

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
имени Героя Советского союза Елизаветы Чайкиной**

**СОГЛАСОВАНО**  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
От 11.11. 2024 № 9

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ №53  
\_\_\_\_\_ Ткаченко А.Б.  
11.11.2024 г.  
Приказ 124/2 от 11.11.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по коррекции и развитию личностной сферы подростков  
«ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»  
педагогов-психологов**

**Составлена на основе:**

1. «Программа профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательных учреждений на основе ресурсного подхода» (Жарикова Т. П., г. Самара);
2. «Психолого-педагогическая реабилитация детей и подростков с поведенческими нарушениями в условиях дневного стационара ППМС-центра» (Кулькова Ж. Г., Кривулин Е. Н., Малкова О. А., Бушуева Л. А., Пилипенко О. Н., Кривулина Л. А., Юсупов И. М., Кульков К. М., г. Челябинск);

**Возрастная категория:** 14-18 лет

**Продолжительность обучения:** 18 занятий

Краснодар, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школа личностного роста» ориентирована на коррекцию и развитие личностной сферы подростков 14-18 лет.

Подростковый возраст традиционно считается самым противоречивым периодом в жизни человека – происходят фундаментальные изменения как физиологические, так и психологические. Полноправно вступает в силу интимно-личностное общение.

Однако, в момент личностных изменений подросток больше всего уязвим – он с трудом понимает природу своих изменений и не понимает, что с этим делать.

Для ответа на эти вопросы была создана программа «Школа личностного роста». Благодаря правильной поддержке, а именно в ней нуждаются подростки больше всего, благодаря пониманию и объяснению многих феноменов подросток выстраивает вектор будущей жизни в обществе. Поэтому насколько подростки успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками и, прежде всего, с самими собой, зависит их личное и профессиональное становление.

**Цель программы:** коррекция и развитие личностной сферы подростков, профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения.

### **Задачи программы:**

1. Создание условий для знакомства с собой, своим внутренним мироощущением – создание условий для самопознаний.
2. Помощь в поиске и нахождении в конструктивных ресурсов, которые помогут им полноценно жить и развиваться.
3. Формирование чувства общности и единения со сверстниками для нахождения понимания друг у друга.
4. Расширение знаний о чувственной сфере личности; формирование умения управлять выражением своих эмоциональных и чувственных реакций.
5. Научить конструктивному общению, умению слышать; способствовать преодолению страха высказывания своей точки зрения.
6. Помочь осознать жизненные перспективы и цели и научить находить пути и способы достижения желаемого.

**Продолжительность программы:** 18 занятий

**Форма занятий по программе:** групповая.

Занятия проводятся 1-4 раза в неделю, продолжительностью – 40 мин.

**Требования к результатам усвоения программы:** при успешной реализации программы будет наблюдаться усиление личностных ресурсов; сформированность навыков эффективного общения, взаимодействия, эмпатии; сформированность навыков эффективной саморегуляции.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Входная диагностика: методика «Самооценка Конфликтности» – Емельянова С. (приложение 1); методика «Уровень тревожности» – Грецова А. Г., разработанная на основе фрагмента опросника Тейлора

«Методика измерения уровня тревожности» (приложение 2); методика Казанцевой Г.Н. «Изучение общей самооценки» (приложение 3).

Итоговая диагностика: методика «Самооценка Конфликтности»; методика «Уровень тревожности»; методика Казанцевой Г.Н. «Изучение общей самооценки».

**Методы и техники, используемые в программе**

1. Групповые дискуссии.
2. Игровые методы.
3. Методы моделирования жизненной ситуации.
4. Методы, направленные на социальную перцепцию.

**Структура занятия:**

1) *вводная часть* - включает приветствие, диагностику, а также упражнения, которые помогают участникам тренинга настроиться на работу;

2) *основная часть* - включает в себя игры и упражнения, направленные на достижение цели тематики занятия;

3) *завершение* - является обязательным этапом и включает в себя рефлексию и прощание, предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия, способствует сплочению детей и создает атмосферу группового доверия.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Ткаченко А.Б.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
по коррекции и развитию личностной сферы подростков  
«Школа личностного роста»**

**Цель:** коррекции и развитию личностной сферы подростков.

**Категория обучающихся:** подростки 14-18 лет.

**Срок обучения:** 18 часов.

**Режим занятий:** 1- 4 раза в неделю.

**Форма итоговой аттестации:** групповая диагностика.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Формы контроля
1.	Входная диагностика	1	Методика «Самооценка Конфликтности» Емельянова; Методика «Уровень Тревожности» Грецова; Методика «Самооценка» Казанцевой.
2.	Развитие навыков социального взаимодействия	6	
3.	Развитие эмоционального интеллекта	3	
4.	Развитие навыков публичного выступления	2	
5.	Развитие навыков обратной связи - рефлексии	3	

6.	Завершение занятий	2	
7.	Итоговая диагностика	1	Методика «Самооценка Конфликтности» Емельянова; Методика «Уровень Тревожности» Грецова; Методика «Самооценка» Казанцевой.
8.	Всего:	18	

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

Кудриль О.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
по коррекции и развитию личностной сферы подростков  
«Школа личностного роста»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство	1
2.	Взаимодействие в социуме	1
3.	Проживание опыта самораскрытия	1
4.	Роль хобби в нашей жизни	1
5.	Толерантность	1
6.	Общение	1
7.	Ролевое взаимодействие в группе	1
8.	Уверенность	1
9.	Чувства и эмоции: как вести себя с ними	1
10.	Негативные эмоции: их важность и опасность	1
11.	Публичное выступление	1
12.	Публичное выступление	1
13.	Наши помощники - ресурсы	1
14.	Под разным углом наших точек зрения	1
15.	Раскрытие своего «Я»	1
16.	Мой путь	1
17.	Завершение занятий	1
18.	Пространство благодарности	1
	Всего:	18

Педагог-психолог

## Содержание занятий программы

### Занятие 1

**Цели:** создать благоприятные условия для работы в группе; ознакомить с основными принципами работы психологического тренинга.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге, содержащий психологические методики (анкеты, тесты).

#### 1. Знакомство

Ребята по очереди называют свои имена, сообщают о своих интересах, увлечениях, почему пришли на тренинг.

#### 2. Имя + эпитет (по правилу «снежного кома», на букву имени)

Техника: Каждый участник по кругу называет своё имя и эпитет на первую букву своего имени, свойственный человеку; каждый последующий участник повторяет имена и эпитеты предыдущих людей, затем произносит свои.

Время: 5 минут.

#### 3. Игра «Социометрия»

Техника: Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те, у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Время: 5 минут.

**4. Входная диагностика. Методика «Самооценка Конфликтности» – Емельянова С. (приложение 1); методика «Уровень тревожности» – Грецова А. Г., разработанная на основе фрагмента опросника Тейлора «Методика измерения уровня тревожности» (приложение 2); методика Казанцевой Г.Н. «Изучение общей самооценки» (приложение 3).**

Время: 20 минут.

#### 5. Игра «я никогда не...»

Техника: Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например:

не держал кошек в доме

не был за границей

не носил сапоги

не брился и т.д.

Допустим, игрок сказал «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одному талону. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали.

Время: 10 минут.

## **6. Импульс**

Техника: участники держатся за руки, сидя в кругу, передают друг другу по кругу импульс (пожимают руки). Упражнение делается молча.

Время: 5 минут

## **Занятие 2**

**Цели:** помочь ребенку узнавать себя с новых сторон и граней.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге.

### **1. Три главных слова**

Каждый сидящий в кругу называет 3 любых слова, которые, как ему кажется, его наиболее полно характеризуют.

Время: 5 минут

#### **a) 2. Мой герб**

Каждый участник на своём листе рисует схему, символизирующую щит (смотри схему). Затем он начинает заполнять каждую клетку, отвечая на вопросы:

Имя, возраст.

Твой девиз (жизненное кредо)

Твое любимое занятие

Цель жизни

Качество, которое больше всего ценишь в людях.

Качество, которое ты не приемлешь.

Давайте попробуем отразить это на своем гербе.

Все части герба (за исключением девиза) должны быть выражены рисунками или символами. Главное при этом не столько качество изображения, сколько возможность выразить себя, свое состояние, свою жизненную позицию.

- В первой части герба давайте отразим событие, которое вы считаете самым значимым в истории вашей семьи, это может быть и история обретения вашей семьей фамилии (знаете ли вы историю вашей фамилии?)

- Во второй - ваше личное достижение или нравственный поступок, который вы, как продолжатель своего рода оцениваете как самое знаменательное, самое достойное, что роднит вас со своими предками.

- В третьих - вещь (или предмет) при помощи которой вас может сделать счастливым другой человек, другие люди.

- В четвертой - событий (или чьи-либо поступки), которые вам запомнились как самое неприятное в жизни.

- В пятой, верхней части - своеобразный девиз, три главных ценности.

b) *Время: 25 мин.*

#### **c) 3. Мой образ**

d) Каждому участнику раздаются бумага и цветные карандаши. В течение 5 минут каждый представляет свою букву «Я» и затем, не используя ножниц, обрывает листок бумаги, изготавливая руками свою букву.

e) Эта заготовка является домашним заданием – расписать (и по желанию украсить) свою букву и принести к следующему заданию.

f) Время: 5 минут

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

g)

### **Занятие 3**

**Цели:** активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры.

#### **1. Испорченный телевизор (изобрази предмет)**

Техника: Участники строятся в шеренгу с закрытыми глазами.

Выбирается один человек, который будет показывать жестами и телом то, что ему скажет на ухо ведущий. Сначала он показывает первому участнику загаданный предмет, потом первый - второму, второй - третьему, и т.д. В конце угадывают, что же было загадано.

Время: 15 минут.

#### **2. Рисунок «Я реальный - Я идеальный»**

Техника: Ребята в течение 10 минут рисуют себя в двух ипостасях - реальной и идеальной. После готовности рисунков обсуждаем результаты.

Вопросы: Опишите себя. Чем отличаются два человека на рисунке?

(Игра не только моделирует процесс командообразования, но и работает на самораскрытие личности, самопрезентацию через роль в группе, которая в процессе игры занимается интересной творческой работой.)

Время: 15 минут.

#### **3. Саморефлексия**

Техника: участники берут по листочку, где написаны незаконченные предложения:

«Больше всего я люблю...

Я хотел бы быть...

Мне грустно, когда...

Моё будущее кажется мне...

Я надеюсь, что когда-нибудь...

Я хотел бы быть более...

Я чувствую себя счастливым, когда...

#### **4. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?  
Время: 10 минут.

## Занятие 4

Цели: помочь осознать подросткам роль хобби в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.

Материалы: стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры

### 1. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 10 минут.

### 2. «Меняющаяся комната»

Инструкция: Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые... А теперь сквозь окна в комнату пробился солнечный свет. Он осветил всю комнату, Вы чувствуете его тепло...

Время: 10 мин.

### 3. Три любимых хобби

Техника: участники берут по листочку бумаги и пишут на них 3 своих самых любимых занятия. Листочки собирает ведущий и зачитывает хобби на каждом из них, а участники угадывают, кому принадлежит каждый листок. Всё сводится к тому, что у каждого может быть масса позитивных интересов, причём приобретаемых впоследствии.

Цель: отрефлексировать свои интересы, которые помогают отвлечься от компьютера или связаны с ним, и понять, что с этим можно делать.

Вопросы для обсуждения: Какие впечатления от упражнения? Что вы сейчас чувствуете? Понравились ли вам чьи-то хобби?

Время: 10 минут.

### 2. Наши увлечения

Техника: Обсуждение хобби, увлечений, их роль в жизни участников (как это мне помогает?). Сначала человек говорит, как ему помогает его хобби. Затем все желающие говорят ему, как ещё может помогать названное хобби.

Время: 20 минут.

### 3. «Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут

написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

#### **4. «Спасибо Вам»**

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

## **Занятие 5**

**Цели:** возможность увидеть участниками занятия различия и сходства своего окружения.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге, пакет с мелкими игрушками или значками.

### **1. Что такое толерантность**

Написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам оборотной стороной к аудитории.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате "мозгового штурма" свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

Время: 15 мин.

### **2. Лукошко**

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из "киндер-сюрпризов", значками и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы. Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные

мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: "Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру".

Время: 15 мин.

### **3. Мое право**

Крупно и красиво напишите эти определения на листах ватмана следующим образом: на одной стороне слова "Толерантность - это...", а на другой - определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано "Толерантность - это". После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной. Дайте участникам высказаться, что они думают по поводу определений. Может быть они хотят внести что-то свое.

*Примеры определений:*

Сотрудничество дух партнерства.

Готовность мирится с чужим мнением.

Уважение человеческого достоинства.

Уважение прав других.

Принятие другого таким, какой он есть.

Способность поставить себя на место другого.

Уважение права быть иным.

Признание многообразия.

Признание равенства других.

Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.

Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

Время: 10 мин.

### **4. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## Занятие 6

**Цели:** формировать представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков общения.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры.

### 1. Мой образ

Участники приносят заготовки своих «Я», которое делали на предыдущем занятии. Затем каждый по очереди рассказывает о своем «Я»: какое оно? Почему именно таких размеров? Что чувствовал, когда его сотворил? Обсуждение группой.

Время: 15 минут.

### 2. Случай на остановке

Техника: участники делятся на новые пары. Разыгрывается сценка: пассажир стоит на остановке, подходит другой и пытается его разговорить. Задача второго – сократить дистанцию общения, чтобы это не заметил первый пассажир, и вывести его на контакт.

Цель: привлечь собеседника настолько, чтобы ему захотелось встать поближе, сократить зону общения.

Вопросы для обсуждения:

- Как ваши впечатления?
- Какие трудности возникли в процессе?
- Для кого это задание было сложным/лёгким?
- Какие средства вы использовали для привлечения партнёра к себе?

Время: 15 минут.

### 3. Симфонический оркестр (+рефлексия)

Техника: Участникам необходимо разбиться на группы по 4 человека. Каждая четвёрка - маленький симфонический оркестр, где один человек выступает в роли дирижёра. Дирижёр выбирается внутри каждого оркестра. Теперь его задача - распределить инструменты среди своих музыкантов и отрепетировать с ними какую-либо мелодию. На дирижёра накладывается право главного в оркестре. Через 5 минут - выступление каждого оркестра.

Вопросы для обсуждения: Как вы определили дирижёра? Сложно ли было сделать выбор? Насколько комфортно вам было в процессе подготовки.

Время: 15 минут.

### 4. Джигриш

Техника: Разговор на несуществующем языке. Участники по двое (по трое) выходят на сцену и разыгрывают на джигрише диалог, написанный ведущим заранее. Содержание диалога зрители не знают, но после сценки угадывают, что же там происходило.

Обсуждение: Именно мимика, жесты, интонации в этом упражнении - единственные смыслообразующие элементы. Звуковой образ текста наполнился сыгранным актерами смыслом.

Время: 10 минут.

## Занятие 7

**Цели:** помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры.

### 1. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 5 минут.

### 2. Представление себя через жест

Техника: участник называет своё имя и демонстрирует при этом какой-либо жест. Участники по кругу повторяют всё ранее показанное, прежде чем представиться самому.

### 3 «Я вхожу в...»

Техника: Приглашается один доброволец. Его задание - определить для себя какое-либо общественное место (магазин, парк, банк, стадион...). Упражнение начинается с того, что актер-доброволец «входит» в выбранное им место и начинает импровизировать с текстом или без него. Он не называет место действия напрямую, но дает зрителям внятные намеки. Когда зрители поняли, что и где происходит, они могут подключиться к сценке в роли тех людей, которые могли бы находиться в данном месте. Важно, чтобы сценка продолжалась ещё минуты 3, отличаясь при этом реалистичностью.

Время: 10 мин.

### 4. Рисунок «Город моей мечты»

Техника: Участники рисуют город, улицы, реки, здания, подписывают их, как бы хотели их назвать и какими бы хотели их видеть. Затем обсуждаем, что есть в их городах и как дойти до желаемого.

Время: 20 мин.

### 5. Аплодисменты по кругу

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

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

## Занятие 8

**Цель:** отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

**Материалы:** стулья; бумага; ручки.

### 1. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 5 минут.

### 2. Представление себя через жест

Техника: участник называет своё имя и демонстрирует при этом какой-либо жест. Участники по кругу повторяют всё ранее показанное, прежде чем представиться самому.

Время: 10 минут.

### 3. Ручки

Техника: участники становятся в круг, им завязывают глаза. В середине аудитории - стулья напротив друг друга. Ведущий подводит участников к стульям и сажают. В полной тишине процедура продолжается до тех пор, пока всех не рассадят. Затем они протягивают руки вперёд - и встречаются со своим невидимым партнёром. Даются команды: поздоровайтесь руками, поговорите, поссорьтесь, помиритесь. Затем повязки снимаются.

Узнали ли вы вашего партнёра по рукам? Что чувствовали во время упражнения?

Время: 10 минут.

### 4. Мои сильные и слабые стороны

Техника: Ведущий просит участников подумать и записать на листочках от 3 до 5 сторон своей личности, которые помогают справиться с затруднительными ситуациями, и от 3 до 5 сторон, которые мешают. Каждый участник по кругу зачитывает свои «сильные стороны», а остальные - поддерживают его, добавляя ещё что-то ему от себя.

**Цель:** активизировать умение мыслить о себе позитивно и положительно.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства у вас вызвало это упражнение? Трудно или нет, было найти свои сильные стороны? Изменилось ли у вас отношение к себе и членам группы после упражнения?

Время: 15 минут.

### 5. Переформулирование (рефрейминг). Совместные решения.

Техника: Участники делятся на пары по желанию. У них есть возможность обсудить друг с другом то, что они написали, поделиться друг с другом и помочь друг другу найти выходы из проблемных пунктов, которые были отмечены в предложениях.

**Цель:** оказать и принять поддержку сверстников, посмотреть на свои потребности, мотивы и чувства по-новому.

Вопросы для обсуждения: Легко ли было обсуждать? Что было сложного, а что было легче?

Время: 15 минут.

### **6. Официант, в моем супе муха**

Техника: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет, собой ролевою игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

#### **РОЛЬ А**

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

#### **РОЛЬ Б**

Вы – управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

#### **Анализ:**

**1.** Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

**2.** Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

**3.** Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

Завершение: Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого. Время: 15 минут.

## Занятие 9

**Цели:** расширение представлений о чувствах и эмоциях.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге

### **1. Мини-лекция**

h) Участникам занятия рассказывается о чувствах и эмоциях: что это такое? какие бывают виды? чем отличаются?

i) Следом предлагается назвать эмоцию и/или чувство на каждую букву алфавита (приложение 4):

А – апатия, агрессия.

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

В – восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.

Г – гнев, горе, грусть, гордость.

Д – досада, депрессия.

Ж – жалость.

З – злость, замешательство.

И – игнорирование, изворотливость, инертность.

К – критиканство, колкость.

Л – ликование, любовь.

М – месть, монотонность.

Н – надменность, настороженность.

О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.

П – предвкушение, паника, покой

Р – радость, решимость,

С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.

Т – тревога, тяжесть.

У – удивление, ужас, уверенность, утомительность.

Х – хандра, холодность.

Ч – чёрствость.

Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм.

Я – ярость, язвительность.

Время: 5 мин.

### **2. Дом**

j) Каждому участнику раздается карта Тела (приложение 5). Зачитывается инструкция: «У всего на свете должен быть свой дом. Особенно этот дом есть у чувств. С помощью цветных карандашей, раскрасьте карту так, как вы посчитаете нужным».

k) Время: 10 мин.

### **3. Сочини сказку**

Группа делится на команды, каждой команде даётся карточка, на которой написана определённая эмоция. Нужно продолжить сказку, используя эту эмоцию.

Сказка 1. "Охотник" (на выражение чувства уверенности в себе,

выработку умения преодолевать страх). Ты охотник на львов и тигров. Опасности грозят со всех сторон: висящая лиана оказывается зашипевшим удавом, а коряга в ручье – это свирепый крокодил. Но отважный охотник, уверен в своих силах. Он преодолевает все препятствия и достигает своей цели: бросившийся на него лев повергнут на землю. Охотник стоит над ним, расправив плечи и выпрямив спину.

Сказка 2. "Таинственная дверца" (на выражение интереса и удивления). Представь себя путешественником. Ты идешь по темной пещере, освещая путь факелом. И вдруг в гранитной скале ты видишь маленькую железную дверь. Ты отодвигаешь засов, медленно открываешь дверь и видишь там... (придумай, что же ты там увидел такое, что тебя это очень удивило).

l) *Время: 15 мин.*

#### **4. Упражнение «Выражение настроения»**

Игрокам предлагается изобразить походкой состояния: очень уставшего человека; счастливого человека, получившего чудесное сообщение; перепуганного человека; лунатика, бредущего с открытыми глазами; гения, получившего Нобелевскую премию; канатоходца.

m) *Время: 10 мин.*

## **Занятие 10**

**Цели:** умение находить конструктивный выход негативным эмоциям.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге.

### **1. Два барана**

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки "Бе-е-е".

**Время: 5 мин.**

### **2. Путешествие на голубую звезду**

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель –

Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий - вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми". (С использованием сенсорного оборудования «Звездное небо» и др.)

Время: 30 мин.

### **3. Шутка жизни**

Вспомните самый смешной случай из вашей жизни и поделитесь им с участником

Время: 5 мин.

## **Занятие 11**

**Цели:** научиться преодолевать страх сцены и сопутствующие ему состояния, научиться систематизировать знания для построения своего выступления.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге

### **1. Вступление**

*п) Каждому участнику предлагается выбрать конверт, в котором находится листок с именем одного из присутствующих на тренинге. Задача – в течение всего времени, пока длится занятие, наблюдать за этим человеком, стараясь отмечать его положительные стороны в поведении. Имя до конца тренинга разглашать нельзя!*

*о) Время: 5 мин.*

### **2. Дар убеждения**

*р) Ведущий вызывает 2 участников. Каждому из них дает конверт. В одном из конвертов лежит листок бумаги. Группа не должна знать, кому достался листок. Задача каждого из двоих участников, что листок именно у него. Задача всех остальных определить, кто говорит правду.*

*q) Вопросы для обсуждения:*

*г) - Что заставило верить в ложь?*

*с) - Были ли участники убедительны?*

*t) Время: 15 мин.*

### **3. Мини-лекция**

и) «Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если она дурно выражена» (Вольтер). Искусство публичного выступления – это искусство ставить перед собой цели и достигать их. Наличие и следование цели не позволит оратору скатиться на второстепенное, запутаться в своих мыслях и запутать аудиторию. Для этого нужно помнить: «Оратор должен исчерпать тему, а не терпение слушателей» (У. Черчилль).

у) Чтобы лучше запомнить, раздается материал с правилами публичного выступления (приложение б).

w) Публичное выступление без предварительной подготовки почти наверняка будет провальным. Поэтому сначала необходимо сделать «Каркас», или «Скелет» будущего выступления:

x) - определить для чего людям это нужно;

y) - выделить главную идею выступления;

z) - определить ключевые слова;

aa)- определить момент, когда вы в ходе выступления обратитесь к аудитории с каким-либо вопросом, просьбой что-то назвать или подсчитать – это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия материала;

bb)- написать полный текст, помня об «Эффекте края» – запоминается с особой тщательностью начало и конец.

cc) Время: 15 мин.

### **4. Подведение итогов дня**

dd) Участники рассказывают о своих наблюдениях за другим участником, раскрывают имя. Рассказывают, как себя чувствовали, когда наблюдали за кем-то и когда наблюдали за ними.

## **Занятие 12**

**Цели:** научиться преодолевать подобные страхи и сопутствующие им состояния, научиться систематизировать знания для построения своего выступления.

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге.

### **1. Что вижу, о том пою.**

ee) Упражнение проводится в парах. Один из участников показывает на абсолютно любой предмет, который находится в поле его зрения. Задача второго – не менее 5 минут рассказывать об этом предмете: история, функции, причины появления на свет, значение для сохранения мира и всего человечества.

ff) Вопросы: хватило ли времени рассказать или его наоборот было слишком много? Сразу ли находились слова, чтобы говорить об указанном предмете?

gg) Время: 10 мин.

## **2. Рекламный ролик**

hh) Представим, что вы собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для кого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны и заинтересовать им. Маленький нюанс: объект, который вы будете представлять – конкретный люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой будет написано имя одного из участников группы. Может вам достанется карточка с вашим собственным именем – тогда вам придется рекламировать себя.

ii) Но есть еще одно условие, вы не должны называть имени этого человека. Тем более, что вам предоставляется возможность прорекламировать этого человека как товар или услугу (представьте, чем может быть этот человек, если бы человеком не родился). Назовите категорию населения, на которую будет рассчитан этот товар. Отрадите в рекламе все самые важные достоинства.

jj) Длительность рекламного ролика – 1 минута, подготовка – не более 5 минут.

kk) Группа должна угадать представляемого человека.

ll) Время: 25 мин.

## **3. Подведение итогов занятия. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## **Занятие 13**

**Цели:** дать представления о ресурсах: их природе, задачах, неотъемлемой роли в формировании психического здоровья

**Материалы:** стулья; бумага/ватман/флипчарт; карандаши, ручки, фломастеры.

### **1. Мини-лекция «Ресурсы»**

Итак, что же по вашему мнению «ресурсы»? Где вы слышали это слово? Как оно может быть применимо к нашим занятиям?

Под этим понимаются базовые источники активности организма человека, позволяющие ему жить полной активной жизнью. Здоровье организма зависит от нескольких факторов.

В психологическом плане, ресурсы – это ваша подпитка жизненных сил, то, что придает вам силу.

Различают 2 вида ресурсов: внешние и внутренние.

Внешние – это все те ресурсы, которые берутся извне: как положительные (общение со значимыми людьми, ромашковый чай и валериана), так и негативные (курение, алкоголь, задевание других и другие асоциальные проявления).

Внутренние – это те ресурсы, которые находятся исключительно в вас. Это

может быть чувство или эмоция, которую вы получили благодаря какого-то опыта. Например, вы могли в непростое для себя время слушать музыку и в какой-то момент осознать, что в вас есть такое качество – как устойчивость, то, что дает вам силы преодолевать препятствия, и вы с новой силой начинаете преодолевать препятствия на своем пути. Внутренний ресурс – это ваша сила.

Как вы считаете, какой ресурс лучше: внешний или внутренний? К каким вы ресурсам прибегаете, когда чувствуете, что не хватает сил справиться с какой-либо задачей? Давайте сегодня наглядно посмотрим, что такое ресурс».

## **2. "Что может быть ресурсом"**

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой запишите всё, что для вас может быть внутренним ресурсом, а в правой – всё что может быть внешним ресурсом. Желательно, чтобы в каждом столбике было не менее 7 пунктов.

Внутренние ресурсы: убеждения/эмоции/качества и т.п.

Внешние ресурсы: информация/деньги/отношения и т.п.

Каждый зачитывает те ресурсы, которые готов огласить на весь круг. Если ребята услышат какие-то ресурсы, которые, по их мнению могут пригодиться, записывают эти ресурсы к себе.

## **3. "Ресурс и контекст".**

Возьмите какой-то конкретный ресурс ("состояние спокойствия", "независимость от чужого мнения"), напишите его на ватмане или флипчарте и определите, в каких контекстах это может быть ресурсом, а в каких – наоборот. Прodelайте подобный алгоритм с 3-4 ресурсами.

Например:

состояние спокойствия -

*ресурс*: при беседе с налоговым инспектором;

*не ресурс*: в роли болельщика на футбольном матче.

## **4. Подведение итогов занятия. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## **Занятие 14**

**Цели:** создание целостного отношения человека к проблемной

ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения, принятие для себя фактов ответственности, обязанности и права.

**Материалы:** стулья; бумага; флипчарт; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге

### **1. "Рассказы про наши права"**

*тт) Известный психолог Келли в 1979 году составил перечень основных прав человека, которые поддерживают его уверенность в себе:*

- пп) – право быть одному,*
- право быть независимым,*
- право на успех,*
- право быть выслушанным и принятым всерьез,*
- право получать то, за что платишь,*
- право иметь права, например право действовать в манере уверенного в себе человека,*
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным,*
- право просить то, чего хочешь,*
- право делать ошибки и быть ответственным за них,*
- право не быть напористым.*

*оо) Ведущий тренинга может заранее приготовить плакат, на котором перечислены эти десять прав, поддерживающих уверенное поведение. Можно его написать по ходу тренинга: обычно для этих целей используют лист ватмана или флипчарт. Можно просто написать эти права на доске или подготовить в раздаточном материале. Главное, чтобы все участники хорошо видели этот список.*

*рр) Ведущий объясняет задачу каждому – надо подготовить короткий рассказ из собственной жизни. Рассказ может быть совершенно любым, на свободную тему. Единственное условие (помимо того, чтобы рассказ был коротким) – в конце должна быть фраза вроде такой: «Потому что я имею право быть одному» или «Потому что я имею право быть независимым» и т.д. Каждый выбирает себе фразу на свой вкус – так, чтобы она, разумеется, подходила по смыслу.*

*qq) Всем на обдумывание даётся 5 минут времени. Если ведущий видит, что многим времени не хватило, можно добавить ещё 5 минут. Ведущий сам может поведать участникам рассказ из собственной жизни – чтобы задать тон или по какой-то иной причине.*

*rr) В конце, после последнего рассказчика, проводится обсуждение: – Кому какой рассказ больше понравился? И почему он понравился:*

*ss) эмоциональный, поучительный, ещё какой-либо?*  
*– Достаточно ли этих десяти прав для того, чтобы чувствовать себя уверенно? Может быть, что-то надо добавить? Убавить?*

### **2. «Что вы думаете»**

*tt) Группа делится на подгруппы по 4 человека, выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди*

поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против, делается короткое обсуждение.

iii) Предложения:

- Курение должно быть запрещено во всех публичных местах
- Алкоголиков и наркоманов надо изолировать от общества
- Нужно, чтобы наркоманы получали бесплатно чистые иглы и шприцы
- Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей

iv) Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимостей и поведения молодежи.

v) Время на работу в подгруппах (3-5 человек) - 10-15 минут. После этого в общем кругу участники делятся результатами получившегося обсуждения. Можно наглядно на доске или ватмане представить спектр имеющихся мнений (сколько согласно человек и несогласно по отдельным высказываниям).

vi) В ходе обсуждения обращается внимание на то, что нередко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

vii)

### **3. «Пессимист, оптимист, шут»**

Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### **4 . Подведение итогов занятия. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## Занятие 15

**Цель:** закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

**Материалы:** стулья; бумага; ручки.

### 1. Рефлексия

Вопросы, для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 10 минут.

### 2. Броуновское движение

Техника: Беспорядочное движение участников с закрытыми глазами по комнате, проявляя максимальную осторожность друг к другу. Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз. Таким образом, можно строить даже слова.

Время: 15 минут.

### 3. Зеркало

Техника: участники делятся на пары, становятся напротив друг друга. Сначала один – ведущий, другой – ведомый. Ведущий делает движения, ведомый копирует, отзеркаливает его. Через 3-5 минут меняются ролями. Вопросы для обсуждения: Кому как с кем было работать?

Время: 10 минут.

Техника: ребята делятся на пары, и общаются: в обычном положении; сидя спиной к спине; сидя плечом к плечу; сидя вплотную; сидя разреженно. Вопросы: Как было комфортнее?

Время: 15 мин.

### 4. Волшебная лавка

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

#### **Инструкция:**

Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете

приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Время: 20 минут.

### **3. Говорю, что вижу**

Инструкция: Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок - улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. К примеру: «Лена - ты неряха» - это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» - описание поведения.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что вы видите относительно любого из участников. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Информация для ведущего:

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

### **4. Подведение итогов занятия. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу.

Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## **Занятие 16**

**Цели:** тренировка навыков принятия обдуманных решений

**Материалы:** стулья; бумага; карандаши, ручки, фломастеры; раздаточный материал на бумаге

### **1. Рефлексия**

Вопросы, для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 5 минут.

### **2. Жизненная линия**

Каждый игрок получает один лист бумаги с временной шкалой: 0.....лет. Каждый игрок должен вспомнить 8-12 событий из своей жизни и пометить их крестиком или другим образом около соответствующего года жизни. Если это положительное событие, то отметить по шкале - вверх, если отрицательное - то по шкале вниз. Все крестики можно соединить, проведя одну линию.

Далее группой выбирается временной отрезок, который будут планировать (5 лет, 10 лет и т.п.). Отмечают на шкале те события, которые они планируют в этот временной отрезок и под каждым событием пишут 2-3 задачи, которые нужно выполнить, чтобы достичь поставленной цели.

После всей группой происходит обсуждение «Дорожной карты».

Время: 30 мин.

### **3. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу. Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

## **Занятие 17**

**Цель:** закрепить представление участников о своей уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

**Материалы:** стулья; цветная бумага; ручки, бланки психодиагностических методик.

### **1. Рефлексия**

Вопросы для обсуждения: Как вы себя ощущаете сегодня? С чем пришли? С какими ожиданиями?

Время: 10 мин.

### **2. Паутина**

Техника: Участники закрывают глаза, вытягивают руки вперёд и идут вперёд, пока не нащупают руки другого. Хватаются за них, как почувствуют. Затем ведущие начинают крутить участников, чтобы они запутались. Открывают глаза и распутываются.

Время: 10 мин.

### **3. Водители такси**

Техника: участники делятся на пары. Один в роли водителя, другой в роли автомобиля. «Водитель» становится сзади, кладёт руки на плечи «автомобилю». Цель - вести машину и не столкнуться с другими. Команды: руки на плечах - вперёд, руки не на плечах - стоп, правая рука на правом плече - вправо, левая рука на левом плече - влево.

Время: 15 мин.

### **4. Кораблик**

Техника: ведущий складывает из бумаги 3-5 корабликов. Участники

стоят в кругу. Кораблики начинают дарить ведущие друг другу. В него надо вложить свои самые теплые чувства, которые испытываешь к тому, кому даришь. Участники в произвольном порядке преподносят друг другу кораблики.

Время: 10 мин.

**5. Итоговая диагностика. Методика «Самооценка Конфликтности» (приложение 1); методика «Уровень тревожности» (приложение 2); методика Казанцевой Г.Н. «Изучение общей самооценки» (приложение 3).**

Время: 20 мин.

## Занятие 18

**Цель:** закрепить представление участников о своей уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

**Материалы:** стулья; цветная бумага; ручки, разноцветные нитки, любая ценная для участника вещь.

### **1. Ковер**

*zz) Техника: на каждого участника приобретается моток шерстяных ниток (или дается задание, чтобы дети принесли их из дома). Помещение освобождается от стульев, дети становятся по периметру, берут мотки в руки, привязывают конец нитки к себе на палец и по команде начинают кидать моток на противоположную сторону. Упражнение продолжается до тех пор, пока все нитки разматываются.*

На полу появится красивый ковер и ниток. Тренер может рассказать притчу о дружбе или объяснить, что за все эти упражнения, ребята, вы стали ближе друг к другу, и такой ковер этому яркое доказательство!

Время: 25 мин.

### **2. Пространство благодарности (завершение)**

Техника: участники могут встать, походить по комнате и поблагодарить друг друга без слов. Это можно делать взглядом, руками, но делать это так, чтобы желание было обоюдным. Когда все желающие друг друга поблагодарили, можно садиться на места.

Цель: позитивное завершение тренинга, чувство единения группы, появление уверенности каждого участника в помощи и поддержке ему, чувство благодарности.

Вопросы для обсуждения: Что вы поняли для себя благодаря нашему тренингу? Что вы сейчас чувствуете? Что бы хотелось сказать на прощание?

Время: 5 минут.

### **3. Мои эмоции**

Рефлексия участников, благодарность друг другу. Вопросы: Кто чем хочет поделиться? Есть ли кому что сказать?

Время: 10 минут.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. «Программа профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательных учреждений на основе ресурсного подхода»

(Жарикова Т. П., г. Самара);

2. «Психолого-педагогическая реабилитация детей и подростков с поведенческими нарушениями в условиях дневного стационара ППМС-центра» (Кулькова Ж. Г., Кривулин Е. Н., Малкова О. А., Бушуева Л. А., Пилипенко О. Н., Кривулина Л. А., Юсупов И. М., Кульков К. М., г. Челябинск);

3. «Путь к себе (по дороге успеха с позитивом)» (Галеева Н. И., г. Москва);

4. Программно-методический комплекс «Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции» (Швецова С. В., Кемеровская область, г. Гурьевск).

Приложение 1

«САМООЦЕНКА КОНФЛИКТНОСТИ» С. Емельянов.

**Цель:** Определение уровня конфликтности.

**Инструкция:** Оцените, насколько в вас представлено свойство, приведенное

в таблице.

**Обработка результатов:**

$$\text{Коэффициент} = \frac{\text{сумма баллов}}{70} \times 100\%$$

**Интерпретация результатов:**

<b>Коэффициент, %</b>	<b>Уровень конфликтности</b>	<b>Характеристика</b>
86 – 100	Высокая	Человек сам ищет повод для споров.
76 – 85	Выраженная	Человек настойчиво отстаивает свое мнение, даже если это может испортить его отношения с окружающими.
56 – 75	Слабая	Человек умеет сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости может отстаивать свои интересы.
31 – 55	Невыраженная	Человек тактичен, не любит конфликтов. Если ему приходится вступать в спор, всегда учитывает, как это может отразиться на взаимоотношениях с окружающими.
14 - 30	Отсутствует	Человек склонен избегать конфликтных ситуаций, отказаться от своих интересов, но избежать столкновений.

<b>Свойство</b>	<b>ФИО</b>							<b>Пол</b>	<b>Возраст</b>	<b>Свойство</b>
	<b>баллы</b>									
Рветесь в спор	7	6	5	4	3	2	1		Уклоняетесь от спора	
Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7	6	5	4	3	2	1		Свои выводы сопровождается извиняющимся тоном	
Считаете, что добьетесь своего, если будете яростно возражать	7	6	5	4	3	2	1		Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего	
Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7	6	5	4	3	2	1		Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов	
Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7	6	5	4	3	2	1		Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствии оппонента	
Не смущаетесь, если	7	6	5	4	3	2	1		В напряженной	

попадаете в напряженную обстановку								обстановке чувствуете себя неловко
Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7	6	5	4	3	2	1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
Не уступаете в спорах	7	6	5	4	3	2	1	Уступаете в спорах
Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7	6	5	4	3	2	1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7	6	5	4	3	2	1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

## УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

**Инструкция.** Методика включает 38 утверждений. Нужно оценить, применимо ли каждое утверждение к тебе. Те, которые применимы, отметь знаком «+», которые не применимы – знаком «-». Оценить следует все утверждения, ничего не пропуская; даже если затрудняешься ответить, укажи тот вариант, который представляется более правдоподобным.

**Перечень утверждений** приведен ниже.

**Обработка результатов.** Каждый ответ «Да» на высказывания с 4-го по 10-й и с 13-го по 38-й оценивается с 1 балл. Набранные баллы суммируются.

**Интерпретация результатов:**

*Менее 8 баллов:* низкий уровень тревожности. Такой человек либо обладает невозмутимым спокойствием, либо не признает у себя наличие тревоги, подавляя ее волевым усилием. Обычно он ведет себя уверенно, однако может не замечать либо игнорировать реальные опасности, что повышает его шансы попадать в неприятные ситуации.

*9 – 15 баллов:* тревожность ниже среднего уровня. Такой человек ведет себя достаточно уверенно, умеет сохранять невозмутимость. В опасных или вызывающих тревогу ситуациях начинает тревожиться и может потерять самообладание.

*16 – 21 балл:* средний уровень тревожности. В спокойной обстановке такой человек ведет себя достаточно уверенно, однако в эмоционально напряженных стрессовых ситуациях начинает тревожиться и может потерять самообладание.

*22 – 30 баллов:* тревожность выше среднего. Такие люди склонны преувеличивать опасность и легко впадают в переживания по этому поводу. В подобных ситуациях их поведение становится недостаточно уверенным, сильная тревога мешает им действовать быстро, рационально и целенаправленно.

*Более 30 баллов:* высокий уровень тревожности. Такой человек видит окружающий мир как наполненный опасностями, склонен тревожиться даже по незначительным поводам. Обычно он ведет себя не очень уверенно, руководствуясь в первую очередь принципом «как бы чего не вышло», что мешает ему проявлять активность и достигать поставленных целей.

ФИО \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

- 1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.*
- 2. По сравнению со своими друзьями, я считаю себя вполне смелым человеком.*
- 3. Я застенчив не более, чем другие.*
- 4. Я довольно часто устаю оттого, что нервничаю по какому-либо поводу.*
- 5. Полагаю, что мне не хватает уверенности в себе.*
- 6. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.*
- 7. У меня бывают периоды такого беспокойства.*

8. Если я понервничаю, это может привести к расстройству пищеварения.
9. У меня не хватает духу вынести все предстоящие трудности.
10. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
11. Я практически никогда не краснею.
12. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
13. Порой мне кажется, что передо мной встают такие трудности, которые мне не преодолеть.
14. Мне нередко снятся кошмары.
15. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я волнуюсь.
16. У меня беспокойный и прерывистый сон.
17. Меня весьма тревожат мои неудачи.
18. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
19. Мне трудно сосредоточиться на задании, если я знаю, что оно будет строго оцениваться.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Я почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
22. Я склонен воспринимать все слишком серьезно.
23. Я довольно часто расстраиваюсь и плачу.
24. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
25. Меня весьма беспокоит мое материальное положение или моей семьи.
26. Нередко думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
27. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
28. Когда я нахожусь в замешательстве, то сильно потею.
29. Временами я так возбужден, что мне трудно заснуть.
30. Даже в холодные дни я легко потею, если волнуюсь.
31. Я человек легковозбудимый.
32. Временами я чувствую себя совершенно беспомощным.
33. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
34. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
35. Я чувствительнее к жизненным невзгодам, чем большинство других людей.
36. Нередко я расстраиваюсь из-за пустяков.
37. В жизни я часто оказываюсь в ситуации напряжения.
38. Ожидание кого-либо или чего-либо всегда нервирует меня.

*aaa)*

*bbb)*

## ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ (ОПРОСНИК КАЗАНЦЕВОЙ Г.Н.)

### **Инструкция испытуемому:**

«Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь» (перечень утверждений приведен ниже).

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

ФИО \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

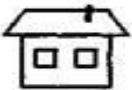
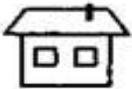
А	Р
Б	С
В	Т
Г	У
Д	Ф
Е	Х
Ж	Ц
З	Ч
И	Ш
К	Щ
Л	Э
М	Ю
Н	Я
О	
П	

Ф. И. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### *Волшебная страна чувств*

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны



**Правила публичного выступления**

1. *Всегда улыбайтесь.*
  2. *Входя в аудиторию, поприветствуйте слушателей.*
  3. *Будьте уверены в себе. Люди всегда отдают предпочтение духовно сильным и уверенным в себе людям.*
  4. *Взгляд должен быть направлен на слушателей.*
  5. *Начинайте свое выступление после того, как в аудитории наступит полная тишина.*
  6. *Выступление следует начать с короткого приветствия.*
  7. *Избегайте монотонности в изложении.*
  8. *Избегайте употребления новых, заимствованных слов и специальных терминов.*
  9. *Следите за реакцией аудитории: если ваши слова, фразы понравились ей – сделайте на них акцент.*
  10. *Не обращайтесь на провокации.*
  11. *По окончании выступления предложите задать вопросы.*
  12. *В конце выступления поблагодарите аудиторию за внимание.*
- ссс)