

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

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол заседания
от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Себежского СУВУ
от 30.08.2023 № 238/1

ПРОГРАММА
«Тренинг саморазвития»
(Тренинг преодоления обучающимися кризисных явлений
подросткового возраста)

Себеж
2023

Паспорт программы «Тренинг саморазвития»

Наименование программы	«Тренинг саморазвития»
Основание для разработки программы	1. Конвенция о правах ребенка; 2. Стратегия Совета Европы по обеспечению прав ребенка на 2016-2021 годы; 3. Семейный Кодекс Российской Федерации; 4. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10. 2000 г. N 751; 5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденная Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761; 6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; 7. Федеральный Закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); 8. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (в действующей редакции); 9. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции); 10. Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (в действующей редакции); 11. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в действующей редакции) 12. Устав учреждения
Разработчик программы	Себежское СУВУ
Цель программы	Создание условий для успешного преодоления воспитанниками учреждения кризисных явлений подросткового возраста
Основные задачи программы	1. Способствовать повышению коммуникативной и социально-психологической компетентности воспитанников. 2. Научить воспитанников способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов. 3. Развивать у воспитанников навыки саморегуляции. 4. Способствовать формированию у воспитанников адекватной самооценки. 5. Развивать у воспитанников умения преодолевать барьеры,

	мешающие их полноценному самовыражению.
Срок реализации программы	2017-2018 учебный год
Исполнители программы	Педагоги-психологи Себежского СУВУ
Перечень основных направлений программы	Тренинговое
Финансовое обеспечение программы	Собственные средства Себежского СУВУ
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. Снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков. 2. Формирование адекватной самооценки. 3. Повышение ответственности подростков за собственные поступки. 4. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения. 5. Формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению. 6. Формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации. 7. Раскрытие творческого потенциала подростков.
Контроль за реализацией программы	Администрация Себежского СУВУ

Пояснительная записка

Подростковый возраст представляет собой переходный этап онтогенеза, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности.

В этот возрастной период особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Деадаптация личности при недостаточном развитии механизмов устойчивости личности приводит к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения. Личность может поддерживать свою целостность и противостоять негативным воздействиям среды только через устойчивость и постоянство активных отношений.

Ведущая потребность этого возрастного периода – потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников в значительной степени замещает родителей и становится референтной группой.

Только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также сформировать основные качества личности и характерологические черты. Поэтому для работы с детьми данного возраста мы выбрали групповую форму - социально-психологический тренинг.

Целью данной тренинговой программы является создание условий для успешного преодоления воспитанниками учреждения кризисных явлений подросткового возраста.

Задачи:

1. Способствовать повышению коммуникативной и социально-психологической компетентности воспитанников.
2. Научить воспитанников способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов.
3. Развивать у воспитанников навыки саморегуляции.
4. Способствовать формированию у воспитанников адекватной самооценки.
5. Развивать у воспитанников умения преодолевать барьеры, мешающие их полноценному самовыражению.

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

I этап - ориентировочный (1- 2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

III этап - закрепляющий (10-11 занятие).

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных **компонентов**:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

Основные **методы** работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Можно выделить следующие **формы** работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа и др.

Категория участников:

Дети и подростки с девиантным поведением (воспитанники СУВУ) в возрасте от 12 до 18 лет.

Тренинг рассчитан на 11 занятий по 1 часу один раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- раскрытие творческого потенциала подростков.

Принципы организации тренинга

1. **Принцип добровольного участия** как во всем тренинге, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
2. **Принцип учета возрастных особенностей участников** реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
3. **Принцип диалогизации взаимодействия**, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
4. **Принцип постоянной обратной связи**, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
5. **Принцип самодиагностики**, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем.
6. **Принцип постоянного состава группы**. Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.
7. **Принцип гетерогенности**, т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по степени знакомства, возрасту.
8. **Принцип конфиденциальности**. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе тренинга. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Тематическое планирование

№	Темы занятий	Количество часов
1	«Будем сотрудничать»	1 час
2	«Познакомимся поближе»	1 час
3	«Я тебя понимаю»	1 час
4	«Мои проблемы»	1:10 час
5	«Конфликт»	1:10 час
6	«Эффективные приемы общения»	1 час
7	«Нити доверия»	1 час
8	«Полюбить себя»	1 час
9	«Мои слабости»	1 час
10	«Будь собой, но в лучшем виде»	1 час
11	«Прощай...»	1 час

Содержание тренинга

Занятие № 1 «Будем сотрудничать»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)

Упражнение 1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

Упражнение 2. «Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то

утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. Доверительный стиль общения.

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

2. «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.

3. Не оцениваем друг друга.

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

4. Уважение к говорящему.

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

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

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

6. Активное участие в происходящем.

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

7. 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.

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

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.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например,: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

Упражнение 4. «Змея»

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова» и «хвост».

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 5. Релаксация. Получение обратной связи

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2 «Познакомимся поближе».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.

Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А 4.

Упражнение 1. «Приветствие группе».

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе.

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: участники группы садятся в круг, ведущий предлагает начать работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день.

Упражнение №2 «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу.

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор. Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение №3. «Встаньте в круг».

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение № 4 «Сказка за сказкой»

Цель: Формирование представлений о необходимости законов.

Содержание: подросткам предлагается сочинить сказку про тридевятое царство-государство, в котором жили-были король и его народ. Группа делится на две подгруппы. Каждой дается свое задание. Первая группа пишет сказку про царство, где существуют законы и король следит за их исполнением. Вторая подгруппа сочиняет сказку про жизнь в царстве государстве без законов. На творчество отводится 15 минут.

Каждая подгруппа зачитывает свою сказку. Затем следует обсуждение. Ребятам предлагается ответить на вопросы:

- В какой стране народу жилось лучше?
- Нужно ли контролировать исполнение законов?
- Нужны ли законы вообще?

Заметки для ведущего. Не нужно останавливать подростков в выражении их фантазии. Пусть придумывают, это развивает способность к анализу своих чувств и поступков.

Упражнение № 5. «Зеркало»

Цель: развитие внимания, умения работать в паре.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например, пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча. Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение № 6. «Записки»

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5 мин.

Содержание: Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

Релаксация. Получение обратной связи

Время проведения: 5 мин.

Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

Занятие №3.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

Упражнение № 1 «Я тебя понимаю»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

Упражнение №2 «Давайте поздороваемся».

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Время проведения: 5 мин.

Содержание: подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Упражнение № 3. Игра «Кенгуру»

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Упражнение № 4. Понятие «тревожность»

Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

Упражнение № 5. «Я – Известная персона»

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (президент России, США, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Упражнение № 6. «Скульптура» (известная игра)

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: 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

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Время проведения 5 мин.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие № 4. «Мои проблемы»

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

Упражнение № 1. «Что моя вещь знает обо мне».

Цель: расширение личностного пространства участников группы, самораскрытие, повышение внутригруппового доверия.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: участникам предлагается выбрать один предмет из своих вещей, с которыми они пришли на занятие. Далее один участник берет этот предмет в руку (это может быть ручка, часы, блокнот и т.п.) и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине, начиная предложение словами «Я – блокнотик Миши, я с ним дружу давно и могу кое – что о нем рассказать и вам...» На протяжении рассказа участники группы могут задавать вопросы, например: «Что любит хозяин предмета? Чего терпеть не может? О чем мечтает?...»

Эту процедуру выполняют последовательно все участники группы.

Вопросы для обсуждения:

Удалось ли ближе узнать друг друга?

О чем легче было говорить – о своих положительных сторонах или о трудностях?

Какой вопрос от участника группы был для вас самым интересным и почему?

Упражнение № 2. Мини-лекция «Что такое агрессивность»

Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

Время проведения: 5 мин.

Содержание: Психолог дает определение термина. Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

Упражнение № 3. «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 мин.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все

продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники, с серьезными лицами молча, ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают, молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

Упражнение № 4. «Обзывалки»

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 10 мин.

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты - моя радость!...».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Упражнение № 5. Выполнение техники «И-а»

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

Упражнение №6. «Эффективное взаимодействие»

Цель: научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?». Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.

Упражнение №7. «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин.

Содержание: ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 5. «Конфликт»

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров

Упражнение №1. «Комплимент»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 мин.

Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

Упражнение №2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки подростков просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

Упражнение №3. «Веревка»

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

Упражнение № 4. Информационная часть. «Виды конфликтов и способы их разрешения».

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Упражнение №5. «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

Упражнение №6. «Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

Упражнение № 7. «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 мин.

Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 6. «Эффективные приемы общения»

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.

Упражнение №1. «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 мин.

Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом, стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Упражнение №2. «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника». Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.

Упражнение №3. «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шарiku между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шарики в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

Упражнение №4. Групповая дискуссия. «Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой ребята принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков? Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.

Упражнение №5. «Веселая гусеница»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 мин.

Содержание: Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Замечания для ведущих: Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 7. «Нити доверия»

Цель: преодоление недоверия, установление контакта, создание предпосылок для свободного выражения чувств.

Упражнение №1. «Давайте поздороваемся».

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе

Время проведения: 5 мин.

Содержание: подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Упражнение №2. Тематическая беседа с подростками «Нити доверия».

Время проведения: 10 мин.

Ведущий организует беседу о доверии. Участники отвечают на предложенные вопросы ведущего:

Что такое доверие? Доверяете ли вы людям или нет? Что необходимо для доверия? Если не доверяете, то почему? Приведите примеры из собственного опыта. Что нужно для доверия?

Упражнение №3. «Проведи партнера».

Цель: развитие чувства доверия участников друг к другу.

Время проведения: 15 мин.

Оборудование: предметы - препятствия – блоки крупного конструктора «Лего».

Содержание: участники сооружают из оборудования препятствия, затем разбиваются на пары, в которых один - ведомый (закрывает глаза), другой - поводырь. Задача поводыря - провести ведомого через препятствия так, чтобы последний чувствовал себя как можно более комфортно и защищено, а также познакомил с окружающим миром. Затем участники меняются ролями.

Вопросы к обсуждению:

Оцените от 1 до 10 баллов степень доверия к партнеру. (1 – минимальный, 10 – максимальный)

Чем обусловлено твое доверие/недоверие к другому?

Стратегия поводителя, как учитывались интересы «ведомого»?

Какие чувства ты испытывал, когда был в роли «ведомого»?

Что нужно делать, чтобы доверие восстановилось?

Упражнение №4. Задание: Нарисовать тематический рисунок «Доверие – недоверие».

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие чувства близости друг к другу, показ многоаспектности понятия «доверие-недоверие».

Время проведения: 15 мин.

Оборудование: листы ватмана, изосредства.

Содержание:

1 фаза – участникам предлагается нарисовать рисунок, на одной стороне которого изображение ситуации доверия, на другой – недоверия.

2 фаза – ведущий предлагает рассмотреть каждый рисунок участника по следующей схеме:

1) автор рисунка молчит, а подростки делятся чувствами, которые возникают при взгляде на рисунок, при этом:

- отмечают сходства и различия правой и левой сторон рисунка,
- дают советы - послания от любой части рисунка автору;

2) автор отмечает те реакции, послания участников, которые его затронули и дали возможность увидеть ситуацию доверия – недоверия по-новому, обозначить ресурсы по восстановлению доверия.

Вопросы для обсуждения:

Представляется ли Вам тема доверия актуальной? Если да, то почему? Если бы Вам предложили составить план действий по восстановлению доверия к другим людям, чтобы он в себя включал?

Релакс - упражнение № 5. «Сад чувств»

Цель: регуляция психологического состояния

Время проведения: 10 мин.

Оборудование: музыкальный центр или компьютер и аудиозапись.

Содержание: подросткам предлагается сесть поудобней, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее говорится: «Вам хочется очистить сад от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками. Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов, запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь.... Вы вернулись из своего путешествия».

Вопросы для обсуждения:

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое.

Какую роль сыграло представление «Сада чувств» в регуляции вашего эмоционального состояния?

Что помогало регулировать ваше состояние в лучшую сторону?

Подведение итогов занятия.

Участники, сидя в кругу, отвечают на следующие вопросы:

Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы чувствовали перед началом занятий?

При каких условиях вы можете говорить о своих чувствах открыто?

При каких условиях может восстанавливаться утраченное доверие?

Занятие № 8. «Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, ноутбук

Упражнение №1. «Приветствие группе».

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе.

Время проведения: 5 мин.

Содержание: участники группы садятся в круг, ведущий предлагает начать работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день.

Упражнение № 2. «Коллаж достоинств».

Цель: познакомиться со способом улучшения самооценки.

Время проведения: 20 мин.

Оборудование: старые журналы, газеты, ножницы, клей, изосредства.

Содержание: подросткам предлагается вырезать из старых газет, журналов картинки, иллюстрирующие его достоинства и сделать из них коллаж.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда выполняли задание?

Насколько хорошо вы знаете себя, и над чем хотелось бы поразмышлять после занятий?

Упражнение №3. Встаньте перед зеркалом

Цель: развитие уверенности в себе.

Время проведения: 15 мин.

Содержание: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

Упражнение № 4. Я в лучах солнца

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать

свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Рефлексия. Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

Занятие № 9. «Мои слабости»

Цель: научить говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

Упражнение №1. «Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

Упражнение №2. «Вот какой Я»

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

- У каждого из вас в руках салфетка.
- Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.
- Закончили? Спасибо.
- А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

- Сложно ли вам было говорить о себе?
- Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?
- Спасибо.

- Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

Упражнение № 3. «Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

Упражнение №4. «Самохвальство».

Время проведения: 10 мин.

Содержание: 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.
- Помог товарищу в работе над чем - то на производстве
- Поделился чем-то вкусным
- Выполнил...
- Завершил работу над...

Проанализируйте: 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 №5. «Я сильный – Я слабый»

Время проведения: 10 мин.

- А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.

- Мы разбились по парам.

- Встаньте в круг каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху.

Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «**Я сильный**». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «**Я слабый**», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

-Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

-Почему, как вы думаете?

-Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

-Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

-Спасибо.

Рефлексия. Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие № 10. «Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

Упражнение №1. «Настроение»

Время проведения: 5 мин.

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое.... и т.д.

Упражнение №2. «Реклама-двигатель тренинга»

Время проведения: 10 мин.

Содержание:

- Я предлагаю вам разделить на группы по цвету жетона, который вы выбрали в начале нашего тренинга. -Каждая группа должна сейчас выбрать листок, на обратной стороне листа изображён рисунок предмета. (конфета, шапка, сумка). Не показывать и не называть предмет другой группе!

Ваша задача- как можно ярче «отрекламировать» его, по цепочке каждому участнику.

- Подумайте, что можно сказать о данном предмете. На подготовку 2-3 минуты.

-Участники других групп, постарайтесь догадаться, о чём шла речь.

После того как все участники готовы к рекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая подгруппа по очереди выходит и разыгрывает свое представление.

Вопросы: -Понравилось ли вам упражнение? Почему?

-В чём возникали трудности?

- С чем вы справлялись легче?

-Как вы считаете, какой группе удалось более ярко «отрекламировать» свой предмет?

-Я думаю каждый по-своему справился с заданием. Давайте поаплодируем себе и друг другу.

Упражнение №3. Художественный фильм

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15 мин.

Содержание: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше - *внимание!* *Очень важный момент* - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Упражнение №4. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

2-я подгруппа — семью «новых русских»;

3-я подгруппа — семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

Упражнение №5. «Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

Рефлексия. Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие № 11. «Прощай...»

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

Упражнение № 1. «Новогодняя елка»

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 5 мин.

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все

члены группы участвовали в постройке, и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

Упражнение № 2. «Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

Упражнение № 3. «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

Упражнение №4. Групповая дискуссия

Время проведения: 10 мин.

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

Упражнение №5. «Коллаж»

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 мин.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

Упражнение №6. Подарки

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

Упражнение №7. Ритуал прощания

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

Ритуал прощания.