

муниципальное казенное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
09.06. 2017 г.

Утверждаю  
директор МКУ «Центр ППМС  
помощи»  
 Е.С. Овчинникова  
Приказ №33 от 09.06.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Я не то, что было, а то, что будет!»

г. Киров Калужская область

## **Пояснительная записка.**

### ***Актуальность и перспективность программы***

Воспитание и перевоспитание трудных детей и подростков является одной из многочисленных проблем, выдвинутых изменениями, происходящими сегодня в нашем обществе. Актуальность ее заключается в том, что с каждым годом отмечается рост детской преступности, наркомании, прослеживается тенденция к росту числа детей с отклоняющимся поведением.

Авторы: Стебенева Наталия Викторовна

Горяева Елена Петровна

Юдкина Мария Александровна

Теркулова Эльвира Фаридовна

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: профилактическая психолого-педагогическая

### ***Научные, методологические основы***

Научно-методологическую основу Программы составляют деятельностный подход к развитию личности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, М.И. Лисина и др.), положения отечественной психологии о трансформации внешних воздействий через «внутренние условия» (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская и др.), культурно-историческая теория Л.С. Выготского, «субъект-субъектные» теории социализации, теория нравственного развития личности Л. Кольберга, концепция девиантного поведения подростков Ю.А. Клейберга.

Методическую основу программы составляют следующие работы учёных: З. Фрейд, А. Фрейд (защитные механизмы); Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос и Дж. Шеффер, Р. Фэйбс и Н. Эйзенберг, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Д. Либин и А. Либина (стратегии совладания со стрессом); К. Изард, Э. Гельгорн, Г. Рубинштейн, М.М. Бахтин (взаиморегуляция эмоций); И. П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметер (физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения); П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо, П. Лафренье, Е.П. Ильин, И.А. Переверзева, Е.И. Головаха и Н.В. Панина (регуляция, управление эмоциями); В. В. Евдокимов, К. И. Мирковский, Д. И. Шпаченко (управление ритмом дыхания).

### ***Нормативно-правовые основы***

Несовершеннолетним, в отношении которых проводится профилактическая работа, обеспечиваются права и свободы, гарантированные:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Семейным кодексом Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Уголовно-исполнительным кодексом Российской Федерации;
- Соблюдением этического кодекса психологов;
- Согласием родителей на участие ребенка в Программе;
- «Правилами работы группы» и их соблюдением.

### ***Практическая направленность***

Профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья.

### ***Цели программы:***

1. Профилактическая работа с несовершеннолетними, с целью предупреждения вероятности совершения правонарушений среди несовершеннолетних и приобщения к психоактивным веществам.
2. Обучение навыкам ответственного поведения за свое физическое, психологическое, социальное, нравственное и духовное здоровье.

### ***Задачи программы:***

- обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки, формирование толерантного сознания;
- обучение умению постоять за себя, избегать неоправданного риска, делать правильный, здоровый выбор;
- формирование навыков регуляции эмоций, избегания стрессов, сопротивления давлению извне, разрешения конфликтов без ущерба для себя и окружающих.

### ***Адресат***

Участниками программы являются несовершеннолетние, склонные к совершению правонарушений.

### ***Продолжительность, рекомендуемая периодичность***

Наиболее реальным и эффективным является проведение занятий 2 раза в неделю в течение месяца.

Продолжительность занятий зависит от качества внимания, возраста, поведения обучающихся. Тренинговая форма позволяет психологу увеличить временные рамки занятия до 3-х академических часов, что делает его более эффективным и не приводит к нервно-психическим перегрузкам.

### ***Требования к результату усвоения программы***

В результате тренинговой работы у несовершеннолетних произойдут следующие изменения:

- подростки узнают свои личностные особенности;
- станут более толерантными;
- научатся управлять своими переживаниями и разрешать возникающие конфликты;
- выработают позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению;
- разовьют умения понимать чувства, настроения, мотивы поведения других людей;
- освоят навыки «быть успешным», самостоятельно принимать решения, уметь сказать «нет»;

- осознают значимость моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;
- повысится самосознание подростков через разнообразные формы работы;
- появятся конкретные и устойчивые планы на будущее;
- повысится уровень знаний, умений и навыков.

### ***Методы, используемые при реализации программы***

1. Психодиагностическое тестирование;
2. Психогимнастика;
3. Динамическое наблюдение;
4. Психологическое консультирование;
5. Психологическое информирование;
6. Сказкотерапия;
7. Арттерапия;
8. Ролевая игра;
9. Групповая дискуссия;
10. Мозговой штурм.

### ***Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе***

1. К участию в освоении Программы не допускаются подростки, имеющие психиатрические заболевания в стадии обострения.
2. Группа не должна превышать 12 человек, так как большее количество детей будет снижать эффективность усвоения материала и его проработку в процессе игровой деятельности.

### ***Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы***

#### **Участники Программы отвечают за:**

- соблюдение норм поведения;
- правила, выработанные группой;
- посещение занятий;
- микроклимат на занятиях;
- качество выполнения заданий.

Ответственность за происходящее возлагается на ведущего (психолога) в пределах своей компетенции.

Он несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;
- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального проступка.

#### **Несовершеннолетние, участники группы имеют право:**

- на свободное выражение своего мнения;
- на принятие самостоятельных решений и объема ответственности;

- на гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;
- на личное пространство.

**Несовершеннолетние обязаны:**

- уважать права других детей и взрослых, и прежде всего, право на защиту чести и достоинства.

**Ведущий (психолог) имеет право:**

- знакомиться с необходимой документацией;
- проводить групповые и индивидуальные психологические обследования и тренинговые занятия.

**Ведущий (психолог) обязан:**

- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать права участников группы;
- учитывать интересы несовершеннолетних;
- уважать взгляды ребенка, выслушивать мнение ребенка и принимать его во внимание;
- общение с участниками группы строить на равных. Все дети имеют равные права, с ребенком нельзя обращаться хуже, чем с другими детьми, по причине его пола, происхождения, национальности, расы, состояния здоровья и иной причине;
- применять только надежные и проверенные методы изучения психических свойств, качеств и состояний личности;
- четко определять границы собственной компетентности и учитывать их при работе с клиентами;
- хранить профессиональную тайну, заботиться о благополучии несовершеннолетних и не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы и не использовать полученную информацию и свои профессиональные знания им во вред.

***Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)***

1. Проводить занятия могут учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «Профилактика отклоняющегося поведения».

2. Требования к ведущему:

- должен иметь достаточное представление о проблеме девиантного поведения, употребления ПАВ в детско-подростковой среде;
- иметь свою собственную четкую позицию по отношению к различного рода девиациям;
- вести здоровый образ жизни;
- иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах;
- проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме;
- обладать профессиональными навыками и уметь оценивать групповое взаимодействие (есть ли контакт подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается).

3. При проведении групповых занятий, желательно чтобы ведущих было не менее двух человек. Это будет способствовать эффективному проведению занятия,

значительно облегчит работу ведущих, поможет проанализировать свою работу по завершению тренинга.

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.**

Планы проведения занятий.

Конспекты мини-лекций по изучаемым темам.

Диагностические методики со стимульным материалом и обработкой результатов.

Задания для викторины «ЗОЖ».

Плакаты.

Заготовки корабля, флажков, дерева, различных плодов, цветов, сотовых телефонов, ладоней, бумажных градусников, вырезанных из ватмана.

Видеоролики.

Тексты для релаксации.

Цветовые сигнальные карточки.

Карточки с изображением животных.

Схемы-символы.

Бланк «Качества личности».

Матрица выбора профессии.

Рабочая тетрадь с домашними заданиями.

Подробное описание выше перечисленных учебных и методических материалов дано в приложении к Программе.

### **Требования к материально-технической оснащенности организации, для реализации Программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.).**

Помещение должно быть достаточно просторным для того, чтобы организовать круг и для проведения подвижных техник, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны легко перемещаться по помещению. В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, парты, лишние стулья), острые углы, опасные предметы.

Стол нужен только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру.

Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу тренинга. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом обсуждения. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным.

Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

Изобразительные материалы для работы:

- краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки, пастель (для рисования);

- журналы, газетные листы, цветная бумага, фольга, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций);

- бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.

### **Система оценки достижений планируемых результатов**

1. Цветовой тест Люшера.
2. Тест «Многофакторный личностный опросник для подростков Р. Кеттела»
3. Тест «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел»
4. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П»

### **Учебно-тематический план тренинговых занятий по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во ак. часов</b>
<b>Раздел 1 – дидактико-диагностический</b>		
1	«От диагностики к познанию себя»	2
8	«Изменение через познание»	2
<b>Раздел 2 - когнитивно-поведенческий</b>		
2	«Влияние ситуации на поведение»	3
3	«Толерантное поведение в разрешении конфликтов»	3
4	«Авторитеты: внушаемость и подражание»	3
<b>Раздел 3 - эмоционально-личностный</b>		
5	«Учусь побеждать свои слабости»	3
6	«Ценности и смысл жизни»	3
7	«Мой приоритет - здоровый образ жизни»	3
9	«Я строю свое будущее»	3
<b>Всего:</b>	<b>1, 2, 3 разделы</b>	<b>25</b>

### **Занятие 1**

**Тема:** «От диагностики к познанию себя».

**Цели:**

- диагностика нервно-психических состояний и выявление внутриличностных конфликтов;
- выяснение особенностей характера, склонностей и интересов;
- измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения;
- выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

**Время:** 2 академических часа.

**Материал:** бейджики, листы формата А 4, цветная бумага, степлер, карандаши, ножницы, фломастеры, лист ватмана, белый картон, карточки 8 цветов, бланки тестов, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Снежный ком».**

**Цель:** установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

**Инструкция:** ребята, для того чтобы ближе познакомиться и узнать, кто из нас самый внимательный мы проведем игру-разминку «Снежный ком». Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя, и т. д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех участников группы.

Молодцы! А теперь еще поиграем, но вместо имен каждый из вас будет называть любимый фрукт или овощ. Итак, начали!

**Анализ:**

Какое у вас сейчас настроение?

Сложно было все запомнить и повторить или нет?

### **2. Оформление карточек-визиток.**

**Цель:** быстрое запоминание имен всех участников группы, развитие доверительных отношений.

**Материал:** бейджики по количеству участников группы, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы.

**Инструкция:** нам необходимо оформить карточки-визитки для быстрого запоминания имен друг друга. На столе лежат бейджики, карандаши, фломастеры, бумага, ножницы. Напишите на бумаге свое тренинговое имя, т.е. такое, по которому вы хотели, чтобы к вам обращались другие. Это может быть свое настоящее имя, или имя знакомого, литературного героя, своего друга и т.д. Имя должно быть написано крупно, разборчиво, чтобы все могли прочитать его. В дальнейшем, на всем протяжении всех тренинговых занятий, вы будете обращаться друг к другу по этим именам. Итак, кто уже выполнил задание, прикрепите бейджики со своим тренинговым именем на грудь.

**Анализ:**

Всех устраивает то имя, которое вы себе взяли?

Кто оставил свое имя?

Кто взял другое имя и почему?

Можем ли мы приступить к дальнейшей работе?

### **3. Упражнение «Паспорту».**

**Цель:** знакомство друг с другом, развитие эмпатии, доверия.

**Материал:** бумага формата А 4, степлер, карандаши, ножницы.

**Инструкция:** ребята, вы прекрасно знаете, что такое паспорт. В паспорт занесены сведения о месте рождения, прописке, семейном положении и т.д.

Мы же будем оформлять паспорт, это своего рода паспорт, содержащий сведения о вас. Для этого возьмите чистый лист бумаги. Вы можете скрепить бумагу степлером и сделать ее в виде книжечки, альбома или свернуть бумагу как свиток и т. д. В паспорту можно занести следующие сведения: адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место учебы, любимые животные, увлечения и т. п.



Представляется полная свобода выбора. Ребята, покажите свои паспорта и расскажите, какие сведения вы в него внесли.

*Анализ:*

Что нового вы узнали друг о друге?

Какое паспорту было интереснее всех?

#### **4. Упражнение «Правила работы группы».**

*Цель:* выработка основных правил работы в тренинговой группе.

*Материал:* бумага формата А 4, фломастеры, лист ватмана.

*Инструкция:* ребята, правила существуют в любой группе и в любом обществе. Для нашей дальнейшей работы мы должны сейчас обсудить и принять правила. Внимательно прочитайте правила, написанные на ватмане. Если все правила принимаются, то утвердим их. Если же не нравится какое-либо правило, то необходимо обосновать своё недовольство и предложить своё правило. Можно просто дополнить предложенные мной правила.

Эти правила мы будем соблюдать во время всех последующих занятий группы, ватман будет постоянно висеть на стене.

*Правила работы группы:*

*Доверительный стиль общения.*

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

*«Здесь и теперь».*

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

*Не оцениваем друг друга.*

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

*Уважение к говорящему.*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносятся за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Активное участие в происходящем.*

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

*Искренность в общении.*

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

*Как можно больше контактов и общения с участниками.*

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

*Правило «Я».*

Каждый участник тренинга говорит только за себя и от своего имени, например: «Я думаю...Я чувствую...Мне кажется...».

*Контроль поведения.*

Каждый участник должен знать: обо всем можно говорить, но не все можно делать.

*Правило «Стоп».*

Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить разговор, касающийся его личности, остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе.

*Анализ:*

Все ли согласны с тем, что написано?

Есть ли предложения об изменении правил или добавление новых?

В знак того, что мы их принимаем, поаплодируем.

## **5. Упражнение «Эмоции телодвижений».**

*Цель:* разрядка, сплочение, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

*Инструкция:* ребята, давайте встанем в круг. Сейчас мы выполним очень интересное упражнение. Задания будем делать при помощи мимики и жестов, не используя голос. Итак, покажите большой палец правой руки. Изобразите, как он веселится. Затем указательный, средний, безымянный, мизинец. Переходим к левой руке. Затем 2 руки одновременно веселятся.

Теперь переходим к локтям, затем плечам, бедрам, голове и пр.

Изобразим также, частями тела следующие эмоции: грусть, счастье, интерес, восторг.

*Анализ:*

Что интереснее было изображать?

Какие эмоции вы испытали?

## **6. Диагностика.**

### **6.1. Цветовой тест Люшера.**

*Цель:* диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов.

*Материал:* карточки 8 цветов.

*Инструкция:* посмотрите внимательно на эти 8 карточек. Выберите, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайтесь не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе. Хорошо, а теперь выберите самый приятный цвет из тех, что остались. Выберите наиболее приятный цвет из оставшихся - и так, пока не переберете все 8 цветов в порядке убывания предпочтения. В конце должен остаться самый неприятный для вас цвет.

### **6.2. Тест «Многофакторный личностный опросник для подростков Р. Кеттела» (Приложение к занятию 1).**

*Цель:* выяснение особенностей характера, склонностей и интересов.

*Материал:* бланки тестов, карандаши.

*Инструкция:* вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

### **6.3. Тест «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел» (Приложение к занятию 1).**

*Цель:* измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

*Материал:* бланки тестов, карандаши.

*Инструкция:* перед вами имеется ряд утверждений. Прочтите первое утверждение и решите, верно, ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, поставьте крестик (плюс). Если оно неверно, то поставьте минус. Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника.

#### **6.4. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (Приложение к занятию 1).**

*Цель:* выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

*Материал:* бланки тестов, карандаши.

*Инструкция:* сейчас вам будет предъявлены вопросы, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. У кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

#### **7. Упражнение «Салют».**

*Цель:* снятие нервно-психического напряжения, агрессивных проявлений, подъем настроения.

*Материал:* цветная бумага формата А 4, ножницы.

*Инструкция:* сейчас мы с вами будем делать праздничный салют. Возьмите по одному понравившемуся листу цветной бумаги и по моей команде «начали» порвите ее на мелкие кусочки. Подойдем к центру круга и на раз, два, три устроим праздничный салют, подкинем бумажки вверх. Посмотрите, сколько разных цветов и оттенков! Они ослепительно сверкают и наполнены теплотой наших сердец.

А сейчас, соревнование! У каждого есть свой стул. По моей команде будем собирать «салют» и класть кусочки бумаги на стул. Определим, кто же выиграл!

А теперь поаплодируем за совместную работу.

*Анализ:*

Удалось снять напряжение?

Как вы себя чувствуете?

#### **8. Рефлексия.**

*Цель:* получение обратной связи от участников группы.

*Материал:* бланк с вопросами, ручки, карандаши.

*Инструкция:* перед вами анкета. Ответьте, пожалуйста, на вопросы насколько каждому из вас было полезно сегодняшнее занятие.

#### **Анкета «Обратная связь».**

Тренинговое \_\_\_\_\_ ИМЯ  
участника \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ проведения \_\_\_\_\_ занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности в групповую работу: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Что мешало Вам быть более включенным в тренинговую работу \_\_\_\_\_
3. Степень своей собственной усталости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Степень активности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
5. Степень интереса к происходящему: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
6. Что Вам понравилось в сегодняшнем занятии?  
7. Чем полезна для вас была данная встреча?  
8. Ваши пожелания на следующее занятие

### **9. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление полученных знаний.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* сейчас я каждому раздам тетради для творческих работ, где вы будете в домашних условиях выполнять предложенные задания.

Задание 1. Напишите несколько слов о себе, друзьях, родителях и учителях.

Задание 2. Закончите предложения.

### **10. Упражнение «Прощание частями тела».**

*Цель:* снятие напряжения, позитивное эмоциональное закрепление новой конструктивной информации.

*Материал:* магнитофон.

*Инструкция:* ребята, наше занятие подошло к логическому завершению, давайте встанем в круг и попрощаемся друг с другом следующим образом: каждый из вас по-очереди покажет любое прощальное движение частью тела, затем вся группа за ним повторит это движение. Движения не должны повторяться.

## **Занятие 2**

*Тема:* «Влияние ситуации на поведение».

*Цели:*

- *повышение самооценки;*
- *развитие навыков уверенного поведения;*
- *развитие коммуникативных навыков.*

*Время:* 3 академических часа.

*Материал:* магнитофон, бумага формата А 4, ватман, газетные листы, стикеры, ножницы, цветные карандаши, краски, кисти, клей, ватман, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Ладонь».**

*Цель:* развитие коммуникативных средств формирования в группе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы.

*Материал:* бумага А 4, карандаши, фломастеры, ножницы, клей, ватман.

*Инструкция:* ребята, каждый из вас должен на листе бумаги обвести свою левую ладонь, вырезать и на ней написать свое имя и приветствие участникам группы. Затем, ладони приклеим к листу ватмана, где написано начало занятия.

*Анализ:*

Каким образом каждый из вас приветствовал группу?

Какое приветствие более оригинально?

Какое у вас настроение?

## **2. Упражнение «Лепим настроение».**

*Цель:* создание состояния психоэмоционального единства, развитие воображения, творчества.

*Материал:* газетные листы по количеству участников.

*Инструкция:* ребята, сейчас будем «лепить» свое настроение из газетного листа.

Возьмите газету и слепите из нее свое настроение. Молодцы! Передайте свое настроение соседу слева. Сосед слева дорабатывает настроение и опять передает соседу слева и т.д. по кругу, пока я не скажу «СТОП!».

*Анализ:*

Поделитесь, как вам работалось?

На что похоже то, что получилось?

Понравилось лепить настроение или нет?

## **3. Упражнение «Рисуем кошку».**

*Цель:* подъем настроения, настрой на дальнейшую работу.

*Материал:* листы бумаги А 4, ручки, карандаши.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы с вами будем рисовать кошку не совсем обычным способом – по инструкции, двумя руками и с закрытыми глазами. Возьмите в каждую руку по одному карандашу. Найдите середину листа, поставьте карандаши в одну точку, закройте глаза. Слушайте меня внимательно, я буду говорить, какие части тела кошки нужно будет нарисовать и какой рукой. Итак, начали. Рисуем правой рукой хвост кошки, левой - голову, правой - усы, левой - задние лапы, правой - передние лапы, левой - ушки, правой - туловище, левой - глазки, правой - нос и т.д.

Откройте глаза и покажите всем, что получилось.

*Анализ:*

Какие эмоции возникали в ходе рисования?

Как вы себя чувствуете?

## **4. Тест-опросник уверенности в себе (С. Рейзас) (Приложение к занятию 2).**

*Цель:* диагностика уверенного поведения.

*Материал:* тестовый материал, ручка, карандаши.

*Анализ:*

Соответствуют ли результаты вашему представлению о себе?

Были ли трудные вопросы?

## **5. Упражнение «Пройди как...».**

*Цель:* формирование навыков уверенного поведения.

*Инструкция:* сейчас немного подвигаемся. Я предлагаю вам походить как обиженный, злой, добрый, уверенный, радостный, счастливый, равнодушный человек и т.д.

А теперь походим так, как будто мы выше всех, ниже всех, наравне. Может кто-то из вас придумает другую походку?

Спасибо.

*Анализ:*

Какая походка вам понравилась и почему?

Какая походка была не комфортна?

Какие выводы вы для себя сделали?

## **6. Упражнение «Изобрази профессию».**

*Цель:* повышение уверенности в себе, изучение своих реакций в ситуации непонимания.

*Инструкция:* сейчас мы с вами будем отгадывать профессии. Надо выбрать трех желающих, которые выйдут из аудитории.

*Задание участникам, вышедшим из аудитории:* вам необходимо договориться и изобразить любую профессию человека не вербально так, чтобы остальные участники смогли ее отгадать.

*Задание участникам, оставшимся в аудитории:* сейчас вам будут показывать мимикой и жестом профессию, которую нужно будет отгадать. Но, как бы не старались участники, показывающие профессии, вам нужно отвечать неправильно, делая вид, что вы не понимаете их. Называйте любые профессии, но только не эту.

*Анализ:*

Что вы чувствовали, когда показывали профессию, а ее не отгадывали?

Что чувствовали при отгадывании профессии?

Похоже ли это с тем, как вы реагируете в жизни, когда вас не понимают?

## **7. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* повышение уверенности в себе.

Мультфильм «Барашек».

Мультфильм «Из жизни букашек. Застенчивый Бенни».

*Анализ:*

Какой смысл несет данные видеоролики?

Какие выводы вы сделали для себя?

## **8. Мини-лекция «Три модели поведения».**

*Цель:* повышение представлений участников о поведенческих особенностях и влиянии ситуации.

## **9. Притча «История маленьких лягушат».**

*Цель:* повышение своей значимости, уверенности в себе.

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу.

Их цель была забраться на вершину башни.

Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками.

Соревнования начались.

Правда, то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

Слышны были такие реплики: «Это слишком сложно!», «Они НИКОГДА не заберутся на вершину», «Нет шансов! Башня слишком высокая!»

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим. За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше.

Толпа всё равно кричала «Слишком тяжело! Ни один не сможет это сделать!»

Ещё больше лягушата устали и упали. Только ОДИН поднимался всё выше и выше.

В конце концов все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину!

Тогда все лягушата захотели узнать, как ему это удалось?

Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы?

**ОКАЗЫВАЕТСЯ, победитель был ГЛУХОЙ!**

*Мораль:*

Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение. Они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те, которые ты лелеешь в своём сердце!

Не забывай о силе слов. Верь в себя и в свои силы! **ТЫ МОЖЕШЬ!**

*Анализ:*

Понравилась ли вам притча? Что именно?

Чему эта притча должна нас научить?

В каких строчках заключена основная мысль? Какова она?

### **10. Упражнение «Расскажи сказку «Колобок».**

*Цель:* развитие навыков невербального общения, группового взаимодействия.

*Материал:* карточки с ролями.

*Инструкция:* сейчас мы с вами станем актерами театра и будем ставить, и показывать по мотивам русской народной сказки. При этом нельзя произносить ни одного слова, договариваться только при помощи мимики и жестов. Вам будут даны роли, которые нужно будет распределить между собой и показать действие на воображаемой сцене.

*Анализ:*

Как удалось договориться?

С какими затруднениями вы столкнулись?

Какие спорные моменты у вас возникали?

### **11. Релаксационное упражнение «Полет бабочки» (Приложение к занятию 2).**

*Цель:* устранение состояния психомышечного напряжения.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

#### **1 этап. Релаксация.**

*Анализ:*

Как ваше самочувствие?

Удалось ли вам расслабиться?

#### **2 этап. Рисование представленных образов.**

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели?

Какие чувства вызывают эти образы?

### **12. Рефлексия.**

*Цель:* узнать мнение участников о тренинговом занятии.

*Материалы:* лист формата А 3, стикеры.

*Инструкция:* на листе нарисована мишень. Каждая окружность – степень участия в занятии. У меня на столе стикеры. Возьмите по стикеру и приклейте его на одну из окружностей мишени. Чем ближе к центру, тем больше ваше участие в сегодняшнем занятии.

*Анализ:*

Что вам понравилось больше всего?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

### **13. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Нарисуйте уверенного и неуверенного человека.

Задание 2. Напишите качества, присущие уверенному и неуверенному человеку.

#### **14. Упражнение «Ладонь».**

*Цель:* снятие напряжения, получение позитивного эмоционального заряда.

*Материал:* бумага формата А 4, карандаши, клей, ножницы.

*Инструкция:* ребята, обведите на листе бумаги свою правую ладонь, вырежьте и на ней напишите свое имя и слова прощания с участниками группы. Затем, ладони также приклеим к листу ватмана, где написано завершение занятия.

А сейчас прочитаем то, что вы написали!

### **Занятие 3**

*Тема:* «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».

*Цели:*

- обучение различным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию;
- развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения;
- обучение толерантному поведению.

*Время:* 3 академических часа.

*Материал:* магнитофон, заготовка корабля, дерева из ватмана, флажки из бумаги, плоды, цветы из цветной бумаги, зеленые и желтые листочки для каждого участника, карандаши, ручки, клей, бумага формата А 4, краски, кисти, тестовый материал, карточки с указанием ролей к игре, коробочка, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

#### **1. Упражнение «Приветствие народов».**

*Цель:* развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

*Инструкция:* ребята, поздороваемся друг с другом, используя ритуалы приветствия разных народов.

*Варианты приветствия:*

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- объятие (Россия).

*Анализ:*

Какую роль играют приветствия в нашей жизни?

Было ли трудно здороваться каким-то способом?



Показались ли какие-то из приветствий смешными?

Как бы отреагировали люди из этих стран на ваши приветствия?

Знает ли кто еще какое-нибудь приветствие?

## **2. Упражнение «Корабль дружбы» (авторское).**

*Цель:* определение настроения группы.

*Материал:* заготовка корабля из ватмана, флажки из бумаги, карандаши, клей.

*Инструкция:* ребята, перед вами флажки из белой бумаги. Вам необходимо взять карандаши и раскрасить так флажок, чтобы он демонстрировал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит флажок на корабль и впишет свое имя на корпус корабля. Таким образом, мы с вами создали общее настроение нашей группы.

*Анализ:*

Как вы думаете, какое наше общегрупповое настроение?

Совпало ли настроение группы с вашим собственным?

## **3. Упражнение «Первобытные люди».**

*Цель:* создание атмосферы дружеского взаимодействия, групповой сплоченности.

*Инструкция:* ребята, разделимся на первый, второй. Представьте себя первобытными людьми. Вы не разговариваете, а только произносите звуки. Давайте договоримся, какой будет звук. Перед вами костер, где можно погреться и приготовить пищу. Вокруг дикий лес, животные. Итак, первые номера встанут вокруг костра. Им тепло, они сыты. Вторые номера будут пытаться встать ближе к костру (в круг к участникам под номером один), им холодно, они хотят есть и замерзают. Задача состоит в том, чтобы договориться, попробовать уговорить участников, стоящих у костра, подвинуться, используя при этом только мимику, жесты и выбранный вами звук. Нельзя толкаться и грубо обращаться друг с другом.

*Анализ:*

Какую тактику вы выбрали, чтобы попасть к огню?

Удалось ли вам выполнить задуманное?

## **4. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

*Анализ:*

Какие сложности возникли при выполнении домашнего задания?

## **5. Тест «Конфликтный ли вы человек?» (Приложение к занятию 3).**

*Цель:* самопознание, изучение личностной сферы.

*Материал:* тестовый материал, ручки, карандаши.

*Анализ:*

Что нового узнали о себе?

Интересна ли для вас эта информация?

Хотите измениться?

## **6. Упражнение «Да, нет, я подумаю об этом».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, развитие наблюдательности.

*Инструкция:* ребята, давайте подумаем: каждый из нас на кого-то похож. Это могут быть актеры, певцы, политики и другие знаменитые люди. Сейчас каждый из вас посмотрит на соседа слева и скажет, на кого он похож из знаменитых людей

внешне, чертами характера. Если вы считаете, что действительно похожи, то ответьте «да», если не похожи - «нет», если не знаете, то - «я подумаю об этом».

*Анализ:*

Трудно ли было найти сходство с кем-то для соседа слева?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

### **7. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* актуализация проблемы по предложенной теме.

Мультфильм «Контакты. Конфликты» выпуск 1, авторы: Е.Гамбург, А.Егидес, текст М.Жванецкого, киностудия Союзмультфильм, 1984.

Мультфильм «Пример конфликта».

### **8. Мини-лекция «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».**

*Цель:* обучение толерантному поведению и способам выхода из конфликтных ситуаций.

### **9. Китайская притча «Ладная семья».**

*Цель:* воспитание толерантности, любви к ближнему, терпимости, бережного отношения друг к другу.

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала эта семья целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в этой семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумаги и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение.

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Почесал владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И подумав, добавил:

- И мира тоже.

*Анализ:*

Какой жизненный смысл несет данная притча?

### **10. Ролевая игра «Волк и семеро козлят».**

*Цель:* определение стилей поведения людей, ролей в группе, принятие решений, сотрудничество.

*Материалы:* карточки с указанием ролей: «козленок», «волк» и «коза», коробочка.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы будем играть в игру «Волк и семеро козлят». Каждый из вас из коробочки возьмет карточку, в которой указана его роль: «козленок», «волк» или «коза». «Волков» и «коз» может быть несколько, также как и «козлят». Вам нельзя показывать карточку другим и называть свою роль.

Обратите внимание на правила проведения игры.

«Козлята» встают отдельной группой. «Волк» и «коза» пытаются попасть к «козлятам».

Задача «волков» – прикинуться «козой», чтобы попасть к козлятам и съесть их.

Задача «коз» – убедить «козлят», что она на самом деле «коза» и пришла, чтобы накормить их, спасти от голода.

Задача «козлят» – вместе определить, кто перед ними и решить: пускать или не пускать. «Козлята» могут задавать вопросы и совещаться.

Если «козлята» ошиблись: пустили одного из «волков» – один «козленок» считается «съеденным». «Козлята» побеждают, если они впускают «козу». И так до тех пор, пока все «козы» не окажутся с «козлятами».

Теперь поменяемся ролями (игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побудет во всех ролях).

Игра закончена. Я каждого прошу снять с себя роль, произнеся фразу, например: «Я не «коза», я Алина, здесь и сейчас с вами». А теперь мы переходим к обсуждению игры.

*Анализ:*

При обсуждении результатов игры участникам задаются вопросы по очереди к «козлятам», «козе» и «волку»:

Что вы чувствовали?

Как принимали решение, какую тактику использовали?

С какими трудностями столкнулись при определении ролей «козы», «волка»?

В какой роли было наиболее комфортно?

### **11. Релаксационное упражнение «Океан» (Приложение к занятию 3).**

*Цель:* овладение навыками психологической саморегуляции; снятие напряжения; освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы; расширение личного опыта, самопознание через рисование представленных образов.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

#### **1 этап. Релаксация.**

*Анализ:*

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Удалось ли отдохнуть, расслабиться?

Какие образы представили в своем воображении?

#### **2 этап. Рисование представленных образов океана.**

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

#### **12. Рефлексия.**

*Цель:* получение обратной связи о встрече.

*Материал:* ватман с изображением дерева, заготовки плодов, цветов из цветной бумаги, зеленые и желтые листочки для каждого участника, клей.

*Инструкция:* ребята, на стене большое дерево, оно без листьев, цветов и плодов. Вы будете садовниками и ваша задача оживить дерево.

У каждого из вас есть плод, цветок, зеленый листок и желтый листок.

Приклейте тот элемент дерева, который соответствует вашему отношению к сегодняшнему занятию.

Плод - дело прошло полезно, плодотворно.

Цветок – довольно неплохо.

Зелёный листик – что-то было, конечно, а вообще – ни то, ни сё.

Жёлтый листик – бесполезное занятие.

Посмотрите, какое плодоносное дерево у нас получилось.

*Анализ:*

Что нового вы узнали?

За что бы вы себя похвалили?

Что вам понравилось больше всего?

### **13. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление полученных знаний.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Расшифруйте слово «конфликт». На каждую букву слова «конфликт» необходимо написать ассоциации, например «К» - командирский или классный, затем на последующие буквы.

Задание 2. Нарисуйте знак «Стоп, конфликт!».

### **14. Упражнение «Корабль дружбы» (авторское).**

*Цель:* подведение итогов дня.

*Материал:* заготовка корабля из ватмана, флажки из бумаги, карандаши, клей.

*Инструкция:* ребята, наше занятие завершается. Давайте поделимся своим настроением. Возьмите опять по флажку белого цвета и раскрасьте его в тот цвет, который характеризует ваше настроение. Наклейте флажок на корабль, внизу подпишите свое имя.

*Анализ:*

Изменилось ли ваше настроение?

### **15. Упражнение «Пирамида единства» (авторское).**

*Цель:* развитие эмпатии, доверия.

*Инструкция:* вот и подошло к завершению очередное занятие. Я предлагаю построить пирамиду единства из наших рук, как символ взаимного уважения и доверия. Каждый пусть положит свою руку на руку другого и пожелает что-то всей группе. А теперь на раз, два, три подбросим нашу пирамиду вверх, чтобы наши пожелания рассыпались как салют в воздухе и исполнились.

## **Занятие 4**

**Тема:** «Авторитеты: внушаемость и подражание».

**Цели:**

- показать значение роли авторитетов в жизни подростка;

- развитие эмпатии, групповой сплоченности.

**Время:** 3 академических часа.

**Материал:** изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, листы формата А 4, булавки, ватман, ножницы, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Авторитеты».**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, группового взаимодействия.

*Инструкция:* ребята, сегодняшнее занятие мы начнем с необычного приветствия. Давайте подумаем и вспомним авторитетного для вас человека. Это может быть друг, родители, актер, спортсмен и пр. Теперь встанем в круг. Один из вас будет показывать приветственное движение от лица авторитетного человека, задача остальных повторить и догадаться кто это.

*Анализ:*

Трудно ли вам было определиться с вашим авторитетом?

Кто из участников наиболее точно показал персонаж?

### **2. Упражнение «СМС-приветствие от авторитетного человека».**

*Цель:* создание положительного настроения на последующую работу.

*Материал:* изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей, ватман.

*Инструкция:* ребята, сейчас каждый из вас возьмет лист бумаги с изображением сотового телефона. Задача заключается в том, чтобы вырезать и написать на нем СМС-приветствие нашей группе, но оно должно быть от лица авторитетного человека. Наклейте ваши «сотовые телефоны» на лист ватмана. Сейчас я озвучу СМС-сообщения, какие получились.

*Анализ:*

Какие пожелания вам больше всего понравились и почему?

Какое у вас настроение?

### **3. Упражнение «Маска настроения».**

*Цель:* снятие напряжения, развитие воображения, творческих способностей.

*Материал:* листы формата А 4, цветные карандаши, ножницы, булавки.

*Инструкция:* ребята, возьмите бумагу, цветные карандаши, ножницы. Предлагаю вам нарисовать маску своего настроения, вырезать и прикрепить на стену булавками.

*Анализ:*

Посмотрите внимательно на маски и определите, какое настроение в нашей группе?

Какая маска больше всего понравилась?

Какие маски больше всего выражает наше групповое настроение и почему?

### **4. Упражнение «Два стула».**

*Цель:* сплочение группы, развитие внимания.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы немного поиграем и определим, кто из нас самый внимательный. Посмотрите друг на друга, постарайтесь зрительно запомнить всех участников группы. Вся группа объединяется в пары по принципу «небо - земля». Каждая пара сядет на стулья спина к спине. Я раздаю номерки, кто в какой последовательности будет рассказывать о партнере. Необходимо по очереди описать друг друга: кто во что одет, цвет волос, глаз, наличие украшений и пр. Остальные слушают и наблюдают, но не смотрят на своего партнера. Итак, первая пара.

*Анализ:*

С какими трудностями столкнулись?

Кто из участников наиболее точно описал партнера?

### **5. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Анализ:*

Были ли трудности в выполнении задания?

## **6. Тест «Оценка суггестивности (внушаемости)» (Елисеев О.П.) (Приложение к занятию 4).**

*Цель:* диагностика уровня суггестивности испытуемого.

*Материал:* лист А 4, карандаши.

*Инструкция:* проставьте, пожалуйста, по вертикали друг под другом пять цифр – 1, 2, 3, 4 и 5 – ими обозначаются номера заданий. Я буду зачитывать вопросы, а вы в свою очередь должны ответить и написать под определенной цифрой свой ответ. Важно ответить очень быстро, первое, что придет в голову.

*Анализ:*

Что нового узнали о себе?

Какие выводы сделали?

## **7. Упражнение «Затейник».**

*Цель:* создание непринужденной творческой атмосферы, снижение тревожности, снятие напряжения.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы с вами поиграем в очень интересную игру, но для этого нам нужен водящий, кто им хочет быть? Молодцы, быстро выбрали.

Водящий выходит за дверь. Мы с вами выбираем «затейника», который будет показывать движения, а группа за ним повторяет. «Затейник» постоянно меняет движения, но так, что бы это было незаметно для водящего. Водящий входит, его задача - найти «затейника».

Если он угадывает, то «затейник» становится водящим.

*Анализ:*

Трудно ли было определить кто «затейник»?

Каким образом вы определили его?

## **8. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* показать роль авторитетов в жизни человека, повышение уверенности в себе.

1. «Дети видят. Дети делают».

2. «Притча «Воробей».

*Анализ:*

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

## **9. Мини – лекция «Авторитеты: внушаемость и подражание».**

*Цель:* показать роль негативных и позитивных авторитетов и их влияние на будущую жизнь человека.

## **10. Притча «Как бедняк подражал богачу».**

*Цель:* осознание влияния подражания на подростка.

Жила-была одна семья: муж, жена и дочь. Была эта семья бедной-пребедной, еле концы с концами сводила. Стали муж с женой думать, как бы им разбогатеть.

- Живём мы сейчас в нищете. Давай разыщем какого-нибудь богача, поселимся с ним рядом, поглядим, что он делает, и будем во всём подражать ему.

Так они и сделали. Сломали свою хижину и построили новую рядом с домом богатого сетхэя. Сетхэй заставлял своих работников обрабатывать поле и огород, а потом посылал их продавать урожай. Бедняки старались подражать сетхэю, в чём

могли, работали в поле, а потом часть урожая продавали на базаре. Постепенно дела у них пошли всё лучше и лучше, достаток рос.

Муж с женой решили отблагодарить сетхэя, у которого они тайком научились вести хозяйство. Муж взял горсть золота и отправился к богачу.

- Для чего ты принёс мне золото? - удивился сетхэй.

- Был я бедняком. Решили мы с женой сломать нашу хижину, поселиться рядом с вашим домом и подражать вам во всём. Наши дела быстро пошли на лад, семья разбогатела, и вот мы из благодарности просим принять наш подарок.

- Раз ты сам считаешь, что приобрёл всё своё богатство благодаря мне, значит, это моё богатство. Ты должен отдать мне всё своё состояние, а уж я сам решу, какую долю тебе выделить.

- Но я же не остался неблагодарным и принёс вам золото. Если бы я знал, что вы потребуете всё моё состояние, то не принёс бы вам ничего.

Долго спорили сетхэй и бывший бедняк. Наконец, обратились к судье. Судья их спор разрешить не смог и повёл обоих к королю. Бывший бедняк поклонился и сказал:

- Ваше величество, я поселился рядом с домом сетхэя, наблюдал, как он ведёт хозяйство, как посылает работников своих обрабатывать поле и торговать на базаре. Стал я подражать сетхэю, в чём только мог, и добился благополучия и удачи в делах. Из благодарности я принёс золото сетхэю, который помог мне, сам того не ведая, но сетхэй требует всё моё состояние. Прошу вас, ваше величество, разобраться в этом деле по справедливости.

Король обратился к сетхэю:

- Правильно ли изложил дело этот человек?

- Всё правильно, ваше величество.

Понял король, что сетхэй жаден не в меру, и сказал:

- Сетхэй, у тебя есть дети?

- Сын, ваше величество.

- А у тебя? - обратился король к бывшему бедняку.

- Дочь, ваше величество.

- Чтобы между вами не было раздоров, я повелеваю обеим семьям породниться. Тогда и делить вам будет нечего.

Сетхэй и бывший бедняк низко поклонились королю и удалились, чтобы последовать мудрому королевскому решению.

*Анализ:*

В чем смысл притчи?

Кому в жизни вы подражаете и почему?

Какие авторитетные люди для подражания хорошие, а какие плохие?

## **11. Упражнение «Свободное время».**

*Цель:* развитие навыков групповой сплоченности, аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации.

*Инструкция:* ребята, как вы обычно проводите свое свободное время? Бывает так, что у человека есть время, но он не знает как его провести. Сейчас мы объединимся в пары по принципу «тепло - холодно» и сядем напротив друг друга. Ваша задача: уговорить соседа пойти с вами куда-нибудь, а не сидеть дома (кино, танцы, секция и т.п).

*Анализ:*

Кто из вас уговорил другого?

Трудно ли было уговорить?

Какие чувства вы испытывали, когда вас уговаривали?

Какие приемы использовали для того, чтобы уговорить?

## **12. Релаксационное упражнение «Шары радости и спокойствия» (Приложение к занятию 4).**

*Цель:* устранение состояния психомышечного напряжения.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

### **1 этап. Релаксация.**

*Анализ:*

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Удалось ли вам расслабиться?

Как вы представили «спокойствие»?

### **2 этап. Рисование «спокойствия».**

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые связаны с состоянием «спокойствия». Кто не смог представить «спокойствие», пусть ваша рука рисует все, что захочет.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли в рисунке отразить все, что представили?

Какие чувства вы испытываете, глядя на свой рисунок?

## **13. Рефлексия «Схемы-символы» (Приложение к занятию 4).**

*Цель:* узнать мнение участников о тренинговом занятии.

*Материал:* рисунки с изображением символов.

*Инструкция:* ребята, на столе лежат рисунки с изображением символов. Каждый символ подписан. Посмотрите внимательно и возьмите тот символ, который соответствует вашему участию в групповой работе.

*Анализ:*

Какое упражнение вам понравилось больше всего?

Были ли трудности при выполнении заданий?

## **14. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Вспомните, какие положительные и отрицательные авторитеты есть в вашей жизни, и запишите их в тетрадь.

## **15. Упражнение «Маска настроения».**

*Цель:* снятие напряжения, развитие воображения.

*Материал:* листы формата А 4, цветные карандаши, ножницы, кнопки-гвоздики.

*Инструкция:* ребята, возьмите бумагу, цветные карандаши, ножницы. Предлагаю вам в конце нашего занятия опять нарисовать маску своего настроения, вырезать и прикрепить к стене кнопками-гвоздиками.

*Анализ:*

Посмотрите внимательно на маски и определите, какое настроение в нашей группе?

Какая маска больше всего понравилась?



Какие маски больше всего выражает наше групповое настроение и почему?

### **16. Упражнение «СМС-прощание от авторитетного человека».**

*Цель:* снятие напряжения, создание позитивного эмоционального закрепления.

*Материал:* изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей, ватман.

*Инструкция:* ребята, сейчас каждый из вас возьмет лист бумаги с изображением сотового телефона. Задача заключается в том, чтобы вырезать и написать на нем СМС-прощание нашей группе, но оно должно быть от лица авторитетного человека. Наклейте ваши «сотовые телефоны» на лист ватмана. Прочитаем СМС-прощания.

*Анализ:*

Какие пожелания вам больше всего понравились и почему?

Какое у вас настроение?

## **Занятие 5**

*Тема:* «Учусь побеждать свои слабости».

*Цели:*

- повышение своей внутренней силы;
- развитие лидерских и волевых качеств;
- приобретение умения противостоять влиянию и манипуляциям со стороны других людей.

*Время:* 3 академических часа.

*Материал:* магнитофон, бумага формата А 4, А 3, клей, карточки с изображением эмоций, листы бумаги 8х8 см, шляпа, ватман, магнит, ножницы, цветные карандаши, краски, кисти, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, бланк «Качества личности», видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Здравствуй по секрету».**

*Цель:* подготовка группы к предстоящей совместной работе и создание соответствующей обстановки.

*Материал:* ручки, карандаши, листы бумаги 8х8 см, шляпа.

*Инструкция:* вам предлагается взять лист бумаги и написать на нем приветствие, но не подписывать. Сложите записку и положите ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди достанет записку и прочитает вслух приветствие группе, как будто это его собственное. Задача группы постараться отгадать, кто его написал.

*Анализ:*

Какое из приветствий вам больше всего понравилось?

Трудно ли было догадаться, кто автор?

### **2. Упражнение «Волшебное дерево» (авторское).**

*Цель:* снятие напряженности, скованности, повышение сплоченности группы.

*Материал:* бумага формата А 3, А 4, карандаши, краски, фломастеры, ножницы, клей.

*Инструкция:* давайте немного поразмышляем о своем настроении. Какое оно, на что похоже? Это могут быть предметы, животные, плоды и пр. Возьмите по

листу чистой бумаги и любые изобразительные средства. Нарисуйте то, что захотите, подпишите, что изобразили, а рядом свое имя.

Обратите внимание на лист ватмана, который висит на стене. На нем нарисовано волшебное дерево. Приклейте ваши рисунки на волшебное дерево.

*Анализ:*

Что вы изобразили?

Кто нарисовал несколько плодов?

Нравится ли дерево?

### **3. Упражнение «Муха».**

*Цель:* развитие групповой сплоченности, сосредоточенности, наблюдательности, активизации внимания.

*Материал:* магнит.

*Инструкция:* проверим, насколько вы внимательны и наблюдательны. На доске расчерчено девятиклеточное игровое поле 3x3, имеется магнит и нарисованная на отдельном листе «муха».

Сначала потренируемся на этом поле. Будем перемещать «муху» с одной клетки на другую посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет: «Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!». В соответствии с командой ведущего «муха» перемещается по полю.

Исходное положение «мухи» - центральная клетка игрового поля. Задача участников - не допустить выхода «мухи» за пределы игрового поля. Если всем участникам понятно, что нужно делать, я стираю с доски то, что нарисовано.

Игру проводим на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, ведущий дает команду «Стоп!» и возвращает «муху» на центральную клетку. Игра начинается сначала.

*Анализ:*

Легко или трудно было уследить за «мухой»?

Какую тактику вы использовали?

### **4. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Анализ:*

Были ли трудности в выполнении задания?

Какие для вас положительные и отрицательные авторитеты?

### **5). Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов) (Приложение к занятию 5).**

*Цель:* выявление степени выраженности силы воли.

*Материал:* тестовый материал, ручки, карандаши.

*Анализ:*

Узнали ли о себе что-то интересное?

Полезна ли вам эта информация?

### **6. Упражнение «Слепой, глухой, немой».**

*Цель:* обучение невербальным способам передачи информации, продуктивному сотрудничеству, развитие коммуникаций с учетом индивидуальных особенностей.

*Материалы:* шарфы, наушники, марлевые повязки.

*Инструкция:* ребята, мы сейчас с вами будем взаимодействовать в тройках. Объединитесь по три человека и сядьте вместе. Распределите между собой роли

«глухого», «слепого», «немого». «Слепому» я завяжу глаза или надену очки, «глухому» – наушники, «немому» – марлевую повязку.

Вам необходимо договориться о встрече в определенном месте и в нужное время.

*Анализ:*

Какая роль для вас была самая легкая/трудная и почему?

Кому хотелось нарушить правила?

Почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

Почему порой так трудно объяснить что-то другому?

### **7. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* повышение своей внутренней силы, приобретение уверенности противостоять манипулированию со стороны других людей.

Мультфильм «Сила воли!».

*Анализ:*

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

### **8. Мини-лекция «Сильные и слабые стороны человека» (Приложение к занятию 5).**

*Цель:* знакомство с человеческими слабостями и способами борьбы с ними.

#### **9. Притча об ослике.**

*Цель:* демонстрация эффекта силы воли.

*Время:* 10 минут.

Однажды фермерский осел провалился в колодец. Пока фермер думал, как ему поступить, животное часами издавало жалобные звуки. Наконец фермер принял решение. Он посчитал, что осел уже старый, больше не нужен ферме, и пригласил всех своих соседей закопать колодец. Все дружно принялись помогать соседу. Осел сразу же понял, к чему идет дело и начал издавать громкий визг. Затем, ко всеобщему удивлению, он притих.

Через некоторое время фермер решил посмотреть, что делается внизу. Он был изумлен тем, что увидел. С каждым комком земли, падавшим на спину животного, ослик проделывал совершенно невероятное: он встряхивался и становился поверх сброшенной земли.

Пока соседи фермера продолжали забрасывать землю в колодец, каждый раз животное встряхивалось и становилось поверх насыпанной земли.

Очень скоро все удивились, потому что увидели, как ослик поднялся наверх, перепрыгнул через край колодца и умчался восвояси!

*Анализ:*

Интересная ли была притча? Что именно?

Чему притча нас учит?

Какова основная мысль притчи?

### **10. Дискуссия с применением техники «мозгового штурма» «Сильные и слабые стороны человека».**

*Цель:* развитие критического мышления подростков, формирование их коммуникативной и дискуссионной культуры, закрепление полученных знаний.

*Материал:* 3 листа ватмана, фломастеры, бланк «Качества личности».

*Инструкция:* сегодня мы будем дискутировать и использовать для этого технику «мозгового штурма». Послушайте внимательно о данной технике.

**Техника проведения «мозгового штурма».**

При проведении дискуссии используем принципы проведения «мозгового штурма».

Мозговой штурм - это методика творческого мышления, которая помогает находить новые решения путем освобождения индивидуальных мыслительных способностей.

Методика проведения «мозгового штурма» весьма проста. Группа людей знакомится с проблемой. Затем каждый из них представляет свои идеи выхода из проблемной ситуации. Во время обсуждения никто не комментирует высказываемые идеи, не дает им оценки. Методика «мозгового штурма» не ставит перед собой задачи достижения количества за счет качества. Просто она должна вовлечь всех участников в процесс обсуждения, создавая возможность для свободного высказывания идей. Эксперты утверждают, что «мозговой штурм» можно считать успешным, если 5-6 идей, после соответствующей аналитической отработки, окажутся потенциальным путем решения проблемы.

*Ведущий объясняет группе значение «мозгового штурма» и его принципы:*

1. Выработайте, как можно больше идей.

Все идеи записываются.

Ни одна идея не отрицается.

Ни одна идея не обсуждается - для них еще придет время.

2. Группе предлагается выбрать председателя, спикера, секретаря и таймера.

*Функции председателя:* следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

*Функции секретаря:* записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

*Функции спикера:* излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

*Функции таймера:* следить за временем, отведенным на дискуссию.

3. Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась, не оценивалась, не отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей.

*Процесс выбора идей:*

- Каждая группа (через презентацию спикера) представляет свои идеи.

- Ведущий просит участников высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательная оценка.

- Проясняются непонятные идеи.

- Исключаются повторения.

- Если во время итогового обсуждения в группе возникла проблема выбора решения, то возможно разрешение данной проблемы, путем голосования. Идея, набравшая наибольшее количество голосов, и будет общим решением проблемы.

- Группа вырабатывает общий вариант решения проблемы: выделение идей, разделяемых большинством; определение возможных направлений и способов дальнейшей совместной работы над проблемой.

А теперь предлагаю разбиться на 2 малые группы рассчитавшись на 1-ый, 2-ой. У вас есть бланк «Качества личности» (**Приложение к занятию 5**). Необходимо будет из этого перечня выбрать соответствующие качества, согласно заданиям, которые я сейчас раздам каждой малой группе.

Задание 1 группе. Используя метод «мозгового штурма» обсудите и напишите качества человека, которые делают его сильным.

Задание 2 группе. Используя метод «мозгового штурма» обсудите и напишите качества человека, которые делают его слабым.

На выполнение задания вам дается 10 минут. Затем мы дадим общую картину человека с сильными и слабыми сторонами.

*Анализ:*

Все ли получилось в выполнении задания?

Как, по вашему мнению, работала подгруппа?

Были ли какие-то сложности в выполнении задания?

### **11. Релаксационное упражнение «Прогулка к морю» (Приложение к занятию 5).**

*Цель:* преодоление состояния психоэмоционального напряжения, освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

**1 этап.** Релаксация.

*Анализ:*

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Все ли удалось представить картинку?

Изменилось ли ваше состояние до, и после выполнения упражнения?

**2 этап.** Рисование представленных образов.

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы представляли?

Какие чувства вызывают эти образы?

**12. Рефлексия.**

*Цель:* изменение представлений участников тренинга о своем эмоциональном состоянии, сбор информации от участников о тренинговом занятии.

*Материал:* карточки с изображением эмоций по числу участников.  
**(Приложение к занятию 5).**

*Инструкция:* перед вами карточки с изображением различных эмоций. Выберете ту карточку, которая больше всего соответствует вашему эмоциональному состоянию в конце нашего занятия.

*Анализ:*

Что вам понравилось/не понравилось в ходе выполнения задания?

Что вам запомнилось в ходе выполнения задания?

Какие спорные моменты у вас возникали?

**13. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Подумайте и напишите на листе бумаги 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся, не нравятся, хотели бы иметь в идеале.

**14. Упражнение «Волшебное дерево» (авторское).**

*Цель:* раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

*Материал:* бумага А 3, А 4, карандаши, краски, фломастеры, ножницы, клей.

*Инструкция:* давайте подумаем о том, какое у вас сейчас настроение, на что оно похоже? Я прикреплю к стене еще одно дерево. Ваша задача изобразить настроение и приклеить его также к дереву, как и в начале занятия.

*Анализ:*

Что вы изобразили?

Изменилось ли дерево?

### **15. Упражнение «Секретное прощание».**

*Цель:* развитие внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

*Материал:* ручки, карандаши, листы бумаги 8x8 см, шляпа.

*Инструкция:* наше занятие закончилось. Предлагаю опять взять лист бумаги и написать на нем прощальное послание группе, но не подписывать. Сложите записку и положите ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди достанет записку и прочтает вслух слова прощания, как будто это их собственные.

До скорой встречи!

## **Занятие 6**

*Тема:* «Ценности и смысл жизни».

*Цели:*

- выявление ценностных ориентаций с предоставлением возможности их пересмотра;

- соотношение жизненных ценностей и смысла жизни.

*Время:* 3 академических часа.

*Материал:* магнитофон, бумага формата А 4, цветная бумага, чистый ватман, ватман с изображением ладони с конвертами, 5 листочков бумаги для каждого участника, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, ручки, краски, кисти, тестовый материал, повязка на глаза, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Приветственное движение».**

*Цель:* создание рабочей атмосферы, снятие эмоционального и двигательного напряжения.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы поприветствуем друг друга следующим образом: каждый из нас по очереди будет называть своё имя и показывать любое приветственное движение, остальные участники повторяют его.

После того, как все поприветствуют друг друга, я буду называть имя участника, а группа должна повторить то движение, которое он первоначально показал.

Движения не должны повторяться.

*Анализ:*

Удалось запомнить все приветственные движения?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

### **2. Упражнение «Цветной смайлик» (авторское).**

*Цель:* включение всех участников в работу, создание положительного эмоционального настроения.

*Материал:* цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, ватман.

*Инструкция:* ребята, перед вами цветная бумага. Вам необходимо взять ножницы и вырезать из бумаги смайлик. Раскрасьте свой смайлик так, чтобы он отражал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит смайлик на лист ватмана и под ним напишет свое имя.

*Анализ:*

Как вы думаете, какое наше общегрупповое настроение?

Совпало ли настроение группы с вашим собственным?

### **3. Упражнение «Фотограф и фотоаппарат».**

*Цель:* целеполагание, создание атмосферы дружеского взаимодействия, групповой сплоченности.

*Материал:* повязка на глаза.

*Инструкция:* объединитесь в пары и договоритесь, кто из вас будет «фотограф», а кто «фотоаппарат». «Фотоаппарат» участвует в упражнении с завязанными глазами. Парам предлагается договориться о способе взаимодействия, т.е. о том, как «фотограф» будет управлять «фотоаппаратом».

Задача «фотографа» - сделать интересный «снимок». Для этого «фотограф» подводит свой «фотоаппарат» к тому месту, которое он хотел бы «сфотографировать», останавливается и легко нажимает на плечо «фотоаппарата». Почувствовав это, «фотоаппарат» на секунду открывает глаза и как бы фотографирует то, что увидит.

Задача «фотографа» и «фотоаппарата» сфотографировать один и тот же объект. «Фотограф» спрашивает у «фотоаппарата»: «Что ты сфотографировал?». «Фотоаппарат» отвечает. Если «снимок» совпал, участники меняются ролями. Если нет, игра продолжается. Дается три попытки. Каждый из участников должен побывать в роли «фотографа» и «фотоаппарата». Упражнение выполняется в полной тишине.

*Анализ:*

Как вы себя чувствовали с закрытыми глазами?

Доверяли ли вы друг другу?

Удалось ли вам сфотографировать один и тот же объект?

В какой роли вам понравилось?

### **4. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

*Анализ:*

Какие сложности возникли при выполнении домашнего задания?

### **5. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) (Приложение к занятию 6).**

*Цель:* самопознание, изучение своих ценностей.

*Время:* 10 минут.

*Материал:* тестовый материал, ручка, карандаши.

*Анализ:*

В каком порядке реализованы данные ценности в вашей жизни?

Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?

Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?

### **6. Упражнение «Смешной рисунок».**

*Цель:* сплочение группы, раскрепощение эмоций, развитие воображения.

*Время:* 5 минут.

*Материал:* ватман, карандаши, повязка на глаза.

*Инструкция:* ребята, перед вами на стене лист бумаги. Все вместе будем рисовать с закрытыми глазами рисунок. Давайте выберем, что или кого будем рисовать, например, корову, слона, зайца, дом, лес и пр.

Вам необходимо выстроиться в одну линию. Первому участнику я завяжу глаза, подведу к ватману и дам в руки фломастер. По моей команде он начнёт рисовать то, что я скажу. Затем следующему участнику я завяжу глаза, подведу к ватману, и он продолжит рисовать недостающую деталь и т. д.

В итоге у нас получится что-то общее. Работа закончилась. Поделитесь своими впечатлениями.

*Анализ:*

Довольны ли вы вашим совместным произведением?

Что понравилось больше: сотрудничество с участниками или собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?

Как вы думаете, получилось ли у вас сотрудничать?

### **7. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* актуализация проблемы по предложенной теме.

Видеоролик «О 7 базовых ценностях».

*Анализ:*

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

### **8. Мини-лекция «Ценности и смысл жизни».**

*Цель:* знакомство с ценностями человека.

*Время:* 10 минут.

### **9. Притча «Духовные ценности».**

*Цель:* определение главенствующих духовных ценностей.

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

- На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила:

- Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле.

Рядом проплывала Радость, но та так было занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

- Пойдем Любовь, я возьму тебя с собой.

Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя.

Тогда она обратилась к Познанию:

- Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь:

- Это было Время.



- Время? - переспросила Любовь. - Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь, а потом посмотрело вдаль, куда уплыл старец:

- Потому, что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

*Анализ:*

Какой жизненный смысл несет данная притча?

### **10. Упражнение «Дерево моей жизни».**

*Цель:* определение жизненных ценностей.

*Материалы:* бумага формата А 4, ручки, карандаши.

*Инструкция:* ребята, возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте дерево так, как вы себе его обычно представляете.

Объяснение рисунка: почва – это воспитание человека.

На месте почвы вы должны письменно продолжить утверждения.

Я был воспитан с верой в то, что:

работа – это

деньги – это

религия – это

моя национальность – это

мужчина – это

женщина – это

семья – это

успех – это

ошибки – это

Корни – видение важнейших вопросов жизни. (Если корней нет, то видение очень слабое в человеке. Если корни глубокие, то видение очень ясное.)

На месте корней вы должны письменно продолжить утверждения.

Я верю в то, что:

зло – это

добро – это

любовь – это

люди, в основном,...

я...

жизнь – это

здоровый образ жизни – это

Ствол дерева – это представления о природе человека.

На месте ствола вы должны письменно продолжить утверждения.

Я, в основном хороший, т.к.

Я свободен и отвечаю за свои поступки, т.к.

Я, в основном, заботливый и добрый человек, т.к.

Мои убеждения влияют на мой характер, т.к.

Ветви дерева – это ваши этические ценности. (Если листва дерева густая – то человек уравновешен. Если изображены иголки – человеку присуще агрессивное поведение.)

На месте ветвей вы должны письменно продолжить утверждение.

В отношениях с близкими мне людьми для меня важно ...

Цветы – это эмоции человека. (Если цветы на дереве есть – то человек, скорее всего, очень эмоционален. Если цветов не изобразили, то человек сдержан на эмоции.)

На месте цветов вы должны письменно продолжить утверждения:

Мои положительные эмоции: ...

Мои отрицательные эмоции: ...

Плоды – это поступки человека.

Опишите ваши поступки в разных ролях:

Как сын (дочь) своих родителей, я ...

Как брат (сестра), я ...

Как друг, я ...

Как учащийся школы, я ...

Как гражданин, я ...

Вывод: самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.

*Анализ:*

Расскажите, что у каждого из вас получилось?

Какие ценности являются наиболее важными для человека?

Изменились ли взгляды на ценности?

## **11. Релаксационное упражнение «Путешествие в мир фантазий» (Приложение к занятию 6).**

*Цель:* снятие напряжения; освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы; самопознание при помощи рисования представленных образов.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

**1 этап.** Релаксация.

*Анализ:*

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Всем ли удалось визуализировать картинку путешествия?

Можно ли сравнить физическое состояние до, и после выполнения упражнения?

В каких ситуациях можно применять это упражнение?

**2 этап.** Рисование представленных образов.

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

**12. Рефлексия.**

*Цель:* получение обратной связи о встрече.

*Материал:* ватман с изображением ладони с конвертами, 5 листочков бумаги для каждого участника, ручки, фломастеры.

*Инструкция:* ребята, на стене прикреплен ватман. На нем изображена ладонь с конвертами. Каждый палец ладони что-то обозначает и хочет задать свой вопрос по сегодняшнему занятию.

«М» (мизинец) – мыслительный процесс.

Вопрос: Какие знания, опыт я сегодня получил?

«Б» (безымянный) – близость цели.

Вопрос: Что я сегодня делал и чего достиг?

«С» (средний) – состояние духа.

Вопрос: Каким было сегодня моё преобладающее настроение?

«У» (указательный) – услуга, помощь.

Вопрос: Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?

«Б» (большой) – бодрость, физическая форма.

Вопрос: Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

Перед вами пять листочков бумаги. Вам необходимо ответить на вопросы по каждому пальчику и свои высказывания опустить в соответствующий конверт.

*Анализ:*

Поделитесь впечатлениями о сегодняшнем дне.

### **13. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление полученных знаний.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Подумайте о своих привычках и напишите свои вредные и полезные привычки.

### **14. Упражнение «Цветной смайлик» (авторское).**

*Цель:* усиление чувства группы, включение всех участников в работу, создание положительного эмоционального настроя.

*Материал:* цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, ватман.

*Инструкция:* ребята, перед вами цветная бумага. Возьмите ножницы и вырежьте из бумаги смайлик. Раскрасьте свой смайлик так, чтобы он характеризовал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит смайлик на лист ватмана и под ним напишет свое имя.

### **15. Упражнение «Спасибо за общение».**

*Цель:* развитие эмпатии, внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

*Инструкция:* ребята, вот и пора попрощаться. А сделаем это следующим образом: один из вас встает, подходит к любому из участников группы, берет его за руку и говорит «Спасибо за общение». Затем, не расцепляя рук, второй участник подходит к следующему и так далее, пока вся группа не встанет в круг.

Ведущий также встает в круг с детьми и дает следующую инструкцию:

На прощание возьмемся за руки, встанем тесным кругом и улыбнемся, наполнив сердца любовью, счастьем, радостью, удачей. Всем тем, чем захотите. Круг может быть большим, маленьким, высоким, низким, веселым и дружным. Пусть уйдут плохие мысли и родятся светлые. Будьте открыты для сотрудничества и общения.

## **Занятие 7**

***Тема: «Мой приоритет – здоровый образ жизни!».***

***Цели:***

- ***формирование жизненного приоритета здоровья;***
- ***воспитание мотивации на здоровый образ жизни;***
- ***обучение методам, средствам и способам борьбы со стрессом.***

***Время: 3 академических часа.***

**Материал:** спортивный журнал, чистый ватман, ватман с изображением градусника, заготовки бумажных градусников для каждого участника, бумага формата А 4, ножницы, клей, карандаши, ручки, задания к викторине, игре, бланк с кроссвордом, цветные бумажные сердечки, чаши «пожеланий», «полезных привычек» и «вредных привычек, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Приветствуем тех, кто...».**

**Цель:** развитие группового взаимодействия, внимания, создание положительного настроения на работу.

**Инструкция:** добрый день, ребята, начнем наше занятие с приветствия. Приветствовать будем аплодисментами.

Итак,

- приветствуем тех, кто занимается в спортивной секции;
- приветствуем тех, кто занимается музыкой;
- приветствуем тех, кто занимается спортом;
- приветствуем тех, кто ходит в танцевальный кружок;
- приветствуем тех, кто посещает различные кружки и секции;
- приветствуем тех, кто делает зарядку;
- приветствуем тех, кто ведет здоровый образ жизни;
- приветствуем тех, у кого сегодня бодрое, хорошее настроение;
- приветствуем друг друга за то, что мы вместе.

**Анализ:**

Что нового вы узнали друг о друге?

Как вы себя чувствуете?

### **2. Упражнение «Я и мой любимый вид спорта».**

**Цель:** создание положительной эмоциональной атмосферы, развитие артистичности, повышение самооценки.

**Инструкция:** сейчас мы поближе узнаем друг друга. Каждый из вас называет свое имя и любимый вид спорта. Например: «Я Саша, мой любимый вид спорта – хоккей».

А теперь разделимся на 2 команды по видам спорта - летнему и зимнему.

**Анализ:**

Кого больше, тех, кто увлекается зимним или летним видами спорта?

### **3. Упражнение «Дневник олимпиады» (авторское).**

**Цель:** определение настроения группы.

**Материал:** спортивный журнал, ватман, ножницы, клей, карандаши.

**Инструкция:** ребята, перед вами спортивные журналы. Подумайте несколько секунд о вашем настроении. Вырежьте из журнала тот вид спорта или того спортсмена, на которого ваше настроение похоже. Затем приклейте этот образ на ватман и подпишите свое имя. У нас с вами получился «Дневник олимпиады».

**Анализ:**

Какие чувства вызвала у вас данная работа?

### **4. Упражнение «Передай движение».**

**Цель:** расширение представлений участников о себе, развитие доверия, групповой сплоченности.

**Инструкция:** ребята, давайте подвигаемся. Все встаньте. Постройтесь паровозиком и положите руки на плечи впереди стоящего. Последний будет – ведущий.

Он прикасается к плечу впереди стоящего, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. Затем тот человек, кому показали движение стучит по плечу впереди стоящего и повторяет это движение и так далее. Когда очередь дойдет до первого участника он показывает какое движение получил, а последний - какое передал.

Затем последний участник становится первым и игра повторяется.

*Анализ:*

Все ли получилось?

Какое движение сложно было выполнить?

Ваше настроение?

### **5. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

*Анализ:*

Возникли ли сложности при выполнении домашнего задания?

### **6. Викторина «ЗОЖ» (Приложение к занятию 7).**

*Цель:* углубление и систематизация представления несовершеннолетних о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

*Материал:* задания к викторине, карандаши, ручки.

*Инструкция:* перед вами вопросы викторины. Сейчас каждый из вас письменно ответит на эти вопросы. А потом мы проверим, насколько вы осведомлены по теме «Здоровый образ жизни».

*Анализ:*

Как считаете, на все ли вопросы викторины вы ответили правильно или нет?

Какие вопросы вызвали затруднение?

Сверим ваши ответы с ответами викторины.

### **7. Упражнение «Повернуться в одну сторону».**

*Цель:* развитие навыков группового взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* встаньте в круг. Я ввожу запрет на голос. По моему хлопку все одновременно закройте глаза и повернитесь в ту сторону, в какую я скажу: вправо, влево. После поворота откройте глаза и посмотрите, все ли повернулись в одну сторону. Если нет, опять повторяем упражнение. Ваша задача, всем встать в одном направлении.

*Анализ:*

Почему не удалось сразу выполнить упражнение?

Что для этого вы предприняли?

### **8. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* актуализация проблемы по предложенной теме.

Социальная реклама – «Выбор» (Здоровый образ жизни).

*Анализ:*

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

### **9. Мини-лекция «Здоровый образ жизни» (Приложение к занятию 7).**

*Цель:* обобщение ранее полученной информации по проблеме здоровый образ жизни.

### **10. Притча о здоровом образе жизни.**

*Цель:* формирование здорового образа жизни.

В одной сказочной стране на берегу синего моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец мудрых людей и спросил: «Почему люди болеют? Что сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?». Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту».

Ребята, я предлагаю задуматься о том, что здоровье во многом зависит от самого себя. Каждый является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни окружающие, ни кто-нибудь другой. И мы надеемся на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и будите следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

*Анализ:*

Какой жизненный смысл несет притча?

Кто из вас смело может утверждать, что он ведет здоровый образ жизни и почему?

### 11. Кроссворд «Овощи, фрукты, ягоды».

*Цель:* развитие воображения, творческих способностей, внимания, эмоциональная разрядка.

*Материал:* бланк с кроссвордом, карандаши, ручки.

*Инструкция:* ребята, вы знаете, что овощи, фрукты, ягоды наиболее полезные продукты для нашего здоровья. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

*Ответы:* морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

*Анализ:*

Сколько слов удалось найти?

Определим победителей.

Чем полезны овощи и фрукты для здоровья?

## **12. Игра «Спортивный крокодил».**

*Цель:* развитие группового взаимодействия, внимания, творческих способностей.

*Материал:* карточки с заданием.

*Инструкция:* ребята, сейчас мы поиграем в интересную игру. Предлагаю разбиться на две команды по принципу: право - лево. Каждому участнику команда раздам карточки с заданиями. Вы не должны их показывать друг другу. Ваша задача с помощью мимики и жестов изобразить тот вид спорта, который указан на карточке. Начинает игру первый участник команды «право». Участники из команды «лево» должны отгадать фразу. Затем другая команда показывает, остальные отгадывают.

Фразы на карточках: фигурное катание, санный спорт, биатлон, каратэ, плавание, лыжный спорт, теннис, велоспорт, футбол, баскетбол, бокс, хоккей, конный спорт и т.д.

*Анализ:*

Что вызвало у вас затруднение?

Какой вид спорта вы хотели бы еще изобразить?

## **13. Упражнение «Спортивные снаряды».**

*Цель:* сплочение, уважительное отношение друг к другу, развитие спортивного интереса.

*Материал:* бумага формата А 4, карандаши.

*Инструкция:* ребята, мы разделимся на две команды по принципу: день, ночь. Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов и тренажеров, при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом, как обычно, служит команда «начали!» Какая команда напишет больше слов, та и победила. Итак, начали!

Варианты: турник, гири, кольца, штанга, канат, боксерские перчатки, мячи, конь, скакалки, велосипед, тренажеры, груша и т.д.

*Анализ:*

Является ли спорт альтернативой вредным привычкам?

Какую пользу здоровью приносят занятия спортом?

## **14. Упражнение «Меняй привычки».**

*Цель:* приобщение к здоровому образу жизни, избавление от вредных привычек.

*Материал:* чаша «полезных привычек» и «вредных привычек», бумага, карандаши, ручки.

*Инструкция:* ребята, подошло время избавиться от «вредных привычек». Перед вами две чаши. Одна чаша «полезных привычек», в которой находятся листочки с полезными привычками. Другая чаша пустая – для «вредных привычек». Каждый из вас напишет на листе бумаге свою плохую привычку и поменяет ее на «хорошую привычку» следующим образом: бросит в пустую чашу «вредных привычек» свой листок и возьмет из полной чаши листок с полезной привычкой.

*Анализ:*

Какую полезную привычку получил каждый из вас?

## **15. Комплекс упражнений по снятию стресса.**

### **15.1. Массаж по снятию стресса.**

*Цель:* снятие стресса.

*Инструкция:* ребята, сейчас будем делать массаж.

1. (Лба) Брови опущены, веки приподняты.

Подушечками пальцев обеих рук (без большого пальца) легкое поглаживание лба от центра к вискам от надбровных дуг и волосистой части головы.

2. (Висков) Внутренней стороной ладоней поглаживание с легким нажимом на виски по направлению от нижних углов глаз к верхней части ушей.

3. (Подбородка) Движения тремя пальцами обеих рук от центра подбородка по краю нижней челюсти.

4. (Головы) Легким массажем к макушке «взъерошивание» волос.

5. (Ушей) Растирание подушечками пальцев мочек ушей и их подергивание.

6. (Затылка) Подушечками четырех пальцев обеих рук вращательные движения (спиралевидные) в сторону мизинца до поверхности шеи и в сторону надплечий.

7. Наклоны головы (движение выполнять в медленном темпе):

- вперед-назад;

- вправо-влево;

- откинуть назад;

- вращение по и против часовой стрелки.

### **15.2. Блок упражнений на снятие нервно-психического напряжения.**

*Цель:* снятие нервно-психического напряжения.

*Инструкция:* выполним ряд упражнений.

1. Потираем руки друг о друга и отдельных пальцев до «горячего» состояния.

2. Слегка массируем кончик мизинца.

3. Сжимаем пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимаем кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делаем вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

4. При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

5. Упражнение «Посчитай зубы». Для того, чтобы снять состояние тревожности можно выполнить следующее: посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Датский бокс». Необходимо разбиться на пары и встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному, ваш средний палец - к его среднему пальцу, ваш указательный - к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя



бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

### **15.3. Упражнения на быстрое снятие сильного эмоционального или физического напряжения.**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

*Инструкция:* выполним ряд упражнений.

#### ***Упражнение «Муха».***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### ***Упражнение «Лимон».***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### ***Упражнение «Сосулька».***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

#### ***Упражнение «Воздушный шар».***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **15.4. Суставная гимнастика.**

*Цель:* снятие эмоционального или физического напряжения.

*Инструкция:* выполним ряд упражнений.

#### ***Упражнение «Ха».***

Со вдохом руки согнуть в локтях (локтями назад). Отвести назад плечевой пояс. Грудь раздвинуть, лопатки соединить, рот открыть. Резко выпрямляя руки вперед, сделать резкий выдох через растянутый рот с резким сухим звуком «Ха». На задержке на выдохе вытянутыми руками делать царапанье вверх-вниз. Пальцы напряжены. Приподнять ноги и работать всеми пальцами руки ног. В конце задержки - вдох. Делать 3-5 раз.

#### ***Упражнение «Восточный танец».***

Двигайте головой вправо-влево параллельно полу. Количество - по потребности.

***Упражнение «Выкручивание рук».***

Вытянуть руки вперед на уровне плеч, ладони наружу. Завести правую руку за левую, ладонь к ладони, пальцы сплести в замок. Вывернуть сцепленные руки вниз - к себе - вверх - наружу. Этот замок потянуть вперед - вниз - в стороны. Затем поменять руки. Повторить 1-3 раза для каждого положения рук.

***Упражнение «Пружина».***

Делать сидя за столом или на полу. Локти поставить на стол, руки повернуть ладонями к себе. Одну руку сжать в кулак, другой сжимаем «пружину» с силой. Дожав до конца, мгновенно расслабиться. То же - другой рукой. Дыхание свободно. Делать 5-10 раз каждой рукой.

***Упражнение «Открытие пневматических дверей».***

Исходное положение: стоя, руки перед грудью, предплечья горизонтальны, кисти вертикальны и обращены друг к другу. Отжимать с силой воображаемые двери в стороны. Ближе к телу проходит то одна, то другая рука, наперекрест. Вся верхняя часть туловища напряжена до дрожи. Дожать до конца, резко расслабиться и развести руки. Делать 3-5 раз.

***Упражнение «Толкание ядра».***

Исходное положение: стоя, одна рука у бедра, держит воображаемое ядро. Толкать ядро очень медленно, с максимальным напряжением, сзади - вперед - вверх, мимо носа. В конце потянуться вверх - вбок, натянув все мышцы. Дожать и резко расслабиться с выдохом. Делать 3-5 раз.

***Упражнение «Мюнхгаузен».***

Исходное положение: сидя на полу или на стуле, руки сверху, пальцы переплетены в замок. Поднимать себя, вытягивая все позвонки, вверх - вправо - вверх - влево. При поднимании в стороны отрывать по одной ягодице. Сделать 3-4 полных раза. Заканчивать в среднем положении.

***Упражнение «Футбол».***

Исходное положение: стоя, руки на поясе, одна нога согнута в колене, расслаблена и приподнята. Рывковые движения поднятой ногой, держа равновесие. Бить ногой во все стороны. Все мышцы работают на рывок. То же самое, но пяткой вперед.

***Упражнение «Наказание».***

Исходное положение: стоя. Ударять пяткой по ягодице расслабленной ногой. Делать по 30 раз каждой.

***Упражнение «Бокс».***

Удары кулаками во все стороны из абсолютно расслабленного состояния, удар резкий. Вся сила концентрируется впереди руки.

***Упражнение «Балетный шаг».***

Исходное положение: носки немного внутрь, колени тоже, пятки врозь. Носки от пола не отрывать. Бедрa ходят ходуном как можно сильнее. Затем те же движения, но двойные.

***Упражнение «Обруч».***

Исходное положение: одна нога поставлена впереди другой на носок стопы, ноги перпендикулярны друг другу. Опорная нога чуть согнута. Руки на бедрах. Вращать тазом в разные стороны. Затем поменять ноги.

***Упражнение «Танец живота».***

Исходное положение то же. Живот ходит вперед-назад в сторону опорной ноги. Затем в сторону выдвинутой ноги. Потом поменять ноги.

### **15.5. Способы снятия стресса, связанные с воздействием слова.**

*Цель:* снятие стресса.

*Инструкция:* формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

*Способ 1. Самоприказы.*

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

- Сформулируйте самоприказ.

- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

*Способ 2. Самопрограммирование.*

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.

*Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).*

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

### **15.6. Самонастрои.**

*Цель:* снятие стресса, настрой на позитивные мысли.

*Инструкция:* текст формулы самовнушения может быть составлен вами заранее или экспромтом.

Чтобы формулы самовнушения были эффективными, помните о таких требованиях к ним:

1. Желательно, чтобы формула самовнушения представляла собой короткий текст, содержащий не более трех фраз.

2. Большое значение имеет начало формулы самовнушения. Кроме названных выше формулировок, они могут начинаться так: «Я вижу себя человеком...», «Я все умею, все смогу...», «Я верю в то, что...», «Я убежден в том, что...».

3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7).

4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

5. Проговаривание формулы самовнушения должно сопровождаться определенным состоянием: сосредоточенности, концентрации воли и самоконтроля.

*«Утренние и вечерние настрои»*

Утром, перед тем как встать с постели» заведите правило прочитывать две формулы самовнушения, рекомендуемые нами. Они могут быть повторены вами в постели перед сном.

Формула 1. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все смогу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула 2. «Я люблю своих учителей. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учителями» (тоже про одноклассников, родителей).

*«Настрой на учебу».*

Формула 3. «Я радостно иду в школу. Я люблю свою школу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

### **15.7. Упражнение «Стряхни».**

*Цель:* освобождение от негативных эмоций, чувств напряжения.

*Инструкция:* я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?».

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

*Анализ:*

Удалось ли снять напряжение?

Как вы себя чувствуете?

### **16. Рефлексия.**

*Цель:* получение обратной связи о встрече.

*Материал:* ватман с изображением градусника, заготовки бумажных градусников для каждого участника, карандаши.

*Инструкция:* ребята, перед вами на стене большой лист бумаги. На нем изображен градусник со шкалами «температуры» в группе: «дружелюбно», «тепло», «приятно», «ноль», «прохладно», «холодно», «отвратительно».

У каждого из вас есть такие же маленькие градусники со шкалами. Оцените атмосферу вашей работы в группе с помощью любого условного значка (галочки, крестика, звездочки, рожицы и т.п.) и поставьте его рядом с той шкалой на градуснике, которая соответствует вашему самоощущению на занятии. Покажите, что получилось. А теперь наклейте ваши градусники на большой лист согласно отметкам по шкалам. Ребята, вот такая рабочая атмосфера царила на нашем занятии сегодня.

*Анализ:*

Что открыли, узнали нового для себя?

Оправдались ли ваши ожидания от занятия?

Над чем задумались?

Что вы взяли с сегодняшнего занятия?

### **17. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление полученных знаний.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Возьмите лист бумаги и нарисуйте плакат на тему «Здоровый образ жизни». Перенесите сюжет рисунка в тетрадь.

### **18. Упражнение «Дневник олимпиады» (авторское).**

*Цель:* создание положительного эмоционального настроения.

*Материал:* спортивный журнал, ватман, ножницы, клей, карандаши.

*Инструкция:* ребята, наше занятие завершается. И как всегда я предлагаю рассказать о том, какое у вас настроение, как вы себя чувствуете. Возьмите опять спортивные журналы. Подумайте несколько секунд о вашем настроении. И вырежьте из журнала тот вид спорта или того спортсмена, на которого или на что ваше настроение похоже сейчас. Затем приклейте этот образ на ватман и подпишите свое имя. Я думаю, что такое спортивное, «здоровое» настроение вы сохраните до следующей встречи.

*Анализ:*

Вы довольны собой?

### **19. Упражнение «Сердце пожеланий».**

*Цель:* развитие эмпатии, толерантного отношения друг к другу.

*Материал:* чаша «пожеланий», цветные бумажные сердечки, карандаши, ручки.

*Инструкция:* сейчас каждый из вас возьмет цветное бумажное сердечко. Напишет на нем пожелание другу. Затем я их соберу, перемешаю, и каждый из вас вытянет из чаши себе пожелание. Главное, чтобы ваше пожелание не попало вам. Если это случится, возьмите другое. А теперь прочитайте пожелания вслух.

## **Занятие 8**

***Тема: «Изменение себя через познание».***

### **Цели:**

- срезовая диагностика;
- выявление изменений;
- развитие групповой сплоченности.

**Время:** 2 академических часа.

**Материал:** магнитофон, ватман, цветная бумага, ручки, цветные карандаши, ножницы, клей, бланки к тесту, карточки 8 цветов, воздушные шарики, листы бумаги формата А 4, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Разноцветный привет» (авторское).**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

**Материал:** магнитофон.

**Инструкция:** сегодняшний день мы начнем с рисования. Возьмите лист бумаги и карандаши разных цветов. Нужно будет за минуту написать как можно больше слов «Привет» разными цветами. Цвет карандашей может повторяться. После выполнения упражнения мы посчитаем количество слов и определим, кто же у нас самый быстрый.

**Анализ:**

Понравилась вам игра?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать работу?

### **2. Упражнение «Геометрия настроения» (авторское).**

**Цель:** выявление и поднятие настроения участников, определение их готовности к работе.

**Материал:** ватман, цветная бумага, ножницы, клей.

**Инструкция:** возьмите понравившийся лист цветной бумаги и вырежьте из него какую-либо геометрическую фигуру. А теперь фигуры приклеим к листу ватмана, и мы получим с вами настроение нашей группы.

**Анализ:**

Какого цвета наше общее настроение?

А у каждого в отдельности?

### **3. Обсуждение домашнего задания.**

**Цель:** закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

**Анализ:**

Возникли ли сложности при выполнении домашнего задания?

### **4. Упражнение «Текст».**

**Цель:** развитие внимания, группового сплочения, межличностного взаимодействия.

**Материал:** лист А 4, ручка, написанный текст.

**Инструкция:** я предлагаю вам сесть в круг, как можно ближе друг к другу.

Посмотрим, какие вы внимательные. У меня в руках текст. Я буду говорить справа сидящему по одному слову из текста. Его задача - передать слово другому и так далее по кругу. Как только слово передано, я буду говорить следующее слово и так без остановки, пока не прочитаю все слова в тексте. Мой помощник будет записывать слова, которые пришли к последнему участнику. А теперь сравним текст и то, что получилось.

*Анализ:*

Насколько же мы внимательны?

Почему не удалось передать полностью текст?

Что было участникам сложнее – слушать или говорить, с чем это связано?

Можно ли дословно передать текст или нет? Если да, то при каком условии?

### **5. Диагностика по завершению занятий (Приложение к занятию 1).**

*Цель:* диагностика нервно-психических состояний и выявление внутриличностных конфликтов; выяснение особенностей характера, склонностей и интересов; измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения; выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

### **6. Упражнение «Шарики в воздухе».**

*Цель:* развитие координации движений, реакции на быстро меняющуюся ситуацию.

*Материал:* воздушные шарики по одному на каждого участника.

*Инструкция:* у меня в руках воздушные шарики. Возьмите по одному и надуйте их. Отдайте все шарики мне. Давайте разделимся на две команды. Сейчас вы образуете два круга и возьметесь за руки. Я буду кидать в круг по одному шарик, а вам нужно отбивать его частями тела, не расцепляя рук. Задача состоит в том, чтобы шарик не вылетел из круга. Постепенно я буду добавлять шарики. Побеждает та команда, которая сумеет удержать больше шариков в кругу.

*Анализ:*

Трудно ли было удержать шарики?

Что вы делали для удержания шариков, как взаимодействовали?

Какое у вас сейчас настроение?

### **7. Рефлексия «Цветовые сигнальные карточки» (Приложение к занятию 8).**

*Цель:* получение рефлексии от участников группы.

*Материал:* цветные сигнальные карточки.

*Инструкция:* ребята, перед вами цветные сигнальные карточки, которые являются средством оперативной обратной связи. Возьмите каждый по набору сигнальных карточек, состоящих из 8 цветов. А теперь выберите и покажите группе тот цвет, который больше соответствует вашему участию в этом занятии.

*Анализ:*

Что вам понравилось сегодня больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

### **8. Домашнее задание.**

*Цель:* закрепление пройденной темы.

*Материал:* творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

*Инструкция:* в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Нарисуйте свое будущее.

### **9. Упражнение «Настроение нашей группы».**

*Цель:* развитие эмпатии, развитие творческих способностей, группового взаимодействия,

*Материал:* листы бумаги формата А 4, карандаши.

*Инструкция:* возьмите по листу чистой бумаги и карандаши. По моей команде «начали» все начинают рисовать. Как только дам команду «стоп», начатые вами рисунки вместе с карандашом передаются слева сидящему по кругу. Упражнение продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину.

*Анализ:*

Понравилась ли вам игра?

Были трудности при выполнении задания?

Какое у вас сейчас настроение?

### **10. Упражнение «Разноцветное «Пока» (авторское).**

*Цель:* раскрепощение участников, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие, повышение самооценки.

*Материал:* листы бумаги, цветные карандаши, магнитофон.

*Инструкция:* сегодняшний день мы начали с рисования и закончим тем же. Возьмите лист бумаги и карандаши разных цветов. Нужно будет за минуту написать как можно больше слов «Пока» разными цветами. Цвет карандашей может повторяться. После выполнения упражнения мы посчитаем количество слов и определим победителя.

До следующей встречи!

## **Занятие 9**

*Тема:* «Я строю свое будущее».

*Цели:*

- выработка навыков адекватного планирования жизни;
- решение конфликта целей;
- понимание своих сильных и слабых сторон;
- осмысление собственных умений, навыков, способностей и интересов для успешной самореализации;
- выбор наиболее подходящей профессиональной деятельности.

*Время:* 3 академических часа.

*Материал:* магнитофон, бумага формата А 4, А 3, ватман, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, краски, булавки, клей, бланки к тестовым заданиям, круг и полоски желтого цвета, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

### **1. Упражнение «Инициалы».**

*Цель:* заряд положительными эмоциями, создание доверительной атмосферы и хорошего настроения на работу.

*Материал:* лист бумаги формата А 4, карандаши, булавки.

*Инструкция:* ребята, сегодняшнее занятие мы начнем следующим образом: возьмите по листу бумаги, напишите на нем свои инициалы и украсьте их любым способом. Прикрепите булавками ваши листы на стену. Посмотрите, какие у нас разные рисунки, и мы тоже с вами разные.

*Анализ:*

Интересно ли вам было работать?

### **2. Упражнение «Лучи настроения».**

*Цель:* определение эмоционального состояния подростков.



*Материал:* полоски и круг желтого цвета, ручки, карандаши, фломастеры, клей, ватман.

*Инструкция:* ребята, поделимся своим настроением с группой. Перед вами полоски желтого цвета. Вам необходимо взять по одной полоске, написать или нарисовать свое настроение, а затем на ней же подписать имя.

Сейчас я приклею к листу ватмана желтый круг, это будет солнце. Ваши желтые полоски - его лучи. Возьмите клей и приклейте их к солнцу. А теперь я зачитаю, какое же настроение в нашей группе.

*Анализ:*

Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

### **3. Упражнение «Дружный остров».**

*Цель:* развитие взаимопонимания, взаимоподдержки, сотрудничества, внимательного отношения друг к другу, группового сплочения.

*Материал:* листы бумаги формата А 4 по числу участников.

*Инструкция:* представьте, что вы попали в непростую ситуацию. Вы оказались на болоте. Передвигаться можно только по «кочкам» (листы белой бумаги). В центре находится остров, к которому надо добраться и объединиться всем вместе. Вы это сможете сделать, если будете слаженно взаимодействовать, используя взаимовыручку, взаимопомощь и поддержку.

Встаньте на самые дальние «кочки», и по моей команде начнем передвигаться. Во время перемещения можно помогать друг другу.

*Анализ:*

Какие чувства испытали, когда все объединились?

Кто кому оказывал помощь и поддержку?

### **4. Обсуждение домашнего задания.**

*Цель:* развитие творческих способностей, конкретизация своего будущего в образах.

*Анализ:*

С какими трудностями вы столкнулись?

Что вы чувствуете, глядя на свой рисунок?

### **5. Матрица выбора профессии Г.В. Резапкина (Приложение к занятию 9).**

*Цель:* уточнение выбора профессии.

*Материал:* тестовый материал, ручка, карандаши.

*Анализ:*

Насколько интересна была вам та информация, которую вы узнали?

Как вы думаете, поможет ли она вам в будущем?

### **6. Упражнение «Сурдоперевод».**

*Цель:* активизация группы, подъем настроения.

*Материал:* листы с написанным текстом.

*Инструкция:* разделитесь, пожалуйста, на пары. Распределите между собой роли «диктора» и «сурдопереводчика». Задача «диктора» - читать текст, задача «сурдопереводчика» - передать содержание текста при помощи мимики и жестов. Теперь каждая пара, по-очереди, будет выполнять предложенное задание.

Потом роли меняются.

*Анализ:*

Кому удалось наиболее точно воспроизвести текст?

Какую роль вам интереснее было выполнять?

Возникали ли трудности?

### **7. Просмотр видеоролика.**

*Цель:* обучение адекватному планированию жизни, постановке целей.

Мотивационное видео «Время идет...».

*Анализ:*

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

### **8. Мини-лекция «Цель и целеполагание» (Приложение к занятию 9).**

*Цель:* формирование мотивации и навыков постановки целей, отвечающих определенным требованиям.

#### **9. Притча «Все в твоих руках!».**

*Цель:* осознание важности поступков и действий в жизни каждого человека.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

*Анализ:*

Какой смысл несет притча?

#### **10. Упражнение «Дом будущего нашей группы».**

*Цель:* сплочение, обучение навыкам командного взаимодействия.

*Материал:* бумага А3, карандаши, краски, фломастеры.

*Инструкция:* сейчас нам предстоит нарисовать дом, в котором будет жить наша группа в будущем. Сложность выполнения данного задания в том, что нельзя разговаривать.

Перед вами лист ватмана, различные изобразительные средства. О том, что именно будете рисовать договариваться только с помощью мимики и жестов.

После выполнения задания подпишите свое имя рядом с тем, что вы нарисовали.

А теперь каждый из вас поделится тем, что он изобразил. В завершении объединитесь все и составьте единый рассказ по рисунку. Выберите участника, который презентует дом будущего нашей группы.

*Анализ:*

Все ли принимали участие в работе?

Поделитесь своими впечатлениями.

#### **11. Релаксационное упражнение «Судно, на котором и плыву» (Приложение к занятию 9).**

*Цель:* расслабление, визуализация достижения цели и способов ее достижения.

*Материал:* бумага, краски, кисти.

**1 этап.** Релаксация.

*Анализ:*

Как ваше самочувствие?

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

## **2 этап. Рисование представленных образов.**

*Инструкция:* ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

*Анализ:*

Удалось ли изобразить в рисунке то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

## **12. Упражнение «Винегрет».**

*Цель:* смена деятельности участников группы, увеличение числа положительно переживаемых эмоций, снятие физического и психоэмоционального напряжения.

*Инструкция:* Предлагаю всем сесть на стулья в круг. Будем играть в игру под названием «винегрет». Этот салат состоит из следующих овощей: свекла, горошек, картошка, огурец.

Каждый возьмет по одной карточке с названием овоща. Я буду водящим. Когда назову овощ, или 2, 3 овоща, то те, у кого такие карточки, меняются местами. Можно выкрикнуть «винегрет», тогда все участники меняются местами.

Задача водящего - занять освободившийся стул. Кто остался стоять - становится водящим.

*Анализ:*

Что понравилось в игре?

Удалось ли повысить настроение?

## **13. Рефлексия (Приложение к занятию 9).**

*Цель:* сбор мнений участников о тренинговых занятиях.

*Инструкция:* наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях.

## **14. Упражнение «Лучи настроения».**

*Цель:* развитие групповой сплоченности, навыков группового взаимодействия, творческого самовыражения, снятие психоэмоционального напряжения.

*Материал:* цветная бумага, ручки, карандаши, клей.

*Инструкция:* я предлагаю вновь обменяться настроением. Возьмите полоску желтого цвета, напишите или нарисуйте настроение и приклейте к желтому кругу, символизирующему солнце.

*Анализ:*

Какого настроения у нас больше всего?

Изменилось ли ваше настроение с начала занятия?

## **15. Упражнение «Багаж пожеланий».**

*Цель:* развитие чувственного восприятия, создание между участниками доверительных отношений.

*Материал:* бумага формата А 4, карандаши.

*Инструкция:* наша работа подошла к концу. Мы прощаемся, но не расстаемся. Занятия нас сплотили, мы многое узнали, общались, играли, дискутировали, рисовали. Нам осталось лишь пожелать друг другу что-то хорошее на будущее, и этот багаж пожеланий унесет каждый с собой.

Возьмите по листу бумаги, напишите на нем свое имя и положите на свой стул. Сейчас мы будем перемещаться, и писать на этих листах друг другу пожелания.

Постарайтесь никого не пропустить.

Спасибо за хорошую работу.

Если вдруг вам станет трудно, вы столкнетесь с проблемами, испортится настроение, прочитайте багаж пожеланий и все нормализуется.

### ***Список литературы***

1. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Изд. 2-е стереотип. М.: Когито-Центр, 2008.
2. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. СПб.: Светоч, 1994.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. 2-е изд., доп. М.: Ось-89, 2006.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2005.
6. Даль В.И. Большой толковый словарь русского языка / Гл. ред. С.А. Кузнецов. СПб.: Норинт, 2001.
7. Доклад «О положении детей и семей, имеющих детей, в Липецкой области (2012 год)». Липецк, 2013.
8. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. М., 2004.
9. Леванова Е.А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Н., Телегина И. О. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия. 3-е изд. СПб.: Питер, 2013.
10. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М.: ЕДпресс, 2001.
11. Носс И.Н. Введение в технологию психодиагностики. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
12. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М.: Ось-89, 2001.
13. Петрусинский В.В. Игры - обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа, 1994.
14. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М.: Творческая педагогика, 1993.
15. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
16. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.
17. Тест-опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П». СПб.: ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. М.: Генезис, 1998.
19. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.

20. Шалимова Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие. М.: АРКТИ, 2006.

21. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. М. Изд-во «Когито-Центр», 2011.

### **Интернет-ресурсы**

[dic.academic.ru](http://dic.academic.ru)

[gurutestov.ru](http://gurutestov.ru)

[gurutestov.ru](http://gurutestov.ru)

[persev.ru](http://persev.ru)»negativizm

[psyoffice.ru](http://psyoffice.ru)

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)

[testoteka.narod.ru](http://testoteka.narod.ru)