли при помощи алкоголя решить свои проблемы?

- Альтернативы употреблению.

#### **2. Притча «Я сам»**



Мулла Насреддин однажды вечером пришел домой пьяный. У дороги стоял полицейский и долгое время наблюдал, как он пытается попасть ключом в замок. У него так сильно дрожали руки, что одна трясла замок, а другая — ключ, и он никак не мог привести их в одно положение.

В конце концов, полицейскому стало его жалко— полицейские тоже человеческие существа...

Он подошел и сказал: «Насреддин, не могу ли я тебе помочь? Дай мне ключ, позволь мне открыть дверь». Насреддин ответил: «Я сам могу открыть дверь, поддержи, пожалуйста, дом, чтобы он перестал трястись».

*Обсуждение*

Ведущий рассказывает о стадиях употребления алкоголя и формировании зависимости.

### **3.Притча «Я такой же сильный, как и 40 лет назад» (ПезешкианН.,1996)**

Три старых друга сидели вместе и говорили о радостях юности и тяготах старости. «Ах, — стонал один, — мои ноги не слушают меня так, как бы этого хотел. Ведь как, бывало, я бегал раньше, теперь они бросили меня на произвол судьбы, так что я еле переступаю с ноги на ногу!» - «Ты прав», — согласился с ним другой.

«У меня такое чувство, будто мои юношеские силы капля за каплей уходят в песок, как это бывает в пустыне. Времена изменились, и мы изменились, попав под жернова времени».

А третий друг — мулла, любитель читать проповеди, не менее дряхлый, чем его друзья, покачал головой: «Не понимаю, о чем вы говорите, дорогие друзья. Я ничего подобного не замечал у себя из того, на что вы жалуетесь. Я такой же сильный, как и 40 лет назад»

Друзья не поверили ему. «Не смейтесь, это именно так, — не унимался мулла. — Как раз вчера я получил доказательство этому. В моей спальне с незапамятных времен стоит тяжелый дубовый шкаф. 40 лет тому назад я пытался его поднять, и что же вы думаете, друзья? Что произошло? Я не смог этого сделать. Вчера мне пришлось в голову опять поднять этот шкаф. Я изо всех сил старался, но опять мне это не удалось. Это ясно доказывает, только одно: я такой же сильный, как и 40 лет назад».

*Обсуждение*

### **4. Антиреклама алкоголя**

Ведущий предлагает сделать антирекламу алкоголя, в любой форме. По окончании устраивается выставка работ.

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 12**

### **Нелегальные наркотики**

**Цель:** изучение причины употребления и влияние на организм наркотиков. Формирование альтернативы употреблению.

*Подготовительная часть.*

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Упражнение «Мышка и сыр».**

Все стоят в кругу. В центре круга лежит «сыр», один подросток за кругом (мышка). Мышка хочет съесть сыр. Круг захлопывается, мышка пытается выбраться.

### **3. Упражнение «Рыбак и рыбки»**

Подростки («рыбки») стоят в центре круга, за кругом — «рыбак». «Рыбак» забрасывает удочку - рыба не ловится. Нужна приманка. «Рыбак» насаживает на крючок приманку (какой-нибудь предмет), «рыбки» должны поймать наживку. «Рыбак» тянет к себе па манную «рыбку». За приманку рыбка расплатилась жизнью. Это становится темой последующего обсуждения.

### **4. Упражнение «Цапля»**

Участники соревнуются, кто дольше простоит в позе «цапля» на правой ноге, на левой ноге.

### **5. Упражнение «Животное»**

Все называют себя любимыми животными и запоминают. Один хлопок по коленям — называешь свое животное, два — любое присутствующее. Ритм задает ведущий.

*Основная часть*

### **1. Сообщение «Организм и наркотики»**

Ведущий предоставляет информацию:

- Влияние на организм наркотиков.
- Формирование наркотической зависимости.

### **2. Дискуссия «Полет и падение»**

На обсуждение выносятся следующие вопросы:

- Что такое полет и падение?
- Ощущения при полете, падении?
- Ситуации полета, падения?
- Равновесие в жизни?

### **3. Рисунок «Свобода»**

Подростки выполняют рисунок на тему: «Свобода». По окончании проводится обсуждение рисунков.

### **4. Притча «Можно ли доверять себе?» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Один верующий шел к себе домой, неся на плечах козленка, — он собирался принести его в жертву. На полдороге его увидели мошенники. Они решили полакомиться козленком.

Они забежали вперед и двинулись по дороге навстречу верующему, разделившись предварительно так, чтобы вначале ему попался один, потом двое, потом трое.

Тот из мошенников, что шел первым, сказал: «Несомненно, благочестивый, эта собака обладает высокими достоинствами, если ты носишь ее на плечах». И сказав так, прошел мимо. «Что такое говорит этот негодяй? — подумал верующий. — Чтобы я взвалил себе на плечи собаку? Да как это возможно!»

Как только он поравнялся со следующими двумя мошенниками, те спросили у него: «Такой достойный верующий, а на плечах — собака, тьфу».

И с этими словами прошли мимо.

Тогда верующий решил проверить себя, бросил козленка на землю, и тщательнейшим образом прощупал его уши, хвост, рога и прочее.

«Вот дураки! — подумал он. — Приняли козленка за собаку. И как это их угораздило?» Он опять взвалил животное на плечи и двинулся дальше.

Тут повстречались трое и говорят: «Смотри, не коснись нас, что-то с тобой не так, раз с собакой на плечах ходишь», — сказали и пошли дальше.

«Да что же это такое? — подумал брахман. — Но ведь если столько людей говорят одно и то же, значит, это правда. А вдруг это нечисть в собачьем обличье?»

И, уже ни в чем не сомневаясь, он в страхе бросил козленка наземь и пустился бежать без оглядки.

*Обсуждение*

### **5. Притча «Может быть, это правда»**

Мулла Насреддин шел по дороге, ведущей к королевскому дворцу, и его окружили какие-то хулиганы. Кто-то стал бросать в него камни, кто-то стал его высмеивать. Он был анекдотом всего города. И он стал думать, как от них избавиться. Он сказал: «Послушайте, знаете ли вы, что сегодня весь город приглашен в королевский дворец на пир? Я туда иду. Нет никаких ограничений, приходят все, кто хочет. Приготовлено пятьдесят шесть деликатесных блюд».

Он так подробно описывал еду, что мальчишки оставили его в покое и побежали во дворец. Они подумали: какой смысл слушать его, лучше сразу пойти во дворец.

Когда мальчишки убежали, он увидел пыль, поднятую их ногами, поколебался мгновение и тоже побежал за ними, подумав: «Кто знает, может, это правда? Лучше пойти и посмотреть».

Если ты убедил других, хотя начал со лжи, и если они поверили, ты начинаешь сомневаться: «Кто знает, может, это правда?»

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 13**

### **Технология отказа**

**Цель:** формирование и развитие навыков ассертивного поведения. Разработка способов сказать «нет».

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Козлята и волк».**

Подростки делятся на три группы: козлята, волки, козы. Козлята находятся в своем доме, к ним приходят то волки, то козы, которые

уговаривают их пустить. Если пустили волков — забираются двое козлят, если не пустили коз — выбывает из игры двое козлят.

Подростки вытаскивают карточки с ролями, но козлята не знают, кто волки, а кто козы.

### **3. Упражнение «Препятствие»**

Все выстраиваются в одну линию — скалу, один подросток должен пройти вдоль скалы, но помня, что сзади — обрыв. Все по очереди преодолевают препятствие.

### **4. Упражнение «Угадай себя»**

У каждого на спине прикреплен лист, на нем написан либо подростками, либо ведущим герой сказки, кинофильма, телепередачи и т. д. Участники задают вопросы, ответы на которые помогут узнать имя своего героя.

*Основная часть.*

#### **1. Упражнение «Запретный плод»**

На стол ведущий «раскладывает» фрукты, сладости, каждому надо пройти вдоль стола. Брать со стола ничего нельзя, но рядом никого нет. Поделиться своими переживаниями и поступками.

#### **2. Ролевая игра «Умение сказать «нет»»**

Ведущий предлагает подросткам варианты отказа попробовать ПАВ:

1. «Нет, спасибо».
2. Сообщаешь, почему ты отказываешься («Мне не нравится вкус, запах и пр.», «Мне надо в аптеку» и др.).
3. «Испорченная пластинка». На все отвечаешь: «Нет, спасибо».
4. Уход. Говоришь «Нет» и уходишь.
5. Меняешь тему: «Давай посмотрим новый фильм» и т. д.
6. Избегаешь ситуации (меняешь маршрут и т. д.).
7. «Холодный прием»: игнорируешь вопрос.
8. «Я — не один»: ищешь другую компанию (там, где не экспериментируют с ПАВ).
9. Другое. (Какой способ знаешь ты?)

Проигрываются ситуации, каждый подросток выбирает свой вариант отказа.

### **3. Притча «Молчание» (Лавский В. В., сост., 1997)**

Будда как-то проходил мимо одной деревни, где собралось несколько человек — его противников, которые принялись горячо и зло оскорблять Будду. Он слушал, молча очень спокойно. И из-за этого спокойствия им стало как-то не по себе.

Возникло неловкое чувство: они оскорбляют человека, а он слушал их как музыку. Тут что то не так.

Один из них обратился Будде: «В чем дело? Ты что, не понимаешь, что мы тебе говорим?»

«Понимаю, поэтому и молчу. Из-за вашей глупости я не могу наказывать себя. Ваше дело решать, оскорблять меня или нет, но принимать ваши оскорбления или нет — в этом моя свобода. Вы не можете мне их навязать. Можете забрать их себе. Я просто отказываюсь их принимать!»

## *Обсуждение*

### **4. Фрагмент романа Ричарда Баха «Дик учится говорить „нет“»**

Стоял летний полдень, дома никого не было: отец на работе, мать поехала за покупками. Майкл, Джек и я в отчаянии скучали. В глубине души я даже считал, что никакая это не трагедия, если новый учебный год начнется как можно скорее.

«Что нам делать?» — спросил я.

«Давайте выпьем!» — Мне сразу стало неудобно. Он имел в виду не лимонад.

«Выпьем чего?» — «Выпьем ПИВА!»

«Болтай! — сказал Джек. — Где его взять, пива?»

«Да хоть тонну! Ну как, пропустим по глотку?»

Меня толкали туда, куда мне вовсе не хотелось... Я сразу очутился так далеко от центра, как мне еще не приходилось, и балка, означавшая равновесие в моей жизни, угрожающе поплыла надо мной.

«Может, лучше не надо, Майк, — сказал я. — Твой папа узнает. Он придет домой и увидит, что пива стало меньше...»

«Не-а. Он накупил его столько... У них сегодня вечеринка. Он никогда в жизни не заметит!»

Майк побежал на кухню и вернулся, неся в одной руке три бутылки, в другой — три стакана, а в зубах — открывашку. Он поставил стаканы на кофейный столик.

«Это безумие, — подумал я. — Мне нельзя пить, я же не взрослый!»

«А если он узнает, он убьет тебя или только искалечит?»

«Ничего он не узнает, — ответил мой друг. — И потом, раньше или позже, мы все равно научимся пить. Так давайте раньше! Правильно, Джек?»

«Конечно...» — «Правильно, Джек?» — «Правильно!» — «Правильно, Дик?»

«Не знаю...» — «Ну, тогда пьем два мужика и ребенок». — «Ладно, открывай», — оказал я.

«Кто его знает, — подумал я. — Говорят, это очень вкусно. И охлаждает в жару. Все мужчины пьют пиво, кроме моего папы. От одного стакана я вряд ли опьянею, а если это так вкусно, как они говорят, то какое значение имеет мой возраст...» Стальная балка внутри меня так перекосилась, что мне оставалось только забраться на ее верхний конец.

Я не знал, что случится, если я свалюсь, и мне не хотелось это выяснять.

Майк откупорил бутылки, желтая пенная жидкость доверху наполнила стаканы. Он первым поднял свой, облизывая губы в предвкушении: «Ну, пацаны, вздрогнули. Ваше здоровье!» Мы выпили. Мне перехватило горло от первого же глотка. Да, холодное. Но что касается вкуса... Какой там вкус, это же отвратительно. Наверное, я еще не дорос до пива.

«Дрянь! — сказал я. — И это считается полезным?»

«Конечно!» — сказал Майк, держа стакан в высоко поднятой руке и гордо поглядывая на нас. «Да, — сказал Джек, — я мог бы привыкнуть и этому».

«Да бросьте заливать, ребята, — сказал я. — Вы что, с ума сошли? У этой гадости такой вкус, как будто весь мой химический набор слили в ведро и оставили на недельку, чтобы завонялся».

«Это же ферменты, понимаешь, ферменты», — Майк уже забыл, что мы друзья.

«Это настоящее пиво, понимаешь! И дело не в том, какой у него вкус, и нравится ли оно тебе. Когда выпьешь больше, тогда и понравится. А сейчас! ты должен выпить!» Я сжался от страха. Неужели я должен делать что-то не зависимо от того, нужно мне или это или нет? Это вот так становятся взрослыми — когда ты обязан делать все, что делают другие? Мне не нравится то что здесь происходит. Куда мне деваться? Где искать помощи?

Помощь пришла из глубин сознания — взрыв, срывающий двери с петель, сокрушительная яростная сила. Этот подонок думает, что он может приказывать мне, что я должен и чего не должен делать. Ты должен! Что он имеет в виду? Кому это я должен? Я никому ничего не должен, если я не хочу! А этот паяц заставляет МЕНЯ делать то, что хочет ОН!

Я резко поставил стакан на стол, пиво плеснулось через край.

«Ничего я не должен, Майк. И никто мне не указ, НИ В ЧЕМ!»

Оба приятеля замолчали и растерянно глядели на меня, забыв поставить стаканы.

«Я НЕ БУДУ!» — я вскочил на ноги в благородном бешенстве (пусть попробует кто-нибудь остановить меня!). — И НИКТО!..»

Хлопнув дверью, я вылетел на улицу. Сидевший во мне наблюдатель был ошеломлен не меньше, чем двое мальчишек в доме. Кто этот дикарь, проснувшийся во мне? Он не перестарался, не переборщил, — нет, этот парень, которого я никогда не видел, вырвался откуда-то сзади, сгреб и поволок меня, не спрашивая ни моего, ни чьего бы то ни было согласия, это настоящего класса БУЙНЫЙ!

Я брел домой и быстро остывал. Внезапно я заметил, что гигантская, стальная перекладина подо мной выровнялась и обрела равновесие и надежность гранитной глыбы. Я удивленно заморгал, потом нерешительно улыбнулся, потом громко захохотал! И пошел быстрее! Да, этот парень свиреп... Но он — это я! Он на моей стороне! Слышь, парень, кто ты?

Никто тебя не заставит делать, что бы то ни было. Ты понял это, Дик? Никогда! Никто! Ни Майкл, ни Джек, ни папа, ни мама — никто в мире не может заставить тебя делать то, чего ты. не хочешь делать! У меня даже рот раскрылся. Он заботится обо мне! Да. О тебе заботятся и другие люди, ты еще познакомишься с ними. Тебе нелегко, малыш, и если ты окажешься совсем уж беззащитным, я тебя выручу!

«Стоп, — подумал я. — Майк — мой друг, я не должен защищаться от своих друзей!»

Дурак ты, дурак. Слушай внимательно, потому что теперь ты не увидишь меня, пока опять не потеряешь равновесие и не перепугаешься. Майк никакой не твой друг. Заруби себе на носу, что твой лучший друг — это Дик Бах. Это мы, множество уровней тебя, и ты можешь обращаться к нам когда Захочешь.

Никто тебя не знает. Никто тебя по-настоящему не знает, только мы. Ты можешь разрушить себя, а можешь полететь выше звезд, — и никому до этого нет дела, никто не будет в это время с тобой — только мы!

Прошла еще минута. И я мысленно поблагодарил за спасение меня. Там, только что. Никакого ответа. Я поблагодарил тебя, слышишь! Я серьезно!

Никакого ответа. Мой внутренний крутой телохранитель исчез.

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 14**

### **Ценности**

**Цель:** формирование системы ценностей. Собственные ценности, семейные.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Зеркало».**

В парах один подросток — «зеркало», второй — его «отражение». Участники меняются ролями.

#### **3. Упражнение «Кратное трем»**

Ведется счет по кругу. Числа, содержащие «3» или кратные трем, не произносятся. Вместо этого участники хлопают в ладоши два раза.

#### **4. Упражнение «Цветной предмет»**

Тот, у кого мяч, называет цвет и кидает мяч, тот, кто ловит, называет предмет такого цвета.

#### **5. Упражнение «Мои ценности»**

Ведущий предлагает занять всем удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и следовать в воображении за голосом ведущего.

Ведущий: «Мы покидаем Землю, и надо взять с собой 10 самых важных и нужных предметов, понятий в волшебный мешок... Обстоятельства изменились, и можно взять только 3 предмета, понятия. Что вы взяли?»

*Обсуждение*

*Основная часть.*

#### **1. Притча «Меткое слово»**

Один повелитель из древних времен размышлял над вопросами жизни. Поскольку его интересовала сущность добра и зла, он приказал своему слуге принести те органы, которые были бы лучше, ценнее и прекраснее всех.

Слуга принес сердце и язык зверя. Господин посмотрел на органы, подумал об их смысле и на этот раз послал слугу принести отвратительнейшие и худшие органы.

Тот пошел и снова принес сердце и язык. Повелитель удивленно взглянул на своего слугу: «Ты приносишь сердце и язык как лучшие органы, но в то же время и как худшие, почему?» Слуга уверенно ответил: «Если то, что чувствует и думает человек, идет от чистого сердца, и язык говорит только честно, в таком случае сердце и язык — ценнейшие органы. Человек, которому они

принадлежат, чувствует себя здоровым счастливым. Если же сердце закрыто и скрывает свои чувства, а язык говорит лживое и несправедливое, то оба органа становятся истинные наказанием для человека, которому они принадлежат. Раздор, который они исторгают вокруг, заполняют его и изнутри, и счастье и здоровье отворачиваются от него».

#### *Обсуждение*

Участников спрашивают, что больше всего они ценят:

- в себе;
- в друзьях;
- в людях;
- в жизни.

### **2. Притча «Не в деньгах счастье» (Лавский В., сост., 1997)**

Ученик спросил мастера: «Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?» Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон. Еду, но не аппетит. Лекарство, но не здоровье. Слуг, но не друзей. Женщин, но не любовь. Жилище, но не домашний очаг; развлечение, но не радость; учителей, но не ум.

И то, что названо, не исчерпывает список.

#### *Обсуждение*

### **3. Упражнение «Кошелек»**

Ведущий предлагает принять решение (сделать выбор), как поступить в ситуации:

Ты нашел кошелек с деньгами:

- 5000руб.;
- 50000руб.;
- 500 000 руб.

### **4. Притча «Счастливейший человек»**

Было у одного богача все, что желают люди. Миллионы денег и разубранный дворец, и красавица жена, и сотни слуг, и роскошные обеды, И всякие закуски и вина, и полная конюшня дорогих коней. И все это так наскучило ему, что он целый день сидел в своих богатых палатах, вздыхал и жаловался на скуку.

Только и было дело и радость — еда. Просыпался он и ждал завтрака, от завтрака ждал обеда, от обеда — ужина. Но и этой утехи он скоро лишился. Ел так много и так сладко, что испортился у него желудок, и позывов на еду у него не стало.

Призвал он доктора. Доктора дали лекарство и велели ходить два часа на природе.

И вот ходит он однажды свои положенные два часа, и все думает о своем горе, что нет охоты к еде. И подошел к нему нищий.

— Подай, — говорит, — Христа ради, бедному человеку.

Богач все о своем горе думает, что ему есть не хочется, и не слушает нищего.

— Пожалей, барин, целый день не ел. Услыхал про еду богач, остановился.



— Что же, есть хочется?

— Как не хотеть, барин, страсть как хочется!

«То-то счастливый человек», — подумал богач и позавидовал бедняку.

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Рефлексия занятия.

## **Занятие 15**

### **Заключительное занятие**

**Цель:** подведение итогов. Анкета обратной связи. Выходная диагностика.

*Подготовительная часть.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Девиз».**

На листке бумаги нужно написать или нарисовать свой девиз (выражение жизненного кредо, деятельности, цели, отношения к миру). Каждый представляет свой лист с девизом в общем круге.

#### **3. Упражнение «Неизвестный гость»**

По кругу передается мягкая игрушка. У кого она оказывается в руках, тот рассказывает что-то, о ее приключениях, жизни, друзьях, следующий продолжает историю. Лучше выбрать игрушку неизвестного вида.

*Основная часть.*

#### **1. Упражнение «Я дарю»**

Каждый подросток получает по три маленьких листочка, на которых пишет то, что хотел бы подарить: другу, группе, миру. Листочки собираются, перемешиваются, каждый вынимает три листочка и выбирает подарок себе, группе, миру. В группе зачитываются все «подарки».

#### **2. Упражнение «Я хочу с тобой поделиться»**

Все свободно передвигаются по комнате и подходят друг к другу. Делятся, смотря в глаза друг другу, своими достижениями, качествами, протягивая руки ладонями вниз, тот, кто получает, держит ладонями вверх. Каждый подросток делится со всеми участниками по очереди.

#### **3. Диагностика тревожности**

Ведущий проводит диагностику по тесту школьной тревожности Филлипса (приложение 2).

#### **4. Притча «Секрет счастья» (по Коэльо П., 2003)**

Некий купец отправил своего сына к самому главному мудрецу за секретом счастья. Сорок дней юноша шел по пустыне, пока не увидел на вершине горы великолепный замок. Там и жил Мудрец, которого он разыскивал.

Против ожиданий замок вовсе не походил на уединенную обитель праведника, а был полон народа: сновали, предлагая свой товар, торговцы, по углам разговаривали люди, маленький оркестр выводил нежную мелодию, а посреди зала был накрыт стол, уставленный самыми роскошными и изысканными яствами, какие только можно было сыскать в этом краю.

Мудрец не спеша обходил гостей, и юноше пришлось два часа дожидаться своей очереди. Наконец Мудрец выслушал, зачем тот пришел к нему, но сказал, что сейчас у него нет времени объяснять секрет счастья. Пусть юноша побродит по замку и вернется в этот зал через два часа.

«И вот еще, какая у меня к тебе просьба, — сказал он, протягивая юноше чайную ложку с двумя каплями масла. — Возьми с собой эту ложечку и смотри не разлей масло».

Юноша, не сводя глаз с ложечки, стал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, а через два часа вновь предстал перед Мудрецом.

«Ну, — молвил тот, — понравились ли тебе персидские ковры в столовой зале? Деревья и цветы в саду, которые искуснейшие мастера разбивали целых десять лет? Старинные фолианты и пергаменты в моей библиотеке?» Пристыженный юноша признался, что ничего этого не видел, все внимание его было приковано к тем каплям масла, что доверил хозяин.

«Ступай назад и осмотри все чудеса в моем доме, — сказал тогда Мудрец, — нельзя доверять человеку, пока не узнаешь, где и как он живет».

С ложечкой в руке юноша вновь двинулся по залам и коридорам. На этот раз он был не так скован и разглядывал редкости и диковины, все произведения искусства, украшавшие комнаты. Он осмотрел Сады и окружавшие замок горы, оценил прелесть цветов и искусное расположение картин и статуй. Вернувшись к Мудрецу, он подробно перечислил то, что видел.

«А где те две капли масла, которые я просил донести и не пролить?» — спросил Мудрец.

И тут юноша увидел, что капли пролиты.

«Вот это и есть единственный совет, который я могу тебе дать, — сказал ему мудрейший из мудрых. — Секрет счастья в том, чтобы видеть все, чем чуден и славен мир, и никогда при этом не забывать о двух каплях масла в чайной ложке».

*Обсуждение*

*Заключительная часть.*

Ведущий раздает и после заполнения собирает анкеты обратной связи.

**Анкета обратной связи**

Как ты себя чувствовал на наших занятиях?

.....  
.....

Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?

.....  
.....  
.....

Что тебе больше всего понравилось на занятиях?

.....  
.....  
.....

Что бы тебе хотелось изменить в занятиях?

.....  
.....  
.....

Твои пожелания группе

.....  
.....  
.....

Твои пожелания ведущим

.....  
.....  
.....