

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное профессиональное**  
**образовательное учреждение «Себежское специальное учебно-**  
**воспитательное учреждение закрытого типа»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
протокол заседания № 1  
от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом и.о. директора  
Себежского СУВУ  
от 30.09.2023 № 238/1

**КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**СНЯТИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**Себеж**  
**2023**

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками, испытывающими тревожность в обучении и общении. У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важную роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является благоприятным временем для проведения подобной работы. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении с взрослыми. Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта. Это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личной тревожности и неуверенности в себе. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты. Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. На занятиях воспитанники получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения. Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, ролевому проигрыванию, групповым дискуссиям, творческому самовыражению. На занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверительную атмосферу взаимного общения. В тренинге использованы различные техники и психологические упражнения, известные большинству психологов.

**Цель программы:**

Снижение уровня личностной тревожности у подростков.

**Задачи:**

1. Получение конкретных знаний для решения подростками своих проблем.
2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
3. Развитие способностей к общению и возможностей подростка.

**Категории участников:**

Дети и подростки с девиантным поведением (воспитанники СУВУ) в возрасте 11-18 лет. Набор группы определяется на основе результатов входящей диагностики.

**Диагностика:**

В качестве основной входящей диагностики для формирования коррекционной группы используется методика «Шкала тревожности» (разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша).

По окончании курса занятий с подростками проводится повторное диагностическое исследование, которое позволит оценить эффективность проведения курса по снижению тревожности.

**Структура программы:**

Тренинг рассчитан на 12 занятий по 45 минут один раз в неделю. Занятия проводятся в утреннее время в комнате психологической разгрузки.

**Ожидаемые результаты:**

Снижение личностной тревожности. Улучшение взаимоотношений в детском коллективе, повышение уверенности в себе, преодоление своих страхов и опасений.

## Тематический план

№ п/п	Занятие		Материалы	Приложение
	Тема	Содержание		
1	«Давайте познакомимся!»	Ритуал приветствия. Упражнение «Баранья голова». Принятие групповых правил. Упражнение «Картина». Рефлексия.	2 листа ватмана, бейджики по количеству участников, фломастеры или маркеры.	
2	«Наши страхи, наши опасения»	Ритуал приветствия «Пожелания». Дискуссия «Что такое страх?» Упражнение «Насос и мяч». Упражнение «Нарисуй свой страх». Рефлексия.	Цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.	
3	«Мы вместе!»	Ритуал приветствия. Упражнение «Дракон». Упражнение «Баржа». Упражнение «Два паровозика». Упражнение «Скульптура». Рефлексия.	Мяч.	
4	«Доверие»	Ритуал приветствия. Игра «Образуйте круг». Игра «Сибирская дуэль». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Спина к спине». Рефлексия.	Веревка, по две ложки на каждого игрока, луковицы по одной на каждого игрока.	
5	«Моя индивидуальность»	Ритуал приветствия. Упражнение «Пирог». Игра «Скульптура». Игра «Кто я?». Игра Накопительные комплименты». Рефлексия.	Листы А4, фломастеры, карандаши.	Приложение 1
6	«Все под контролем»	Ритуал приветствия. Упражнение «Зубной кабинет». Упражнение «Охотник и заяц». Упражнение «Коробка переживаний». Упражнение «Убежище». Рефлексия.	Пустая коробка, аудиозапись с релаксационной музыкой.	
7	«Планета чувств»	Ритуал приветствия.	Ручки, листы	Приложение 2

		<p>Упражнение «Имена чувств».</p> <p>Упражнение «Радуга чувств».</p> <p>Упражнение «Волшебное дерево».</p> <p>Упражнение «Узкий мост».</p> <p>Упражнение «Говорим гадости».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>для записей, фломастеры, музыка «Лес» для релаксации, мелок, ленточки двух цветов для всех участников.</p>	
8	«Учимся общаться»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Игра «Продавец и покупатель».</p> <p>Игра «Я начинаю разговор».</p> <p>Упражнение «Скажи-ка, дядя!,,»</p> <p>Упражнение «Крокодил».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Листы А4, ручки по количеству игроков.</p>	
9	«Самоуважение»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Я справился!»</p> <p>Упражнение «Позитивные мысли».</p> <p>Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».</p> <p>Упражнение «Конкурс хвастунов».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Листы бумаги, восковые мелки, листы для записей, ручки.</p>	
10	«Обратная связь»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Самохвалство».</p> <p>Упражнение «Телеграмма».</p> <p>Игра «Как я вам?»</p> <p>Игра «Каким меня видят люди».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Ручки для записей, листы бумаги А4.</p>	Приложение 3
11	«Уверенное поведение»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Между лбами».</p> <p>Упражнение «Попасть в круг».</p> <p>Упражнение «Покажи ситуацию».</p> <p>Упражнение «Многие боятся».</p> <p>Упражнение «Рекомендации».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Листы А4, ручки, бумага для записей на каждого участника.</p>	Приложение 4

12	«Мое будущее»	Ритуал приветствия. Упражнение «Волшебное зеркало». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Сон героя». Упражнение «Мои ценности». Упражнение «Чемодан в дорогу». Рефлексия.	Зеркало, листы для записей, ручки, карандаши, фломастеры.	
----	---------------	---	---	--

## **Занятие № 1**

**Тема:** "Давайте познакомимся!"

**Цель:** Знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

**Материалы:** 2 листа ватмана, бейджики по количеству участников, фломастеры или маркеры.

### **Приветствие и знакомство с ведущим\***

**Цель:** представление группе.

Ведущий (психолог) представляется группе и знакомит подростков с целями групповых занятий, временем и местом проведения.

Психолог: " Здравствуйте ребята! Меня зовут... мы будем встречаться с вами на групповых занятиях, во время которых нам предстоит совершить увлекательное путешествие в удивительный мир человеческой психики. В результате вы научитесь понимать себя и окружающих, управлять своими чувствами и находить выходы из трудных ситуаций. А также научитесь управлять своими внутренними страхами и опасениями. А насколько интересным будет наше с вами, общение зависит от наших общих усилий. Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга.

### **Упражнение "Баранья голова".**

В тренинге нам предоставляется широкая возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому – то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого – то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто – то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У нас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать себе игровое имя. Все остальные члены группы – и я тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так:

первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Это упражнение называется "Баранья голова". Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье – то имя, то произносите "баранья голова" - конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

После проведения игры можно изготовить визитную карточку с выбранным именем. Ребятам предлагается написать имена на бейджике, который им предстоит носить на каждом занятии.

### **Принятие групповых правил.**

Психолог предлагает принять следующие правила общения в группе, а один из подростков записывает их на листе ватмана. Эти правила останутся на видном месте до окончания всего тренинга.

Психолог: "После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

**Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

**Общение по принципу "здесь и теперь".** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

**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.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

**Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".

**Активное участие в происходящем.** Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

**Уважение к говорящему.** Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Пример выработанных правил:

- Уважать мнение другого.
- Ни слова за порог.
- Говорить по одному, не перебивать товарища.
- Не переносить игровые ситуации на взаимоотношения, это только игра.
- Не унижать и не оскорблять товарищей по группе.
- Не употреблять нецензурные выражения.
- Обращаться друг к другу только по имени.
- Указания тренера (психолога) не обсуждаются.
- Не выходить из группы без разрешения тренера (психолога).

Очень хорошо, если ребята сами примут участие в выработке правил. Как правило, это оказывается особо ценным для них - они с большей готовностью будут их поддерживать.

## **Упражнение "Картина".**

Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет что бы он сделал для начала, например: первый участник берет полотно и натягивает его, второй участник повторяет то что сказал предыдущий и добавляет свое "беру полотно натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу. Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет свое и т.д.

## **Рефлексия\*\***

**Цель:** закрепление положительных эмоций, подведение итогов занятия.

Наше занятие подошло к концу. Давайте обсудим, что вам понравилось на занятии? А что вызвало затруднения? Почему? Чему вы сегодня научились?

Мы все сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг друга. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием. Психолог считает до четырех интенсивно, затем замедляет счет ("...четыре с четвертью, четыре с половиной, четыре...), для того, чтобы все участники успели поблагодарить друг друга.

**\*\* Ритуал прощания на всех последующих занятиях будет такой же.**

## **Занятие 2**

### **Тема: "Наши страхи, наши опасения"**

**Цель:** осознание личностного смысла понятия «страх», "тревожность", принятие собственных страхов.

### **Ритуал приветствия (разминка)\***

#### **«Пожелания»**

Каждый участник группы (по кругу) встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

**\*\* Ритуал приветствия на всех последующих занятиях будет такой же.**

## Дискуссия "Что такое страх?"

Обсуждение понятия «страх».

- Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске.
- Зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать?

Психолог:

Обычно считается, что бояться – плохо. Страхи надо побеждать, преодолевать, с ними надо бороться самым решительным образом. Но иногда мы вспоминаем, что, может быть, испытывать чувство опасности - это нормально. В самом деле, человек так устроен, что просто не смог бы жить, если бы его организм ежесекундно не получал информации о своем состоянии и состоянии мира вокруг. Страх при этом выступает одним из важнейших регуляторов поведения. Если изменения ситуации потенциально содержит какую – нибудь угрозу, человеку тут же сообщается об этом. И он обойдет стороной появившуюся вдруг собаку, возьмет тряпочку, прежде чем снять горячую кастрюлю с плиты, не побежит через дорогу перед быстро мчащейся машиной.

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха.

Страх – примитивная физиологическая реакция. Скажи телу: «Спасибо, но это потом, а не сейчас». Если ты ощутил страх, не паникуй, а восприми его просто как реакцию, неподходящую для данной ситуации.

Когда человек постоянно боится, то у него развивается состояние, которое называется тревожность. Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают. Тревожность бывает ситуативная (на происходящие события в данный момент) и общая (как присущая черта характера конкретному человеку). Желательно объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх».

## Упражнение "Насос и мяч"

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

### **Упражнение «Нарисуй свой страх»**

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего детям предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Обсуждение:

Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.

Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?

Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?

Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?

Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

**Рефлексия.\***

## Занятие 3

### Тема: "Мы вместе!"

**Цель:** сплочение группы, развитие коммуникативных навыков. Построение доверительных отношений.

**Ритуал приветствия.\***

### Упражнение "Дракон"

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива.

Все участники встают в цепочку. Первый участник выполняет роль «головы дракона», последний — «хвост». Задача участников: голова должна поймать хвост. Для этого потребуется безопасное помещение. Тренер должен следить за тем, чтобы дети не пострадали при слишком быстром темпе выполнения упражнения. Это упражнение помогает снять напряжение, повеселиться. А также отличный способ почувствовать себя единой командой.

### Упражнение "Баржа".

**Цель:** активизировать творческое мышление, снятие напряжения.

**Материалы:** мяч.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

"Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое –нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому – то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я".

### Упражнение "Два паровозика"

**Цель:** сплочение коллектива, отработать опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего вагона, и он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий следит за безопасностью.

### **Упражнение "Скульптура".**

**Цель:** отработка психоэмоционального состояния группы, совместные действия, доверие к партнерам.

Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, "создают" ему мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. "Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### **Рефлексия.\***

## **Занятие 4**

### **Тема: "Доверие"**

**Цель:** улучшить коллективные взаимоотношения, помочь ребятам доверять друг другу.

### **Ритуал приветствия.\***

### **Игра «Образуйте круг»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, отработка навыка телесного ориентирования, доверительных отношений в группе.

Необходимо расчистить место: отодвинуть столы и стулья в сторону.

Игроки стоят в произвольном порядке. Затем они закрывают глаза и, не говоря ни слова, начинают осторожно двигаться по комнате. Двигаться

нужно медленно, чтобы избежать резких столкновений. Звуки шагов, дыхание, тепло, исходящее от других членов группы, – все это должно помочь участникам ориентироваться в помещении. Через 1-2 минуты предложите игрокам взять друг друга за руки. После этого они должны образовать замкнутый круг. Когда соберутся все участники, ведущий информирует их о том, что круг полностью укомплектован. При необходимости он помогает отдельным «потерявшимся» детям найти дорогу к кругу. В конце игры все одновременно садятся на пол, открывают глаза и кратко обсуждают свои впечатления.

### **Упражнение «Сибирская дуэль»**

**Цель:** работа в парах, снятие эмоционального напряжения, сплочение.

**Материалы:** веревка, ложки по две на каждого игрока, луковицы по одной на каждого игрока.

Участники распределяются на пары.

«Положите веревку на пол в форме круга – это будет площадка для дуэли. Пара участников встает в круг друг напротив друга. Каждый кладет свою луковицу на одну из ложек, и после этого дотрагиваться до луковиц нельзя. Во второй руке каждый держит пустую ложку. Игроки должны сбросить чужую луковицу и при этом удержать свою на ложке.

Во время игры действуют три правила:

1. Игроки не должны покидать пределы круга.
2. Нельзя прикасаться ложкой к партнеру.
3. Нельзя умышленно сталкиваться.

После того, как определится победитель, пара сменяется. После того, как все пары пройдут игру, в круг встают пары победителей. Игра продолжается, пока не определится чемпион.

### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** помочь ребенку открыться, почувствовать себя свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре – "человек", второй – "зеркало". "Человек" начинает медленно и плавно двигать руками, а "зеркало" старается как можно точнее повторить его движения, "слиться" с ним. "Зеркало" может почувствовать ритм дыхания "человека" и синхронизировать с ним свое дыхание.

Через несколько минут ведущий предлагает "зеркалу" и "человеку" поменяться ролями.

В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях.

Какая роль была легче – "зеркала" или "человека"? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим "зеркалом"?

### **Упражнение «Спина к спине»**

**Цель:** дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

Все участники разбиваются на пары.

«Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача – вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе – встать, не опираясь руками. Пусть каждый проделает это упражнение с каждым».

Обсуждение: Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем причина удачи/неудачи? Кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие мысли и чувства возникали в ходе выполнения упражнения?

Резюме психолога. «Давайте посмотрим, что происходило на самом деле.

Вариант 1. «Отдал ответственность». Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы своему партнеру. Партнеру очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил. Или партнер захочет освободиться от груза – такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.

Вариант 2. «Забрали ответственность». Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться – никакой полноценной жизни нет ни у того, ни у другого. А дело в том, что один партнер решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.

Вариант 3. «Каждому свое». В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.

Вариант 4 . «Партнерство». В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

Вывод:

«Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

- Доверие друг к другу;
- Вера в силы партнера (понимайте это как метафору);
- Умение договориться, т.е. сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

Все это означает, что все делают поровну. Ведь иногда партнерами становятся очень маленькая хрупкая женщина и очень большой сильный мужчина. Просто отношения троятся на *вложении равных частей от своих способностей*.

Тренер предлагает: «Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните: главное - доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый в паре, то получается легко».

Нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодицы), а не вприсядку. Когда упражнение выполняется по четвертому варианту, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать и не уставать. Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное – найти точку равновесия, точку комфорта, и смело взаимно опираться на спины друг друга. При этом,

находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу о напряжении, взаимно помогают найти друг другу удобное положение.

**Рефлексия.\***

## Занятие 5

### Тема: "Моя индивидуальность"

**Цель:** научиться находить в себе индивидуальные особенности, сплочение группы, умение делать комплименты, снижение мышечного напряжения.

**Ритуал приветствия.\***

**Упражнение "Пирог".**

**Цель:** отработка навыков самопознания, самораскрытия, навыков поведения в различных ситуациях.

**Материалы:** листы А4(приложение 1), фломастеры, карандаши.

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по – разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик. Этот бублик затем делит на четыре сегмента. Затем психолог предлагает ребенку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. (Листы с разделенным на четыре сегмента приготовить заранее для всех участников). Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится "глаз пирога", который он рисует. Поясняется, что у каждого из нас есть "внутренний глаз", позволяющий нам осознавать все стороны своей

личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом эпизоде при первой же возможности, когда они будут чем-то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

### **Игра «Скульптура»**

**Цель:** Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижению мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

### **Игра "Кто я?"**

**Цели:** У каждого ребенка есть потребность во внимании и уважении, каждый стремится быть замеченным другими. Поэтому детям очень нужны такие упражнения, в ходе которых они оказываются в центре всеобщего внимания, при этом находясь в психологически наиболее безопасной и комфортной атмосфере.

В ходе этой игры каждый ученик может подготовить краткое описание своей личности, передав его учителю в качестве загадки для остальных детей.

**Материалы:** Бумага и карандаши по количеству участников.

**Инструкция:** Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: "Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием

играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?" Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: "Кто я?"

Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка "проходит" по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое.

После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всему классу угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок. В конце упражнения проходит обсуждение.

### **Игра "Накопительные комплименты"**

**Цели:** Это замечательное упражнение построено по принципу самореализующегося предсказания. Никто не должен мучиться в поисках действительно существующих позитивных качеств другого ребенка. Достаточно называть те качества, которые он хотел бы видеть в своих одноклассниках.

**Инструкция:** Случалось ли с вами когда-нибудь так, что кто-то говорит вам комплимент, а вы при этом думаете: "А на самом деле я совсем не такой"? Понравилось бы вам услышать от меня, такую, например, фразу: "Ты невероятно ловок?" Возможно, некоторые из вас подумали бы при этом: "Ну, ко мне это не относится". А другие, может быть, подумают: "Этого мне никто не говорил раньше. А, похоже, в этом что-то есть". А третьи могут подумать: "Именно так оно и есть, хорошо, что окружающие это тоже замечают".

Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Разбейтесь на группы по восемь человек и встаньте в ряд друг за другом. Постарайтесь продумать комплимент для ребенка, стоящего за вами. Подумайте о каких-либо чертах характера или личности, например, о дружелюбии, уме, чуткости. Комплименты в отношении внешнего вида тоже хороши, но мы их припасем для следующего раза. Вы можете подготовить такой комплимент, который ваш одноклассник вполне "заслужил". А можете придумать такой комплимент, о котором вы про себя бы подумали: "Вот было бы здорово, если бы Петя (Вася, Маша...) на самом деле был таким!"

У кого уже появились идеи? Теперь я расскажу вам, как протекает эта игра. Первым начинает тот, кто стоит в самом начале ряда. Он поворачивается к стоящему за ним ребенку и шепчет ему на ушко заготовленный комплимент, например: "Я считаю, что ты замечательный

фантазер и выдумщик!" Второй ребенок, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой. Например, он шепчет на ухо третьему так: "Я считаю тебя замечательным фантазером, выдумщиком и при этом очень умным!" Третий ребенок должен запомнить оба этих комплимента и добавить к ним еще один собственный...

Так игра продолжается, пока последний ребенок в ряду не повторит все комплименты, которые он услышал: "Вы считаете меня фантазером, выдумщиком, умным, ловким и т.д."

Вы поняли, как протекает игра?

Обсуждение:

- От кого ты иногда слышишь комплименты?
- Какие комплименты тебе делает папа, а какие мама?
- Какие комплименты тебе доводилось слышать в своем классе?
- Какой комплимент ты в последний раз слышал от учительницы?
- Говоришь ли ты комплименты самому себе?
- Кому последнему говорил комплимент ты?
- Что лучше: комплименты по поводу внешнего вида или по поводу характера?
- Почему людям нужно постоянно слышать комплименты в свой адрес?

**Рефлексия.\***

## Занятие 6

**Тема: "Все под контролем!"**

**Цель:** отработать навыки самоконтроля и саморегуляции.

**Ритуал приветствия.\***

**Упражнение «Зубной кабинет»**

**Цель:** отработка навыков реагирования в тревожных ситуациях.

**Инструкция психолога:**

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете,

как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди – что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод. А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

### **Упражнение «Охотник и заяц»**

**Цель:** снятие тревожности, развитие навыка самоконтроля, ориентация в пространстве.

Играют два участника: один – Охотник, другой – Заяц.

Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать. Желательно проиграть несколько раз, чтобы все желающие могли поучаствовать.

Обсуждение:

Что вы почувствовали в роли Зайца?

В роли охотника?

Какая роль вам больше понравилась, почему?

### **Упражнение «Коробка переживаний»**

**Цель:** отработка неприятных переживаний.

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку.

Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания. Можно как вариант использовать записки со своими переживаниями. Дети пишут о том, что их беспокоит, а затем они складывают все в коробку.

### **Упражнение «Убежище»**

**Цель:** вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

**Материалы:** аудиозапись с релаксационной музыкой.

**Задание:** Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище – спокойное и комфортное место.

Психолог: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его. И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

**Обсуждение:**

Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Что дало вам это упражнение?

**Рефлексия.\***

## **Занятие 7**

**Тема: «Планета чувств»**

**Цель:** развитие навыков сотрудничества, управления своими эмоциями и искреннего общения, обучение приемам эмоционального сдерживания, снятие стрессового напряжения.

### **Ритуал приветствия\***

### **Упражнение «Имена чувств»**

**Цель:** информирование о структуре эмоциональных переживаний.

**Материалы:** ручки, листы для записей А-4.

Каждый подросток записывает столько "имен" чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Приблизительный список эмоций и чувств (**приложение 2**):

<b>Чувства</b>	<b>Эмоции</b>
Любовь	Радость
Ревность	Огорчение
Враждебность	Удовольствие
Ненависть	Негодование
Обожание	Тревога
Надежда	Страх
Недоверие	Печаль
Доверие	Вина
Ревность	Восхищение
Счастье	Стыд
Нежность	Отчаяние

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5 – 10 бальной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

### **Упражнение «Радуга чувств»**

**Цель:** обучение сознанию своего эмоционального состояния.

**Материалы:** листы бумаги А-4 по 2 на каждого участника. Наборы фломастеров не менее 12 цветов для участников.

Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется – главное, чтобы они были разноцветными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение: Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.

### **Упражнение «Волшебное дерево»**

**Цель:** обучение приемам снятия стрессового напряжения.

**Материалы:** можно использовать музыку «звуки леса» для релаксации.

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох. Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько деревьев... Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его... Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки... Соки втекают в вас во всем теле... Они

пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно и радостно разворачивается... вы наполнены силой дерева... Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя... Попрощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...»

Обсуждение: поделитесь впечатлениями. Это простой и эффективный способ снятия стрессового напряжения.

### **Упражнение «Узкий мост»**

**Цель:** развитие умения использовать навыки сотрудничества при разрешении сложной ситуации.

**Материалы:** мелок, ленточки двух цветов для различения членов подгрупп.

Группа делится на две подгруппы. Членам подгрупп повязываются ленты на рукава, для того, чтобы группы не перепутались. На полу чертятся две линии – это «мостик», через который предстоит пройти всем ребятам. Между линиями расстояние должно быть не менее 35-40 см. по знаку ведущего подгруппы начинают движение по «переправе» с противоположных сторон. Задача каждой подгруппы – перейти на другую сторону «ущелья» без потерь и как можно быстрее. Кто оступится и коснется участка пола за границей линий, тот выбывает из игры. Ребята могут помогать друг другу любыми способами: главное – договориться с ребятами движущимися навстречу. Задача: сохранить не только «своих», но и «чужих». Игра продолжается не более 10 минут, но может закончиться и раньше, все зависит от скорости «переправы» и от того, насколько быстро две подгруппы найдут способ «переправы».

Обсуждение: Какими способами переправы пользовались подгруппы? Как договорились члены подгрупп между собой? Были ли лидеры, которые взяли на себя командование? Как договаривались между собой подгруппы? Какие чувства возникали при возникновении споров? Чего больше хотелось: быстро переправиться самому через «мостик» или чтобы переправились все? Чему вы научились в этой игре? Какие ресурсы использовали?

### **Упражнение «Говорим гадости»**

**Цель:** развитие навыков управления своими эмоциями.

**Материалы:** ленточки двух цветов.

«Когда вы переправлялись через «мостик», у вас возникали конфликты, и, наверное, многим из вас хотелось наговорить друг другу гадостей. Сейчас

вам представится эта возможность. Но гадости вы будете говорить с улыбкой и добавляя «сэр» или «мисс».

Уговор: нецензурные выражения не употреблять. Участник, которому говорится гадость, должен ответить на нее комплиментом. Например, «Вы, сэр, дрянь!», ответ: «Вы, мисс, просто очаровательны!» Нарушители условий выбывают из игры.

Группа делится также, как и в предыдущем упражнении. Подгруппы выстраиваются в две шеренги напротив. Диалог ведется между оказавшимися друг против друга. На гадости дается 5 минут.

Обсуждение: Насколько трудно было улыбаться на «гадости»? Как звучали гадости с добавлением сэр? Хотелось ли ответить подобным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать на гадости? Чему научились участники в этом упражнении? Какие уроки для себя вынесли?

**Рефлексия.\***

## Занятие 8

**Тема: «Учимся общаться»**

**Цель:** Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.

**Ритуал приветствия.\***

**Игра «Продавец и покупатель»**

**Цель:** отработка навыков поведения в конфликтной ситуации, поиск решения, развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Предлагаем всем участникам разделиться на тройки. Пожалуйста. Эта игра будет адресована к той части в каждом человеке, которая заведует культурой взаимоотношений в сфере обслуживания, где очень часто мы можем наблюдать огрехи и разного рода казусы. Итак, один из участников будет учтивым и весьма профессиональным продавцом, другой - требовательным, капризным и нагловатым покупателем, третий будет арбитром. Решите между собой, как будут распределены роли. Пожалуйста. Придумайте также, какого рода товары будут продаваться в вашем магазине - хлеб, овощи, одежда и т.д. А может быть это будет что-то необычное... Просим вас. Хорошо. А сейчас приступим к игре. Продавец пытается обслужить капризного покупателя

несмотря ни на что. Переходить рамки вежливости нельзя продавцу, покупателю же нельзя применять физическую силу и неприлично выражаться. Арбитр оценивает все промахи продавца и его дипломатические находки. Бестактное поведение штрафуеться снижением оценки. Если условия игры понятны, то начнем... Пожалуйста. Хорошо. А теперь поменяемся ролями. Продавцы становятся покупателями, а покупатели продавцами. Внимание. Начали. Спасибо, на этом игра закончена.

Обсуждение: Какую роль исполнять было сложнее, роль покупателя или роль продавца?

Какие качества вам помогли справиться с заданием?

### **Упражнение «Я начинаю разговор».**

**Цель:** способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга, развитие творческих способностей.

Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Детям предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: "Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

Здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись;

Как люди, которые находятся в ссоре;

Как начальник и подчиненный;

Как дипломаты;

Как будто вам предстоит большое путешествие;

Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки;

Как ученик с учителем.

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении.

### **Упражнение «Скажи-ка, дядя!...»**

**Цель:** преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду; включить участников тренинга в активное соревнование, переключив их внимание с рефлексии — на «здесь и теперь», на актуальное партнерство для достижения групповой цели; стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения,

совершенствовать коммуникативные навыки путем активного игрового взаимодействия.

Эта игра — познавательный и физический «разогрев» группы. С ее помощью можно весело, быстро и эффективно перезнакомить участников тренинга между собой и дать им освоиться на физической территории тренинга: в классе, здании, на открытой площадке... Группа разбивается на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от тренера один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы, представленные в списке, и отдать ответы тренеру. Команда сама определяет для себя тактику игры: все делается вместе, ответы ищутся параллельно по нескольким направлениям, каждый отвечает за один из вопросов... Тренеру не стоит подсказывать варианты работы над задачей, достаточно лишь отметить, что игроки свободны в выборе тактики проведения игры. Как правило, лист, передаваемый командам, должен содержать количество вопросов из расчета: вопрос — одна минута игры. Давая 10 мин. на поиск всех ответов, тренер, таким образом, должен приготовить список из 10 вопросов.

Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинаются на букву «К»?
2. Сколько окон есть в коридоре первого этажа нашего здания?
3. Что написано на входной двери комнаты, в которой проходит тренинг?
4. Сколько стульев есть в этой комнате?
5. Выясните у Анжелики, в каком городе она родилась.
6. Сколько ламп дневного света расположено в кабинете секретаря?
7. Узнайте, какое любимое блюдо у учителя математики?
8. Сколько карманов есть в куртке, которую носит Марина?
9. Какой любимый анекдот у Александра?
10. Сколько деревьев растет перед входом в нашу школу?

Очевидно, что вопросы составлены таким образом, чтобы запустить «на полную катушку» поисковую активность игроков. Они должны для решения задачи познакомиться с различными «кругами» информации. В ближнем круге — участники команды, комната, где проходит тренинг. В среднем — другие игроки, здание... В дальнем — люди и предметы, не находящиеся в границах тренинга.

Обсуждение: какими способами вы пользовались для ответов: полученной ранее информацией, опросом присутствующих, подсчитывали сами? Распределялись ли вопросы в подгруппе или вы работали все вместе?

## Упражнение «Крокодил»

**Цель:** продемонстрировать эффективное владение мимикой и жестом в невербальной коммуникации, потренироваться в передаче информации; обнаружить наиболее типичные ошибки, допускаемые при невербальном общении и потренироваться в их устранении; способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга.

Группа разбивается на две подгруппы, которые рассаживаются друг против друга.

#### Вариант 1

Смысл игры заключается в следующем: каждая команда должна придумать слово — имя существительное в единственном числе (не имя собственное!) — и, вызвав игрока противоположной команды, потихоньку передать ему загаданное слово. (Другой вариант - команда противника сама решает, кто является ее представителем, нужно лишь следить за тем, чтобы в этой роли перебивали все или хотя бы многие члены команды). Получив слово, игрок встает между двумя командами так, чтобы его было видно противоборствующим сторонам, и с помощью жестов, мимики в течение 2 мин. должен передать своей команде информацию о полученном слове.

Нельзя при этом указывать на находящиеся в комнате предметы или людей. Вся работа является актерско-пантомимической. Команда, отгадывающая слово, должна засыпать своего игрока вопросами, на которые он опять-таки мимически дает положительный или отрицательный ответы.

Предположим, могут задаваться такие вопросы:

- Это предмет?
- Это абстрактное понятие?
- Это профессия?
- Это едят?
- Покажи, как это движется!
- Какого это размера?
- Как этим пользуются?

Если по истечении 2 мин. команда не угадала буквально то слово, которое было получено, то загадывающая команда получает очко. В свою очередь, команда, которая отгадывала, передает свое слово представителю соперников, и игру продолжает вторая команда.

#### Вариант 2

Тренеру отводится роль посредника. Команды свое слово на каждый тур передают не напрямую друг другу, а называют их тихонько тренеру. Тот в свою очередь проверяет, чтобы слово соответствовало критериям (не

собственное имя, существительное, в единственном числе), может попросить одну из команд подобрать слово более или менее сложное, чтобы слова, играющие в каждом туре, были сходны по уровню.

**Рефлексия.\***

## **Занятие 9**

### **Тема: «Самоуважение»**

**Цель:** повышение самооценки, научиться видеть себя глазами других, осознание сильных сторон своей личности.

**Ритуал приветствия.\***

### **Упражнение «Я справился!»**

**Цель:** Укрепление положительных эмоций, пережитых вместе со значимыми для них людьми. Осознание собственной значимости.

**Материалы:** Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

«Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела». (10 минут.)

По завершении дети показывают свои рисунки классу и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

#### **Обсуждение:**

— Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?

— Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

— По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?

— Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?

— Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?

— В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

### **Упражнение «Позитивные мысли»**

**Цель:** развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым участникам будет сложно говорить о себе позитивно, поэтому необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую подростков к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- более позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражения гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты это можешь сделать сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» и популярных учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### **Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»**

**Цель:** Развитие более позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

**Материалы:** листы для записей, ручки на каждого участника.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги.

На первом листе — описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным.

На втором — описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются.

Описания, «Каким я вижу себя сам», кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

### **Упражнение «Конкурс хвастунов»**

**Цель:** развитие самооценки, умение находить положительные качества в своих сверстниках.

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. "Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств".

После такого выступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные это достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть громкий голос, аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости, взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда вас хвалили? Как это может тебе помочь в жизни? Что приятнее – когда тебя хвалят или когда ты хвалишь другого? Что дает вам это упражнение?

**Рефлексия\***

## **Занятие 10**

**Тема: «Обратная связь»**

**Цель:** развитие самооценности, организация активной обратной связи от группы каждому участнику, формирование уверенного поведения.

**Ритуал приветствия\***

**Упражнение «Самохвальство»**

**Цель:** учиться видеть в себе положительные стороны, повышение самооценки.

«Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например:

Вовремя встал.

Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу.

Вовремя пришел на работу.

Сварил коллеге кофе.

Выполнил...

Завершил работу над...

Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.

Вымыл посуду и т.д.»

Обсуждение: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день? После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

**Упражнение «Телеграмма»**

**Цель:** развитие эмпатии, умение находить положительные качества в других людях.

Психолог раздает бланки «телеграмм» (**приложение 3**) с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

### **Игра «Как я вам?»**

**Цель:** развитие самооценности и оценки членов микрогруппы.

Выполняется по микрогруппам. Каждому члену микрогруппы предлагается оценить свое личное участие и участие членов группы в реализации группового продукта прошлого упражнения. Ведущий обязан активно пресекать переход обсуждения на личность.

Пояснение: Развитие самооценности личности происходит через развитие адекватной самооценки. Формирование самооценки происходит в процессе социализации, в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. При этом индивид оценивает себя двумя путями. Первый путь – сопоставление уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности (притязания — результат); второй — путем сравнения себя с другими людьми (результат – результат). Как правило, эти пути не разделены, и индивид одновременно сопоставляет объективные результаты своей деятельности со своими притязаниями и результатами других людей. Адекватная самооценка повышает успешность деятельности, так как позволяет человеку соотносить свои возможности с вызовами внешней среды и требованиями окружающих. Неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка искажает мотивацию и эмоционально-волевую сферы личности, не дает развиваться субъективной позиции личности, препятствует гармоничному развитию.

### **Игра «Каким меня видят люди»**

**Цель:** организация активной обратной связи от группы каждому участнику и является дополнением к предыдущему упражнению.

Выбирается доброволец, который выходит из комнаты. Задача группы — коллегиально написать 10 ответов на вопрос: «Какой он?», наиболее точно отражающих те качества вышедшего человека, которые помогают ему в управленческой деятельности.

В это время задача участника – подумать, как может охарактеризовать его эта группа. Как только ответы будут готовы, ведущий приглашает

участника войти. Его просят назвать свои личные качества, являющиеся ответом на вопрос: «Какой я?», которые, как ему кажется, в нем видят окружающие. Важно угадать суть качества, а не конкретное написанное группой слово. При угадывании участником какого-либо качества группа сообщает ему об этом. Участник продолжает до тех пор, пока не «угадает» семь качеств из списка группы. После этого группа зачитывает ему оставшиеся (не угаданные) качества, при необходимости дает пояснения и дарит участнику листок на память. Далее за дверь выходит следующий участник.

**Пояснение.** При выполнении упражнения необходимо твердо придерживаться процедуры и не завершать ее до тех пор, пока участник не назовет указанное количество ответов группы. В случае затруднений участника члены группы могут ему помогать, предлагая вспомнить те или иные ситуации и определить, какие качества в тот момент проявились.

При окончании выполнения упражнения всеми участниками можно предложить каждому зачитать вслух не угаданные им качества и сообщить свое отношение к ним.

## **Рефлексия\***

### **Занятие 11**

#### **Тема: «Уверенное поведение»**

**Цель:** выработка уверенности поведения в необычных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием.

## **Ритуал приветствия\***

### **Упражнение «Между лбами»**

**Цель:** обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

**Материалы:** листы А4.

Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной траектории, зажав лист между лбами. Руки при этом за спиной, придерживать лист губами, зубами, деталями одежды и т.д. нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.

**Обсуждение:** Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

### **Упражнение «Попасть в круг»**

**Цель:** способствовать развитию взаимопонимания, учить адекватно выстраивать свое поведение на основе прогнозирования действий соперников, тренировать уверенность в достижении своих целей.

Участники делятся на две равные команды. Одна из них встает в круг лицом наружу, расстояние между соседями таково, чтобы они могли коснуться вытянутой рукой плеча друг друга. Другая команда находится снаружи этого круга. Те, кто стоит в кругу, закрывают глаза и начинают, не сходя со своего места двигать руками и телом, стараясь не пропустить внутрь круга членов другой команды. Задача членов другой команды, играющих с открытыми глазами – проникнуть в круг таким образом, чтобы «охранники» их не коснулись. Кого удалось коснуться – выбывает из игры. Потом команды меняются ролями и игра повторяется.

**Обсуждение:** Какие способы попасть в круг оказались самыми результативными? Что за эмоции и чувства возникали в процессе выполнения упражнения у тех, кто стоял в кругу, и тех, кому нужно было в него проникнуть? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

### **Упражнение «Покажи ситуацию»**

**Цель:** тренировка уверенного поведения в ситуациях необходимости «работать на публику». Развитие артистизма, выразительности, умения понятно передавать информацию при ограниченности средств для этого и понимать ее выражение окружающими.

**Материалы:** карточки с описанием ситуаций (приложение 4).

Участники делятся на пары. Каждой паре дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

- Вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
- Ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.
- Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда пускать, говоря, что это опасно.

- Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, говоря, что ты его списал.
- Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т.д. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей – догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

**Обсуждение:** Какие эмоции возникли при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что демонстрируют другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят?

### **Упражнение «Многие боятся»**

**Цель:** повышать уверенность в себе с фиксацией на «положительных исключениях», преодоление страха.

**Материалы:** листы для записей, ручки.

Каждого участника просят в течение 3-5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх.

В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

**Обсуждение:** Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие их обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих ситуаций?

### **Упражнение «Рекомендация»**

**Цель:** создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки.

**Материалы:** листы для записей на каждого участника, ручки.

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб

Вариант 1:

Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует помнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную Вами информацию»).

Вариант 2:

Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6-8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

**Обсуждение:** Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

**Рефлексия\***

## Занятие 12

**Тема: «Мое будущее»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к будущему, умение достигать целей, находить выход из сложных ситуаций.

**Ритуал приветствия\***

**Упражнение «Волшебное зеркало».**

**Цель:** актуализация жизненных целей.

Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором

они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

**Обсуждение:** Поделитесь своими впечатлениями. Насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли? Если не получилось представить, то почему?

### **Упражнение «Мои цели»**

**Цель:** развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

**Материалы:** листы для записей, ручки.

**Содержание:** учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» ( в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

**Обсуждение:** Сложно ли было выполнять упражнение? Какие наиболее общие способы достижения поставленных целей?

### **Упражнение «Сон героя»**

**Цель:** составление личного позитивного образа будущего.

**Материалы:** листы А4, карандаши, фломастеры для каждого участника.

У нас была долгая и трудная работа, вы наверное, устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (15 секунд).

Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете. (15 секунд).

Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (15 секунд).

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого.

На выполнение рисунка дается 10 минут.

**Обсуждение:** Довольны ли вы увиденным образом будущего? Что понравилось больше всего? Было ли что-то, что не понравилось? Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого надо предпринять?

Примечание: конечно, универсальных смыслов нет, и ценности одного человека не могут быть ценностями другого, но у каждого человека есть собственный смысл жизни. Каков он, поможет узнать следующее упражнение.

### **Упражнение «Мои ценности»**

**Цель:** выявление ценностей, истинных целей участников.

В течение 10 минут напишите 3-5 вариантов продолжение следующего предложения: «Для меня совершенно бессмысленно...».

Затем составьте фразы, противоположные по смыслу тем предложениям, которые вы написали, не употребляя при этом частицу «не». Например, фраза, противоположная предложению «Для меня совершенно бессмысленно лететь на Луну – не верна». «Жить на Земле – верна, а «Не лететь на Луну – не верна».

**Обсуждение:** ведущий сообщает участникам, что новые фразы говорят о том смысле, который важен для участников на сегодняшний день. Они, в свою очередь, отмечают, насколько составленные фразы «помогли им стать ближе к себе».

### **Упражнение "Чемодан в дорогу"**

**Цель:** самоанализ личностных качеств, выявление ресурсов.

Группа садится по кругу.

«Мы завершаем нашу работу. Наш тренинг подошел к концу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут

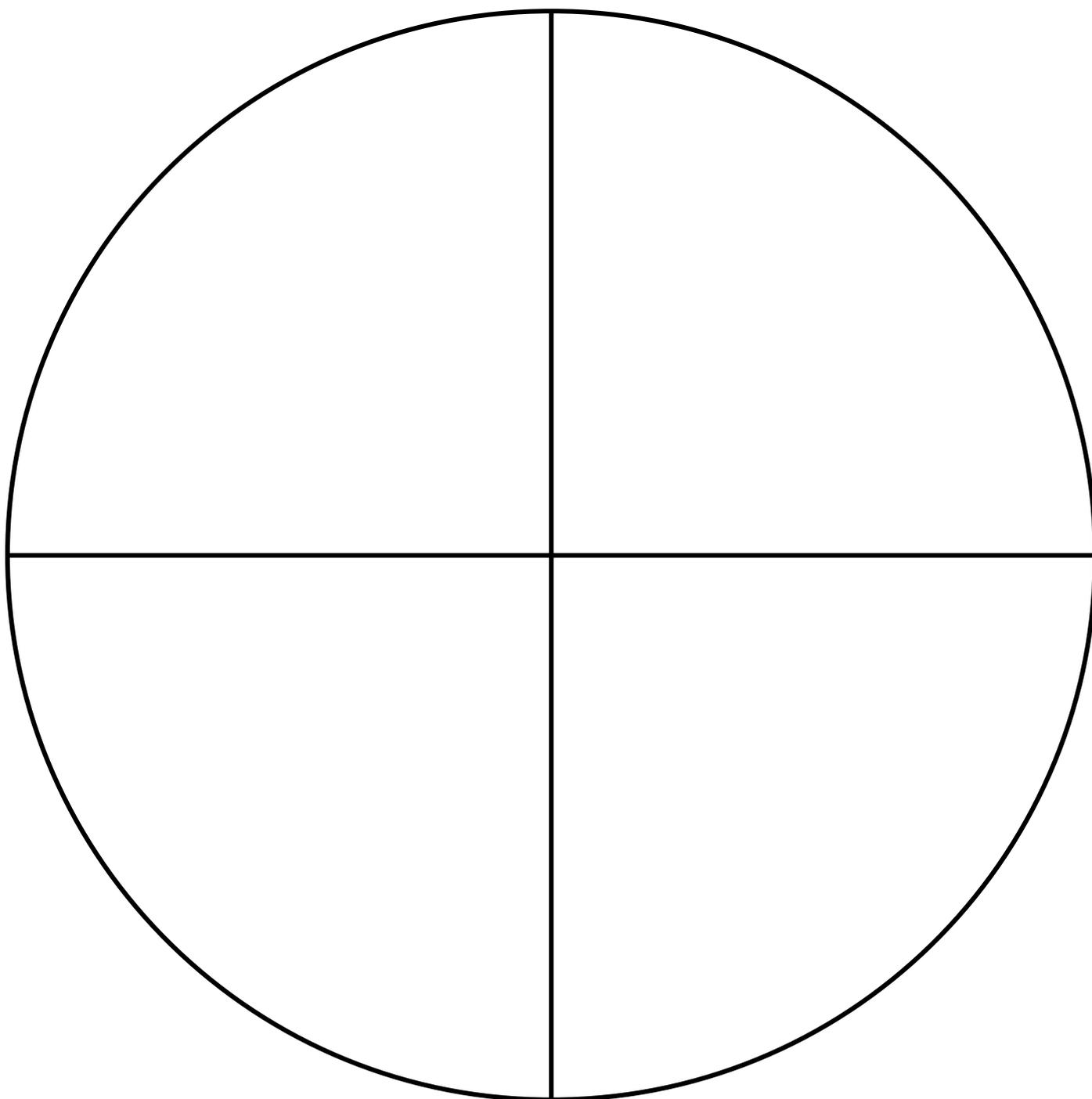
свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

## **Рефлексия\***

После проведения последнего занятия психолог может сделать краткий обзор содержания каждого занятия и спросить участников, что им наиболее запомнилось на занятиях и чему они на них научились. Участники могут назвать три наиболее важные вещи, которым они научились за это время.

При обсуждении итогов групповой работы в целом психолог может задать участникам следующие вопросы:

- Что, на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Над чем вам нужно еще поработать?
- Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
- Что вам не понравилось в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Какие вещи вы стали переживать легче, какие труднее?
- Чему позитивному вы научились в общении с другими членами группы?
- Как вы используете то, чему научились в группе?



<b>Чувства</b>	<b>Эмоции</b>
Любовь	Радость
Ревность	Огорчение
Враждебность	Удовольствие
Ненависть	Негодование
Обожание	Тревога
Надежда	Страх
Недоверие	Печаль
Доверие	Вина
Ревность	Восхищение
Счастье	Стыд
Нежность	Отчаяние

# ТЕЛЕГРАММА

Кому: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Приложение 4

- Вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
- Ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.
- Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда пускать, говоря, что это опасно.
- Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, говоря, что ты его списал.
- Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

## Список литературы:

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. СПб, «Галея принт», 2006.
2. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». СПб, Речь, 2010.
3. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб, Речь, 2008.
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Ростов - на- Дону : Феникс, 2007.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, Речь, 2005.
6. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения: тренинги для подростков и их родителей. СПб, Речь, 2007.
7. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей. СПб, Речь, 2008.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.
9. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб, Речь, 2006.
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб, Речь, 2003.

Электронный ресурс:

1. <http://azps.ru/>
2. <http://trepsy.net/korrek/stat.php?stat=5634>