

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Белоручейская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор *Е.В. Кукина*  
МБОУ «Белоручейская СОШ»  
Приказ № 240 от 30.08.2023г.

# Программа

## первичной профилактики

### суицидального поведения подростков

Автор-составитель: Антонова Н.В.,  
педагог-психолог

Депо  
2023г

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы
3. Заключение
4. Литература
5. Приложения

## Паспорт программы

<b>Наименование программы.</b>	<b>Программа первичной профилактики суицидального поведения подростков</b>
Основания для разработки.	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»</li><li>■ Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей № 07-711 от 22.11.2012 г. «О реализации Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся»</li><li>■ План мероприятий по реализации в 2011-2015 гг. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г., п.14: Реализация Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения среди учащихся образовательных учреждений (2011-2015 гг.) – Утв. Распоряжением Правительства РФ от 10.03.2011 № 367-р</li><li>■ План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 -2015 годы - Утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 г. № 2537</li><li>■ План первоочередных мероприятий до 2015 г. по реализации «Стратегия действий в интересах детей Вологодской области» - утвержден распоряжением Губернатора Вологодской области</li></ul>

Разработчики программы.	Педагог-психолог
Цель программы.	<p>формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.</p>
Задачи программы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.</li> <li>2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.</li> <li>3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.</li> <li>4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.</li> <li>5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.</li> <li>6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.</li> </ol>

	<p>7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.</p>
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p><b>I этап. Подготовительный</b> 2022-2023 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение нормативно – правовой базы;</li> <li>– определение стратегии и тактики деятельности</li> <li>- прохождение курсов повышения квалификации психологом по проблемам суицидов</li> <li>– укрепление межведомственного сотрудничества;</li> <li>– обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на профилактику суицидального поведения;</li> <li>– подбор диагностического материала</li> <li>– информирование педагогов и родителей по проблемам подростковых суицидов</li> </ul> <p><b>II этап. Внедрение</b> с 2023- 2028 года</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика склонности к суицидальному поведению (подростки с 14 лет)</li> <li>-проведение занятий с элементами тренинга для учащихся среднего звена</li> <li>- выступления на родительских собраниях по проблеме адаптации (1.5 классы)</li> <li>- выступления на родительских собраниях по проблемам подготовки к ГИА (9.11 классы)</li> <li>- круглый стол для педагогов «Общаться с подростком. Как?»</li> <li>- распространение информации о Телефоне Доверия</li> </ul> <p><b>III этап. Отслеживание и анализ результатов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами</li> <li>– определение перспектив развития школы в этом направлении.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка эффективных механизмов совместной деятельности участников воспитательной системы школы;</li> <li>- повышение психолого-педагогической грамотности родителей, педагогов, учащихся;</li> <li>- уменьшение числа «трудных подростков» в школе;</li> <li>- формирование здорового жизненного стиля и эффективных линий поведения у детей и подростков; - создание здоровой и безопасной среды в школе.</li> </ul>

## **1. Пояснительная записка.**

Рост психологического неблагополучия современных подростков и, как следствие, широкое распространение в подростковой среде наркотической и алкогольной зависимостей, увеличение числа подростковых суицидов могут служить доказательством того, что подростки и родители оказались не готовы к новым социально-экономическим условиям.

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Поэтому в образовательных учреждениях необходимо организовать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп - работу, нацеленную на формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом. Формирование ценностного отношения к жизни должно быть направлено на то, чтобы научить молодых людей ответственно относиться к своему здоровью. Это значит анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения. а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем.[6 ]

#### **Нормативно-правовые документы федерального и регионального уровня:**

- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей № 07-711 от 22.11.2012 г. «О реализации Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся»
- План мероприятий по реализации в 2011-2015 гг. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г., п.14: Реализация Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения среди учащихся образовательных учреждений (2011-2015 гг.) – Утв. Распоряжением Правительства РФ от 10.03.2011 № 367-р
- План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 -2015 годы - Утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 г. № 2537

■ План первоочередных мероприятий до 2015 г. по реализации «Стратегия действий в интересах детей Вологодской области» - утвержден распоряжением Губернатора Вологодской области

### **Цели и задачи программы:**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.**

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.

5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

### **Основные направления деятельности**

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

### **2. Содержание программы:**

У подростков часты не столько завершённые суициды, сколько замыслы и попытки. Присутствует демонстративно-шантажное поведение, которое предполагает не столько смерть, сколько воздействие на значимых лиц. При таком поведении подросток в действительности не хочет умирать и избирает суицид как способ влияния на жизненные условия и людей, от которых зависит исправление этих условий.

В практической работе психологов и других специалистов, эта особенность подростковой аутодеструктивности имеет важное значение, поскольку дети не ищут смерти как таковой и не стремятся к сознательному нанесению себе вреда.

С подростками необходимо проводить как коррекционную работу (исправление саморазрушительных установок и развитие конструктивности), так и профилактические мероприятия (выявление подростков группы суицидального риска, в том числе посредством психодиагностики).

**Особое внимание следует обращать на подростков с акцентуациями характера, и на изолированных и отверженных в среде сверстников, имеющих опыт незавершенного суицида.** В пре-суицидальном периоде у подростков были выявлены различные варианты депрессивных состояний (как эндогенных, так и реактивных) и ситуационных реакций, как правило, на фоне подростковых акцентуаций характера. В этой связи необходимо рассматривать как клинические, так и социальные факторы.

### **Содержание основных понятий**

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства.

Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность** – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

### Факторы суицидального риска



### Принципы реализации

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

**Сроки реализации программы:** с 2016 года

**Реализация программы предполагает** использование многообразных форм и методов обучения (семинары, проектная деятельность, дискуссии, деловая игра, лекции-презентации, круглые столы, тренинги, мастер-классы и др.)

**Ресурсное обеспечение:**

- Кадровое (педагог-психолог, социальный педагог)
- Информационно – методическое
- Материально – техническое

**Участники реализации программы**



- Научно-методическое;
- Информационно-аналитическое;
- Консультационное;
- Просветительское

### Научно-методическое направление

*Задача*-создание междисциплинарной и межведомственной системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения подростков.

*Содержание:*

- обеспечение взаимосвязи психолого-педагогической науки и школьной практики;
- апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся;
- обучение педагогов и специалистов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

*Формы реализации:*

- мастер-классы, семинары;
- курсы повышения квалификации;
- публикации в научно-методических изданиях.

### **Информационно-аналитическое**

*Задача* – сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения подростков.

*Содержание:*

- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

*Формы реализации:*

- ведение документации;
- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.

### **Консультационное**

*Задача*-оказание помощи педагогам и специалистам по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения подростков, оказание консультативной помощи подросткам и родителям по проблеме суицидов

*Содержание:*

- консультирование администрации, педагогов, детей и родителей по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков.

*Формы реализации:*

- групповые консультации;
- консультации по запросу.

### **Просветительское**

*Задача*-повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса.

### *Содержание:*

- распространение психологических знаний;
- формирование психологической культуры.

### **Этапы реализации программы:**

#### **I этап. Подготовительный 2022-2023 год:**

- изучение нормативно – правовой базы;
- определение стратегии и тактики деятельности
- прохождение курсов повышения квалификации психологом по проблемам суицидов
- укрепление межведомственного сотрудничества;
- обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на профилактику суицидального поведения;
- подбор диагностического материала
- информирование педагогов и родителей по проблемам подростковых суицидов

#### **II этап. Внедрение с 2023- 2028 года**

- диагностика склонности к суицидальному поведению (подростки с 14 лет)
- проведение занятий с элементами тренинга для учащихся среднего звена
- выступления на родительских собраниях по проблеме адаптации (1.5 классы)
- выступления на родительских собраниях по проблемам подготовки к ГИА (9.11 классы)
- круглый стол для педагогов «Общаться с подростком. Как?»
- распространение информации о Телефоне Доверия

#### **III этап. Отслеживание и анализ результатов**

- обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации;
- соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами
- определение перспектив развития школы в этом направлении.

### **Этапы профилактической работы**

#### **1. Первичная общая профилактика. (с сентября 2023)**

Цель – повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе. Создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Мероприятия: 2023-2024 учебный год

- Составление плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся.
- Психологическое просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, через информирование на сайте школы.
- Психологическое просвещение педагогов через выступления на педсоветах и МО классных руководителей
- Распространение информации о Телефоне Доверия
- Размещение информации на стендах в учительской.
- Диагностика суицидального поведения
- Проведение профилактических занятий с учениками 5-11 классов

## **2 Первичная профилактика (с января 2024)**

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

### **3. Вторичная профилактика** (по необходимости индивидуально)

Цель - Предотвращение самоубийства. Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи.
- Оповещение родителей.
- Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

### **4. Третичная профилактика.** (по необходимости индивидуально)

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия:

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).
- Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки. **В целом, данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.** [ 6]

**Перечень мероприятий, включающих профилактику суицидального поведения.**

Просвещение и профилактика				
<i>Учащиеся</i>				
№ п/п	Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	Комплексная профилактика	в течение года	соц. педагог классные руководители. психолог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	Комплексная профилактика	сентябрь	соц. педагог
3	<b>Психологические классные часы:</b>  <b>4 классы</b> «Скоро в пятый класс»  <b>5 классы</b> «Ищу друга»  «Книга мудрецов пятого	Профилактика дезадаптации  Навыки общения	Май	педагог-психолог, кл. руководитель

	<p>класса»</p> <p><b>6 классы</b></p> <p>Игра «Колючка»</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>«Способы решения конфликтов»</p> <p><b>Занятия с элементами тренинга</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>«Навыки позитивного мышления»</p> <p><b>10 класс</b></p> <p>«Тренинг уверенного поведения»</p>	<p>Профилактика дезадаптации</p> <p>Интеграция отверженных</p> <p>Профилактика правонарушений</p> <p>Комплексная профилактика</p> <p>Комплексная профилактика</p>	<p>Сентябрь октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Февраль-апрель</p> <p>Январь-февраль</p>	
4	<p>Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (классные часы+тренинг позитивного мироощущения)</p> <p><b>9 классы</b></p> <p><b>11 классы</b></p>	<p>Комплексная профилактика</p>	<p>Март-апрель</p> <p>Ноябрь-март</p>	<p>педагог-психолог</p>
5	<p>Организация работы с подростками группы риска «Поверь в себя»</p>	<p>Комплексная профилактика</p>	<p>По запросу</p>	<p>педагог-психолог, социальный педагог</p>

6	Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, круглосуточную помощь- телефоны доверия	Комплексная профилактика	В течение года	педагог-психолог, социальный педагог
7	Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации		сентябрь, в течение года	педагог-психолог, социальный педагог

*Педагоги*

1	Семинар «Что такое суицид и как его не допустить»		ноябрь	педагог-психолог
4	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»		январь	педагог-психолог
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания		в течение года	педагог-психолог
6	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» )		По запросу	завуч по ВР, педагог-психолог
7	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»		По запросу	завуч по ВР
8	Семинар-тренинг для классных руководителей «Толерантность учителя»		По запросу	педагог-психолог

*Родители*

1	Родительский лекторий: ➤ Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)		по плану, по запросу	кл. руководитель, педагог-психолог, завуч по ВР
---	---	--	----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки (1,5 классы)</li> <li>➤ Что такое суицид и как его не допустить (среднее и старшее звено)</li> <li>➤ Профилактика жестокого обращения с детьми.</li> <li>➤ Профилактика употребления ПАВ</li> </ul>		
Консультирование			
1	Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации и др.	В течение года	соц. педагог, педагог-психолог
Диагностика			
<i>Учащиеся</i>			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель, педагог-психолог
2	Исследование уровня адаптации	по плану	педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности	1,5 классы	педагог-психолог
4	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл.	по плану	педагог-психолог
5	Карта наблюдения «Риск суицидальности»	Дети группы риска	педагог-психолог классный руководитель социальный педагог
5	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	педагог-психолог
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	педагог-психолог
7	Склонность к отклоняющемуся поведению	дети группы риска	соц. педагог, педагог-психолог
8	Тест акцентуаций характера Шмишека	По запросу	педагог-психолог

9	Выявление суицидального риска (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич) 8-11 классы	В течение года	педагог-психолог
<i>Родители</i>			
1	Опросник детско-родительских отношений (PARI)	по запросу	педагог-психолог
Коррекционно-развивающее направление			
1	Индивидуальная коррекционная работа	По мере необходимости	

**Прогнозируемый результат:** в случае успешной реализации программы будет:

- создана эффективная система выявления детей «группы риска» и реабилитации подростков и их семей, находящихся в социально опасном положении;
- налажена координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ, занимающихся профилактикой суицидального поведения несовершеннолетних;
- расширены возможности пропаганды здорового образа жизни, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся.

### **3. Заключение.**

В данной программе затронуты меры профилактики суицидального поведения подростков, необходимые для проведения в общеобразовательной школе.

Кроме экстренной психологической помощи, позволяющей содействовать выходу пострадавших в чрезвычайных ситуациях из состояния посттравматического стресса, им необходима длительная, многоступенчатая, последовательная психологическая реабилитация. Работа с последствиями травмы, безусловно, требует от психологов, психиатров, психотерапевтов высокой меры ответственности и подготовки.

Не менее важна и общая первичная профилактика суицидального поведения подростков. Важно, чтобы данная работа охватывала весь контингент участников образовательного процесса.

### **Литература:**

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 160с.
2. Гущина Т.Н. Я и мои ценности...:Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. – М.: АРКТИ, 2008. – 128с.
3. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь,2008. – 336с.
4. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443с.
5. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / О.Н Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 510с.
6. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирования, занятия, тренинги/ авт.-сост. М.Ю.Михайлина, М.А. Павлова, -Волгоград: Учитель,2009,-207 с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы. – М.: Генезис, 2005. – 207с.

## **Интернет- ресурсы**

<http://viro.edu.ru/wp-content/uploads/>

## **Приложение 1**

### **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

#### **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИДИД У ПОДРОСТКА**

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить учителя.**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к том, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### **Что учитель должен сделать, если обнаружил эти признаки.**

- Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

### **Что может сделать учитель, чтобы не допустить суицидальных намерений?**

- Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
  - Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как планируют этого добиться, помогите представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
  - Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
  - Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

## Приложение 2

### ***Содержание коррекционно-развивающей программы «Навыки позитивного мышления» 8 классы***

#### **Занятие №1**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

#### **Ход работы**

##### **1. Знакомство**

**Цель:** установление контакта между участниками группы

**«Здравствуй, я рад познакомиться!»**

По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте!

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать возможно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке).

Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них».

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершатся, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т. е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

## **2. Беседа о психологии**

Я люблю психологию — науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. При этом устройство души мне бесконечно интереснее устройства космоса, компьютера, цветка... Поэтому я выбрала психологию своей профессией.

Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами профессии.

*Правило первое.* «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

*Правило второе.* На некоторые вопросы я буду отвечать только с глазу на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

## **3. Правила нашей группы**

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.

### *1. 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.

### *2. 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». Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

### *3. Персонализация высказываний.*

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. П высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

### *4. 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. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

### *5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

### *6. Определение сильных сторон личности.*

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

### *7. 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».

### *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем -то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

### *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.

#### 10. 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.

*Раз всем присутствующим уже больше 10 лет, но меньше 16 и даже 15, все они – подростки. Нередко можно услышать словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает? (ответы ребят).*

*Давайте на несколько минут превратимся в «психоаналитиков» и попробуем «заглянуть в душу» сверстнику, который ссорится с мамой из-за того, что она не пускает гулять, обижается на учительницу за несправедливую оценку и т.д.*

*Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удастся ни сдержать, ни выразить необходимым для других людей способом.*

#### 4. Упражнение «Нострадамус».

Каждый участник пишет самому себе письмо, где описывает, что он хочет сделать, каким он хочет стать за время тренинга (групповой работы). Эти письма они отдают ведущему в запечатанных конвертах, адресованных самому себе. В конце программы ведущий раздает эти конверты.

#### 5. Упражнение «Карандаш»

**Цель:** развитие групповой сплоченности и умение координировать совместные действия.

Необходимо разбиться на пары, расположиться друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и попытаться удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не опуская карандашей, синхронно выполняет задание.

- Понять руки, опустить их, вернуть в исходное положение
- Вытянуть руки вперед, отвести назад
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед
- Наклониться назад, вперед, выпрямиться.
- Присесть, встать

*Обсуждение.* Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы вдруг не упали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимые для этого взаимодействия, научиться «чувствовать» другого человека?

## **6. Игра «Дракон ловит свой хвост»**

**Цель:** активизировать участников, развивать умения координировать совместные действия.

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения учеников в колонне.

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

### **Ритуал прощания.**

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

Психолог просит подростков на следующее занятие принести блокнот или тетрадь, которая в дальнейшем будет храниться в кабинете психолога.

## **Занятие № 2.**

**Цель:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию.

### **1. Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Опрос - как прошел день, что нового, чем хотелось бы поделиться?

Сегодня мне хотелось бы поговорить непосредственно о вас, какие вы? Как чувствуете вы себя рядом с остальными, как вам кажется, какими вас видят другие - сверстники, учителя, родители? Что бы вам хотелось поменять в себе, чтобы нравиться себе и остальным.

### **2. Упражнение «Поменяйтесь местами».**

**Цель:** разминка, наблюдательность, настройка группы на откровение.

Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу.

### **3. Игра «Гимнастика».**

**Цель:** эмоциональный настрой группы.

Ведущий просит всех встать таким образом, чтобы всем удобно его было видно. Далее предлагает повторять его движения. Начинает ведущий с простейших движений – поднятие руки, наклона корпуса, кивок головы. Затем движения усложняются: боксирование, кидание камня, поиск авторучки по карманам и т.п.

Можно выполнять и мимические движения: показать язык, мигать, гримасничать и пр. В какой-то момент передать свою роль ведущего кому-нибудь из игроков. Здесь, как и в других упражнениях, стоит побуждать к участию всех членов игры, но никакого требования – «обязательно участвовать» - здесь быть не может.

#### **4. Упражнение «Мое физическое «Я».**

**Цель:** сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного.

Знаете ли вы свое тело? Когда в последний раз вы измеряли свой рост, вес? Откройте тетради и запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток.

Напишите, если затрудняетесь назвать точные данные, хотя бы приблизительно свои данные. Дома вы внесете коррективы. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы.

Необходимо заранее подготовить таблицы с физическими показателями. После выполнения упражнения все участники садятся в круг и желающие высказываются. Следует говорить не только о фактической стороне, но и тех чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

Участники должны настроиться на внимательное отношение не только к движениям своей души, своим переживаниям, но и к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

#### **5. Упражнение «Кто Я?».**

**Цель:** личностная установка на самоанализ.

Возьмите лист бумаги и ответьте на вопрос «Кто Я» несколько раз. Все, что вы напишите, останется у вас. Это упражнение желательно проводить на всех занятиях. Записи участников целесообразно собрать.

#### **6. Упражнение «Хорошо или плохо».**

**Цель:** посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое-либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

#### **7. Упражнение «Мои сильные стороны»**

**Цель:** определение собственных сильных сторон и формирование привычки думать о себе положительно.

У каждого из вас есть сильные стороны, то что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. Вы можете также отметить не положительные качества, которыми вы бы хотели выработать в себе. На список вам дается 5 минут.

Затем садитесь в круг. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно без всяких но, если, может быть и т.п. На выступление дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Вы не обязаны объяснять,

почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

В конце коллективная дискуссия. Необходимо обратить внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы участники избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках слабостях. Любая попытка самокритики самоосуждения должна пресекаться.

### **8. Упражнение «За кругом».**

**Цель:** помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.)

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

### **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 3.**

**Цель:** помощь в развитии понимания себя, своих потребностей реакций.

### **1. Упражнение «У меня есть секрет»**

Ведущий говорит на ухо соседу слева: «У меня есть секрет. Я люблю по ночам поесть колбасу». Следующий участник обращается к своему соседу слева: «В нашей группе кто-то любит по ночам есть колбасу. А еще кто-то...» и придумывает свой смешной секрет. Последний участник говорит вслух: «В нашей группе кто-то...» — и перечисляет все дошедшие до него секреты.

### **2. Рисунок на тему "Что есть Я".**

Инструкция ведущего может быть глухая, либо ребятам можно облегчить работу, задав вопрос "Из чего Вы состоите? ", "Что это может быть?".

### **3. Ответы на вопросы " Кто Я?", закончив предложения в тетради:**

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...

- Я словно муравей, когда...

- Я - стакан воды...

При желании участники могут поделиться написанным.

Есть другой вариант проведения этого упражнения: участникам раздаются начала предложений на полосках бумаги. После выполнения складываются в папку неподписанные и мешаются.

Каждое зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончанию предложений его не узнали) он заявляет, что он автор.

В группе с более взрослыми участниками можно дать задание просто ответить на вопрос "Кто Я?".

#### **4. Рисунок на тему: "Автопортрет".**

Нарисуйте четыре Я: реальное, воспринимаемое с внешней стороны, идеальное, будущее.

#### **5. Мой портрет в лучах солнца.**

**Цель:** способствовать более глубокому самораскрытию.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

#### **6. Упражнение «Я – книга».**

**Цель:** «Инвентаризация» жизненного опыта.

Инструкция. «Приставьте, что вы - книга. Подумайте 5-10 минут и ответьте на следующие вопросы:

- Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?
- Что было бы нарисовано на обложке?
- Как называются некоторые главы?
- Какие главы вы бы хотели бы выкинуть?
- С какими главами вы бы хотели познакомить «читателей»?

Что вы смогли понять для себя во время выполнения этого упражнения?

Решить, нужно ли задавать дополнительные вопросы, можно, только исходя из общей обстановки в группе.

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

#### **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 4.**

**Цель:** создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

#### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

## **2. Упражнение «Плот».**

Тренер предлагает участникам следующую вводную: «Представьте, что вы — команда корабля, потерпевшего кораблекрушение. Вы находитесь в открытом море. Ваша задача — продержаться на плоту до того, как придут спасатели. Тренер дает один лист ватмана, кладет его на пол. Вот это — ваш плот. Вам всем нужно расположиться на нем. У вас есть 3 минуты».

## **3. Упражнение «Найди пару».**

**Цель:** - развитие прогностических возможностей и интуиции;

- формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

## **4. Изобразительная игра «Эмоциональное состояние».**

**Цель:** используя минимум выразительных средств изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков.

Инструкция: по очереди каждый из вас должен изобразить эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого переживания.

## **5. Упражнение «Картина на спине»**

**Цель:** развитие умения прислушиваться к своим ощущениям

1. Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, а кто — Б. В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза А закрыты. Желательно также, чтобы на игроках не было толстых жакетов или пуловеров.

2. Если А с легкостью отгадывает буквы, игрок Б может писать простые слова и даже короткие фразы. Игроку А необходимо сконцентрироваться. Он может попросить партнера, чтобы тот, когда слово заканчивается, нажимал на спину чуть сильнее. На выполнение задания отводится 5 минут.

3. В следующем раунде игроки меняются ролями.

4. В конце игры партнеры обсуждают следующие вопросы:

- Насколько каждый был доволен «художником»?
- Удалось ли настроиться на совместную работу?
- Какая роль была проще или доставила больше удовольствия? Замечания:

Это упражнение способствует формированию готовности к обучению: игрок, на спине которого рисуют, почти всегда стремится угадать буквы, слова, предложения.

Варианты:

Вы можете дать «художникам» маленькие карточки с заранее подготовленными фразами. В таком случае между парами возникнет соревнование: кто быстрее угадает фразу и громко произнесет ее. На карточках могут быть и простые рисунки, и геометрические фигуры. В качестве «рабочей поверхности» могут выступать ладони, лбы игроков. Игру можно провести, разделив группу на равные команды. Каждая получает задание восстановить и озвучить краткую фразу, которая по одному слову «записывается» на спинах игроков.

#### **6. Упражнение «Вчувствование»**

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

**7. Упражнение «Настроение»** (взято из системы Н. Роджерса) “Как снять осадок после неприятного разговора”.

Инструкция: возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

### **Занятие 5.**

**Цель:** помощь участникам в преодолении негативных эмоциональных переживаний и обучение способам противостояния им.

#### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### **2. Упражнение «Паровозик».**

«Сейчас все выстраиваются друг за другом паровозиком и держат друг друга за плечи. Теперь все закрывают глаза (если есть возможность, все завязывают глаза специальными непрозрачными

повязками или косынками). С открытыми глазами остается только третий участник. Первый участник — паровоз, но у него тоже закрыты глаза. Теперь я быстро поменяю расположение стульев (стулья располагаются хаотически с большими расстояниями). Паровозу нужно пройти вокруг всех стульев, не сбив их». После упражнения участников просят поделиться своими впечатлениями. Тренер спрашивает, каково было идти с закрытыми глазами. А затем проводит метафорическую параллель о том, что люди часто двигаются по жизни с закрытыми глазами, то есть не задумываясь о том, что будет дальше, как отзовется тот или иной поступок.

### 3. Упражнение «Работа с негативными состояниями»

**Цель:** осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связано с негативными переживаниями.

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

#### Вопросы.

*Какие события или люди вызвали в вас негативное состояние (вспомните момент до детелей)*

---

---

*В каких конкретных действиях это выразилось: слова, действия?*

---

*Что вы конкретно чувствовали в то время?*

---

*Что больше всего задело лично: тон, смысл, манера поведения?*

---

*Было ли это неожиданностью? Если да то почему упустили это из виду?*

---

*Что мешало видеть предвещавшие события? Можно ли было остановить агрессию на предшествующей стадии?*

---

*Как вы относитесь к данным людям?*

---

*Имеют ли данные люди основания относиться к вам плохо?*

---

*Если да, то какие?*

---

*Если нет, то почему они все враждебно повели себя по отношению к вам?*

---

---

В заключении проводится обсуждение ответов участников.

### 4. Упражнение «Розовый куст»

**Цель:** коррекция негативных эмоциональных переживаний, релаксация.

Инструкция. Ведущий обращается к участникам: «С Древних времен и на Востоке, и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза.

*Порядок выполнения.*

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов...Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.
3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые, постепенно отходят друг от друга, загибаются книзу, приоткрывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.
4. Теперь уже и лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваются до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок...Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите характерный, только ей одной присущий аромат.
5. Теперь представьте, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет...В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.
6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам .
7. Поговорите с ним о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие – то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время, чтобы выяснить все, что необходимо. (здесь можете записать, то что вы узнаете). Постарайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.
8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок...Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами, и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими – то качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развивать в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

Обсуждение предлагает сбор информации от участников об их эмоциональном состоянии, состоянии нервно-мышечной напряженности.

## **5. Упражнение «Эгоцентризм».**

**Цель:** преодоление эгоцентризма, снижение чувства одиночества.

Инструкция. Ведущий коротко рассказывает о том, что очень часто причиной одиночества является излишний эгоцентризм. По очереди встают участники; задача каждого – говорить, что угодно, но главное, чтобы в рассказе не встречались слова «я», «мне», «мое» и т.д. После того, как хотя бы одно такое слово закралось – выступающего просят сесть на место. Максимальное время выступления – 5 минут.

## **6. Упражнение «Откровенно говоря...»**

Закончите предложения.

Дата занятия \_\_\_\_\_

Мое тренинговое имя \_\_\_\_\_

Во время занятий я понял, что...

Самым полезным для меня было...

Я был бы более откровенным, если бы...

Своими основными ошибками на занятии я считаю...

Мне не понравилось...

Больше всего мне понравилось, как работал (а)...

На следующем занятии я хотел бы...

На месте ведущего я...

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

### **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 6.**

**Цель:** закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; создание позитивного эмоционального фона в группе.

### **1 . Ритуал приветствия**

#### **2. Антоним**

Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

#### **3. Упражнение «Детские обиды»**

Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте, или опишите)?

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

*Обсуждение.* Что такое обида? Как долго сохраняются обиды?  
Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

#### **4. Упражнение «Обиженный человек»**

Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

#### **5. Копилка обид**

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

*Обсуждение.*

- Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом разорвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

- Как относиться в дальнейшем к обидчику?
- Прощение обиды.

#### **6. Упражнение «Горячий» стул»**

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя, когда сидели на стуле? Что нового вы узнали о себе? С какими высказываниями вы согласны, с какими нет?

**Рефлексия.** Впечатления о сегодняшнем занятии? С какими трудностями столкнулись? Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Ритуал прощания**

## Занятие 7.

**Цель:** научиться контролировать свое агрессивное поведение и правильно вести себя с ситуации проявления агрессии со стороны других.

**Ведущий:** Я рада видеть вас всех вместе. Внутренне улыбнитесь себе и всем присутствующим. Молодцы! Я рада видеть ваши глаза и улыбки!

### Ритуал приветствия

#### 1. Упражнение «Построение по признаку»

При выполнении этого упражнения участникам нельзя разговаривать. Признаки могут быть заданы следующие:

- Постройтесь по росту.
- Постройтесь по цвету волос.
- Постройтесь по месяцу рождения.

#### Целевая установка

**Цель:** создание дружелюбного и безопасного настроения воспитанников на взаимодействие.

**Ведущий:** На занятиях мы учимся вести себя среди людей, общаться с детьми в группе, общаться на равных, без унижения и обид, выходить из трудных ситуаций. Эту работу мы продолжим и сегодня.

#### 2. Упражнение «Палитра настроения»

**Цель:** помочь воспитанникам осознать собственные чувства.

**Ведущий:** Мне важно знать ваше настроение, в какой цвет вы его окрасите. Нарисуйте на палитре свое настроение, выбрав необходимый цвет. Какое настроение у группы?

#### 3. Упражнение «Ассоциации»

**Цель:** дать возможность каждому воспитаннику высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения.

**Ведущий:** Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, т.д.). подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, т.д.). Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная). А какая атмосфера появилась при слове улыбка? (теплая, радостная).

*Тема занятия:* Сегодня мы поговорим, что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией? Сначала проведем дискуссию.

**Работа в тетради.** Учащиеся записывают определение агрессии. Делается вывод, что проявлять агрессию в отдельных ситуациях – это нормально, но не желательно, чтобы у человека не сформировалось такое качество, как агрессивность.

#### 4. Дискуссия «Согласен – не согласен»

**Цель:** дать возможность каждому воспитаннику высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения; закрепить умения высказывать и отстаивать свою точку зрения.

**Ведущий:** Я скажу утверждение, вам необходимо сделать выбор – согласны вы или нет с данным высказыванием. У нас получится две команды «согласен» и «не согласен».

Утверждение «Агрессивному человеку живется легко».

В течение 3 минут необходимо подготовить доказательства того, что агрессивному человеку живется легко – одна команда, трудно – другая команда. Затем один человек от каждой команды зачитывает доказательства, выработанные командой. Участники другой команды могут задавать вопросы. После обсуждения предложить участникам, хотят ли они перейти в другую команду. Почему вы изменили свое мнение?

*Обобщение:* мы узнали противоположные точки зрения отношения к агрессивности человека. Нашли положительное и отрицательное. Каждый для себя решит, каким ему быть легче.

#### 5. Упражнение «Бумажные мячики»

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения в тренинговой группе и возможность выразить агрессивные чувства через игру.

Ведущий: «Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая команда выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Услышав команду «стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию»

Обсуждение. Опишите свои ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения. Какие чувства возникли у проигравшей команды

## **6. Игра “Изобрази агрессию”**

**Цель:** помочь воспитанникам снять мышечное и эмоциональное напряжение; увидеть внешний образ агрессивности человека.

**Ведущий:** Для того, чтобы вы могли увидеть образ агрессивности человека, давайте попробуем изобразить агрессию разными способами. Мы будем свободно ходить по залу, я называю средство, вы показываете.

*Ведущий предлагает воспитанникам изобразить “агрессию” ногой, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками “мяу”, “чик-чирик”, словами “здравствуйте”, “что получила на контрольной” и т.д.*

*Обсуждение:*

– Как вы себя чувствовали?

– Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

## **7. Упражнение “Шесть шляп”**

**Цель:** обучение воспитанников эффективному способу решения трудных ситуаций.

**Ведущий:** Есть разные способы, как справиться со своей агрессией. Вы уже знаете сказку “О старом шляпнике”. Кто напомним коротко ее смысл (содержание)? После смерти отца сыновья получили в наследство шляпы разного цвета. Их судьба сложилась по-разному, в зависимости от того, как они воспринимали окружающий мир.

Сегодня мы разберем одну ситуацию. В течение недели вы писали ситуации, которые хотели бы разобрать. Вы разрешили их озвучить. Выбирается карточка с ситуацией. Ведущий зачитывает ситуацию. Все придумывают имена главным действующим лицам. Каждый участник получает карточку с названием цвета и находит себе пару. Пары в соответствии с цветом на карточке разбирают ситуацию.

**“Белая шляпа”** – вам предлагается надеть белую шляпу и изложить только факты, последовательность событий в проблемной ситуации. Информацию, полученную с помощью “белой шляпы”, полезно записать в виде схемы:

*сначала... – потом... – затем... – и тогда... – и наконец...*

**“Черная шляпа”** – теперь предлагаем черную шляпу. Пожалуйста, расскажите, что для вас (и для других, если это конфликт) самое плохое в этой ситуации, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут вас (и другого) ожидать. Что самое страшное может произойти?

**“Красная шляпа”** – в красной шляпе говорят только о чувствах. Что вы (другие) чувствовали, когда все происходило? Менялись ли чувства? Здесь можно опираться на схему (смотри белую шляпу). Работа с красной шляпой завершается после ответа на вопрос: когда все это закончилось, что вы (другие) испытали?

**“Желтая шляпа”** – у любого события есть всегда положительные стороны. Теперь на вас желтая шляпа, она помогает посмотреть на эту ситуацию с положительной стороны. Итак, что хорошего в том, что произошло для вас? Что хорошего в этой ситуации для другого? Умение видеть хорошее – очень важное качество. Это не значит, что мы надеваем розовые очки. Мы надеваем желтую шляпу и учим свой ум и душу видеть хорошее.

**“Зеленая шляпа”** – теперь полезно надеть зеленую шляпу творчества. В этом случае можно предложить нарисовать ситуацию, сочинить про нее стишок или частушку. Подумать, какие

ассоциации приходят вам в голову в связи с этой ситуацией. С каким музыкальным или литературным произведением, героем связана ситуация? Даже неприятность может вызвать вдохновение. Главное, не терять чувства юмора и не забывать о зеленой шляпе. Также можно подумать и предложить творческий выход из этой ситуации.

**“Синяя шляпа”** - мы с вами примерили почти все шляпы. Пока мы это делали, наше состояние изменилось. Мы рассмотрели ситуацию с разных сторон, увидели в ней плохие и хорошие моменты. Знаете ли вы, что трудные ситуации мудрые люди называют жизненными уроками? Каждая ситуация нас учит чему-то. Теперь вы наденьте синюю шляпу, и она поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам эта ситуация и почему для вашей жизни будет важен этот опыт.

После разбора ситуации ведущий предлагает развернуть свои листочки, еще раз подумать об этом человеке. Изменилось ли ваше отношение к этому человеку? Что вы сейчас чувствуете?

*Вывод:* если попытаетесь понять человека, почему он это сделал, то агрессию проявлять уже не хочется.

– Какие еще способы вам помогают справиться с собственной агрессией?

*Домашнее задание:*

**Ведущий:** Понаблюдайте, пожалуйста, есть ли среди ваших одноклассников агрессивные ученики, как они себя ведут. Портрет агрессивного ученика мы обсудим на следующем занятии.

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **8. Пожелание.**

**Цель:** поддержка настроения воспитанников на дальнейшую самостоятельную работу.

Будьте спокойны, не надо нервничать,

Если вам кажется, что не везет.

Будьте спокойны, пускай не сегодня,

Завтра уж точно удача придет.

Всего вам доброго!

## **Занятие 8.**

**Цель:** обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

### **Ритуал приветствия**

#### **1. Психологический настрой на уверенность в себе.**

*Цель:* создание в группе климата психологической безопасности.

Ведущий: Чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроения. Сядьте удобно. Кто желает, закройте глаза. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Почувствуйте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем. Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце. Я настраиваю вас на активную и творческую работу. У вас все будет получаться! Ваша голова сильная, умная. Вы полны бодрости, сил, энергии и уверенности в себе! Почувствуйте прилив жизненных сил. Вы талантливы! И у вас все получится! Хорошо... Тихонько открываем глаза.

#### **2. Упражнение «Мы с тобой похожи».**

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять

на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга.

Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

### **3. Упражнение «Не могу полюбить себя»**

В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя. Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Обсуждение. Затруднялись ли вы в написании причин?

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

**Цель:** формирование коммуникативных навыков и способов общения, умение слушать и точно воспроизводить полученную информацию.

Подростки сидят в кругу. Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну - две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

## 5. Упражнение «Круг уверенности»

**Цель:** содействие чувству уверенности в себе.

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

## 6. Упражнение «Подиум»

**Цель:** развитие активности, способности вести себя органично, находясь в центре внимания, способности к импровизации, повышение самооценки, уверенности в себе.

Всем участникам раздаются карточки с указанием одежды, которую они должны будут продемонстрировать. Для остальных это будет тайной. Задача зрителей - отгадать, какую одежду демонстрирует очередная «модель».

Обсуждение: Что вы чувствовали в роли модели? Была ли гармонична с вами одежда, которую вам пришлось демонстрировать? Насколько точно «модель» передала особенности одежды при демонстрации?

**Рефлексия.** Что сегодня на занятии вы узнали нового? Какие трудности возникли?

**Ритуал прощания.**

## Занятие 9.

**Цель:** расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; приобретение улучшенных форм коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.

**Ритуал приветствия**

### 2. Упражнение «Мы с тобой одной крови»

Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель — медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь

он — Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга-Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: -а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

### **3. Упражнение «Говорю, что вижу»**

**Цель:** проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

**Инструкция.** Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии — высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок — улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

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

### **4. Упражнение «Сказка по кругу»**

**Цели:**

- члены группы учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих партнеров по общению, развивают фантазию;
- снятие напряжения.

**Инструкция.** Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, например

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

- Жил-был король, у которого была невеста, и любил он её больше всех на свете...
- Жил-был замечательный музыкант, который как-то шёл через лес и думал о разных вещах.

Когда больше не осталось ничего, о чём он мог бы подумать, он сказал себе: «Время течёт очень долго в этом огромном лесу; я хотел бы найти себе хорошего попугайчика.

- Жила-была старая королева, которая была очень, больна и думала про себя: «Я, наверное, скоро умру...».
- Жила-была одна девушка, которая целый день ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала...
- Жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал:

«Хорошо бы было, если бы мои сыновья отправились посмотреть мир...»

Руководитель держит в руках небольшой мяч, после начала рассказа он бросает мяч кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить историю — можно произнести слово, а можно и несколько предложений. После этого он бросает мячик другому участнику. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

. Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии, но участников нужно предупредить, что придуманная ими сказка должна иметь хороший конец.

Также участники предупреждаются, что рассказ каждого должен состоять не более чем из 3-4 предложений.

## 5. Упражнение «Иван Петрович».

**Цель:** анализ ошибок, сопровождающих процесс приема и переработки информации.

Инструкция. Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения. Задача участников будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Один из участников остается в комнате, а все остальные выходят за дверь.

Тренер зачитывает оставшемуся участнику текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос: «Ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?»

Вариант текста: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Перед обсуждением упражнения уточняется, что при приеме информации происходит структурирование содержания, которое предполагает последовательное выделение всех прозвучавших идей (участники выполняют эту работу, опираясь на текст, использовавшийся в упражнении), а затем их ранжирование по степени важности. В частности, безусловно важной является информация, которая требует от получателя каких-то срочных практических действий. Однако очень часто люди проводят

ранжирование идей до того, как выделили все полученные, что приводит к субъективным преобразованиям информации и ошибкам. Иллюстрируя эти положения материалом упражнения, тренер выделяет три типа ошибок, характерных для передачи сообщений: а) утрата; б) искажение; в) дополнение.

Упражнение имеет достаточно большой эффект: ошибки легко дифференцируются и осознаются участниками, увеличивается включение участников в групповой процесс.

## **6. Упражнение «Разговор по телефону».**

**Цель:** развитие умений восприятия и понимания партнеров по общению.

**Инструкция.** Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. На стул по очереди приглашаются некоторые участники (выбираются по желанию), которые будут «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Предварительно тренер договаривается с 3-4-мя участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т. д. Задача остальных участников — постараться понять, с кем и о чем идет разговор.

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривали участники?» С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

## **7. Упражнение «Маг и карлик».**

**Цель.** Стимуляция опыта отношений, основанных на манипуляциях и угрозах.

**Инструкция.** «Я хочу рассказать вам одну притчу: «Жил на свете великий Маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать йетрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог Великий Маг — он не мог заставить своего любимого Карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!». Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет Магом (он должен встать на стул). А другой — Карликом (ему нужно присесть на корточки). Магу нужно уговорить Карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А Карлику нужно активно сопротивляться\* Вы можете согласиться с Магом только в том случае, если сами захотите этого.

После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается пять минут».

**Обсуждение.** «Как вы себя чувствовали в роли Мага/Карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли Магу заставить Карлика перестать гадить? Если да, то, каким образом, если нет - почему?»

## **Резюме тренера.**

«Получается, что даже могучий Маг не может заставить Карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно.

Конечно, можно побить, или насильно заставить, наказать, или добиться своего шантажом. Да и не изменится человек — он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви.

Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют. Даже Маг не может повлиять на Карлика, если Карлик этого не хочет».

**Комментарии для тренера.** Во время обсуждения тренер отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому Карлику.

## **Рефлексия.**

## **Ритуал прощания.**

## **Занятие 10.**

**Цель:** обучение эффективным способам общения.

### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **2. Упражнение «Атомы и молекулы».**

Ведущий предлагает участникам в течение двух минут побродить по комнате. В конце концов, должно образоваться четыре подгруппы любого размера. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

Что побудило тебя присоединиться именно к данной группе (человеку)?

Что ты почувствовал, когда к тебе присоединились другие участники?

### **3. Упражнение «Если бы я был тобой».**

**Цель.** Тренинг наблюдательности к невербальным проявлениям другого человека/Развитие умения понять состояние человека по его мимике, позе, движениям.

**Материалы.** Карточки с именами участников и сосуд, в котором эти карточки перемешиваются (например: перевернутая шляпа, ваза, обычный полиэтиленовый пакет и т.д.).

## **Объяснение тренера.**

«Жесты и позы — это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка друг друга. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами неискренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

*Тренер задает вопросы группе и выслушивает по 2-3 ответа.*

Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает.)

Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероятно, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить.)

Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица, глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию.)

Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? (Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться, или не хочет выдать своего беспокойства и т. п.)

Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, гнев.)

Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их, обхватывает руками лицо или голову? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.)

Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял, или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния.)

Что значит, если человек теребит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит.)

### *Инструкция.*

«Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. Имя, написанное на карточке, — это человек, за которым вы будете наблюдать в течение семи минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь понять, чем отличается пластика; манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

*после выполнения:*

Прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы — это он. И постарайтесь следующие 7 минут двигаться как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Постарайтесь двигаться, а не стоять на месте».

Обсуждение. «За кем вы наблюдали? Теперь мы можем открыть секрет. Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство? Что вы смогли понять про человека, когда старались быть как он? Чем для вас было полезно это упражнение?»

Резюме тренера.

«Иногда, чтобы лучше понять состояние человека, нужно понаблюдать за его движениями, позой, мимикой. А еще лучше не только понаблюдать, но и постараться принять такую же позу подвигаться так, как он. Ваше тело немедленно отреагирует и зовется временным изменением вашего состояния. Вы как будто прикоснетесь к человеку изнутри.

Например, вы видите, что человек старается показать, что все в порядке. Но вы видите, что его плечи приподняты, руки напряжены. Если вы на минуту примете такую же позу, вы сможете почувствовать, например, тревогу или даже страх.

В другом случае вы повторите выражение лица человека, позу и можете понять, что он угнетен. Может быть, вы решите поддержать его, может быть, поймете, что его сейчас не надо задевать. В любом случае, чем более вы наблюдательны, тем лучше; вы сможете понять любого человека.

После тренинга постарайтесь понаблюдать за разными людьми и понять их состояние. Может быть, у вас будет меньше времени, но принцип тот же: сначала вы внимательно наблюдаете, а потом стараетесь принять его позу, повторить его движения. Это очень полезный навык, который может помочь вам в понимании окружающих людей».

*Комментарии для тренера.* Выполняя это упражнение, участники не всегда могут правильно «считать» настроение участника. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь важно. Самое главное — появляется опыт наблюдения и поиск различий и сходства. Это новый уровень внимания к другому человеку. И именно этот опыт в дальнейшем поможет также наблюдать за окружающими в жизни»

#### **4. Упражнение «Я-высказывание»**

**Цель.** Обучение навыку высказывания своей точки зрения, не вызывая защитной реакции со стороны другого человека.

*Инструкция 1.*

«Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

*Сценка 1.*

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости, Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку».

*Обсуждение 1.*

«Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях».

*Комментарий для тренера.* Участники могут высказывать самые разные впечатлений и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит «разворачивать» шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

*Объяснение тренера.*

«Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно. Что это такое?

Ассертивность — это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое *барахло* разбросанным по столу...», «Когда вы *орете* на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

### *Инструкция 2.*

«Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания».

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

### *Сценка 2.*

Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания». Нужны еще два добровольца.

### *Сценка 3.*

Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

*Обсуждение.* Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

*Резюме тренера.* «Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор».

## **5. Упражнение «Три способа сказать, нет»**

**Цель.** Обучение моделям асертивного отказа.

*Объяснение тренера.*

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный асертивный отказ». Формулы цивилизованного отказа:

### **1. Отказ-опасение.**

Например: «Боюсь, что это невозможно».

## **2. Отказ-сожаление.**

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»; «Мне очень не хочется вас огорчить, но мой ответ отрицательный».

## **3. Отказ-вынужденность.**

Например:

- «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;
- «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;
- «Придется мне все же ответить отказом».

*Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.*

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

- 1) краткой категорической — «нет» без аргументов;
- 2) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
- 3) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

*Инструкция.*

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

*Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.*

*После выполнения партнеры меняются ролями.*

**Обсуждение.** «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

**Резюме тренера.**

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

*Комментарии для тренера.*

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

- «Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».
- «Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».
- «Дай поносить твою куртку»

## **6. Упражнение «Пинг-понг»**

**Цель.** Обучение методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

*Рассказ тренера.*

«Сейчас мы освоим еще одну формулу асертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас

чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить. Например:

- Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- Да, я часто делаю это.

### **Инструкция.**

«Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

- «Нельзя быть такой (таким) занудой».
- «Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

- «У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».
- «Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием»»

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

*Резюме тренера.*

«Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится, и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас. Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

### **Занятие 11 (1час).**

**Цель:** формирование у подростков ответственности за поступки, а также формирование нравственных, волевых, деловых и коммуникативных качеств личности.

#### **1. Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Опрос - как прошел день, что нового, чем хотелось бы поделиться?

Сегодня мне хотелось бы поговорить непосредственно о вас, какие вы? Как чувствуете вы себя рядом с остальными, как вам кажется, какими вас видят другие - сверстники, учителя, родители? Что бы вам хотелось поменять в себе, чтобы нравиться себе и остальным.

#### **2. Упражнение «Клопы»**

**Цель:** создание необходимого настроя на основную часть занятия, разрядка страхов (тревоги).

Нужно встать в круг. По кругу передаются две ручки – «клопы». Ручку можно передать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого оказалось две ручки одновременно, «закусили клопы» (этот участник выбывает из игры).

Игра продолжается до трех победителей.

#### **3. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир».**

**Цель:** способствовать изучению и формированию у подростков экологически оправданных потребностей.

*Инструкция:* «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, — для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

*Комментарий.* Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с получаемой информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы — достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

#### **4. Упражнение «Доволен ли я собой?»**

**Цели:** помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

*Инструкция.* Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяют 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

*Комментарий.* По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

#### **5. Упражнение «Мое лучшее "Я"»**

**Цель:** способствовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

*Инструкция:* «Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и кого больше всего уважаешь. Имя его вслух произносить не надо — просто подумай и вспомни.

Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы: "Качества характера"; названия остальных граф пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их. Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: "Всегда"; "Обычно"; "Иногда"; "Никогда".

Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь их "звездочкой" в нужной графе».

*Комментарий.* После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать?»; «Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься, осуждения и насмешек?»; «Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

#### **6. Упражнение «Позитивное мышление»**

**Цель:** поиск внутренних ресурсов; повышение самооценки.

*Инструкция.*

Ведущий: Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете через красивую, спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. Вы ощущаете покой, вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». Достаточно, если вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что вы совершенно спокойны (20 секунд).

Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у вас есть способности к учебе, и вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что вы все можете: «Я могу положиться на себя». Когда вы сидите так спокойно и уверенно, вы твердо знаете, что ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете, о своих планах и говорите себе: «Я все сделаю».

Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: «Я все могу».

Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... Откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и ваша учеба, конечно же, будет успешной.

*Комментарий.* Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

## **7. Упражнение «Эмиграция»**

**Цель:** способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

*Инструкция:* «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

- 1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?
- 2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе? Составьте два перечня имен».

*Комментарий.* После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

## **Рефлексия.**

### **Ритуал прощания.**

## **Занятие 11 (1 час).**

### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Опрос - как прошел день, что нового, чем хотелось бы поделиться?

Сегодня мне хотелось бы поговорить непосредственно о вас, какие вы? Как чувствуете вы себя рядом с остальными, как вам кажется, какими вас видят другие - сверстники, учителя, родители? Что бы вам хотелось поменять в себе, чтобы нравиться себе и остальным.

## **2. Игра «Гимнастика».**

**Цель:** эмоциональный настрой группы.

Ведущий просит всех встать таким образом, чтобы всем удобно его было видно. Далее предлагает повторять его движения. Начинает ведущий с простейших движений – поднятие руки, наклона корпуса, кивок головы. Затем движения усложняются: боксирование, кидание камня, поиск авторучки по карманам и т.п.

Можно выполнять и мимические движения: показать язык, мигать, гримасничать и пр. В какой-то момент передать свою роль ведущего кому-нибудь из игроков. Здесь, как и в других упражнениях, стоит побуждать к участию всех членов игры, но никакого требования – «обязательно участвовать» - здесь быть не может.

## **3. Упражнение «Волшебная подушка»**

**Цели:** создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

*Инструкция:* «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно — со школой, возможно — со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

*Комментарий.* Упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»; «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

## **4. Упражнение «Круг добродетели»**

**Цели:** помочь участникам в самопознании, самопринятии; помочь им определить, на какие усилия они способны.

*Инструкция:* «Очертите круг собственных добродетелей, заменив многоточие соответствующими Вашим возможностям или действиям словами:

*простить* — ...

*уступить* — ...

*поделиться* — ...

*пожертвовать* —...

*помочь* — ...

*заменить* — ...

*сказать* — ...

*утешить* — ...

*Комментарий.* Слова записаны на доске. Если подростки будут испытывать затруднения, можно к словам поставить вопросы: *что? чем? как? для кого? о чем?..* И т.д.

Ведущий в конце упражнения может попросить дописать в этот столбик фразу Л.Н. Толстого как задание самому себе: «Добродетель начинается только тогда, когда начинается усилие».

### **5. Упражнение «Хочу — могу — буду»**

**Цели:** поиск внутренних ресурсов; развитие эмпатии; работа с установкой на готовность действовать.

*Инструкция:* всем надо разбиться на пары и подумать, что хотелось бы каждому совершить или, в чем добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду».

*Комментарий.* В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения, и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

### **6. Упражнение «Послание миру»**

**Цель:** способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

*Инструкция:* «Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: "Как можно сберечь воду?"; "Как можно защитить животных?"; "Как можно сделать нашу страну богатой?"; "Как уменьшить число одиноких людей на Земле?" и др. Затем каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги, и команды по очереди выступают со своими предложениями».

*Комментарий.* В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе?»; «Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами?»; «Довольны ли Вы лично результатами работы группы?».

### **7. Упражнение «Золотая рыбка»**

**Цели:** осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

*Инструкция:* «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков».

Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

*Комментарий.* Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для подростков.

## **Рефлексия.**

## **Ритуал прощания.**

### **Занятие 11 (1 час).**

#### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### **2.Упражнение «Подарок»**

Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

#### **3. Упражнение «Торт "Время"»**

**Цели:** обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

*Инструкция:* «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние подростки, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно было увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

*Комментарий.* Материал — два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй — «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

#### **4. Упражнение «Кино»**

**Цель:** способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

*Инструкция:* «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы — главный герой фильма — выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

*Комментарий.* Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?» И т.д.

## 5. Упражнение «Цели и дела»

**Цель:** способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

*Инструкция:* «Важно отличать дела от целей. Например, *цель* — хорошо отдохнуть вечером, а *дела*, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

*Комментарий.* Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха.

Список дел составляется на доске. Затем подростков просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

## 6. Упражнение «Социальные роли»

**Цель:** формирование умения идентифицировать свои социальные роли, самосознания.

*Инструкция:* «Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости.

Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их.

Ответьте на вопросы: "Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей?", "Что мешает их реализовывать?"; "Есть ли роли, противоречащие друг другу?". И т.д.

*Комментарий.* Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (*тусовщик, рокер, влюбленный, романтик*).

Участники группы, молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в 4 группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: «тусовщики и рокеры» — в одну группу; «влюбленные и романтики» — в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше?».

Если кто-то почувствует, что он не относится к данной группе, он может пересесть на другую сторону.

В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

## **7. Упражнение «Послание потомкам»**

**Цели:** развитие осознания ценности жизни; сплочение группы.

*Инструкция:* «На большом листе бумаги в символической форме передайте пожелания будущим поколениям людей».

*Комментарий.* Можно подходить к листу поочередно, или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно провести «ритуал» отправки почты...

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

## **Занятие 12.**

**Цель:** введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.

### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **2.Упражнение «Пальцы»**

Подростки образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде I ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

*Анализ.*

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

### **Беседа с подростками по понятию “Конфликт”:**

Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Вспомни свои конфликты в раннем детстве, в данное время дома или раньше в детском саду. Что называют конфликтом? С чего он начинается? *Конфликт* – это отношение между двумя или несколькими людьми, при котором один из них, оба или несколько чувствуют гнев и считают, что другая сторона виновата в этом. Конфликт возникает тогда, когда люди в

некорректной форме передают друг другу чувства. Каждый отстаивает свое мнение, не слушая другого человека.

*Задача:* найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

– Как разворачивается конфликт?

– К чему он может привести?

– Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?

– Можно ли избежать конфликта?

### **3. Упражнение “Конфликт рук”**

*Инструкция:* Подростку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего, не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

*Рефлексия:*

– Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты “общения” с чужими руками.

– Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?

– Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Первый шаг разрешения конфликта — умение предвидеть его». При обсуждении делается акцент на необходимости конструктивного разрешения конфликтов. Подростки делятся опытом того, как они догадываются о том, что приближается конфликт.

*Работа в тетради.* В тетради делается запись: «Сигналы конфликта: состояния — напряжение, дискомфорт; чувства — обида, злость; мысли — разногласия».

Учащимся предлагается список чувств и состояний. Им необходимо отметить цифрой «1» те чувства и состояния, которые, по их мнению, соответствуют началу конфликта, то есть являются его сигналами, цифрой «2» — пику конфликта, «3» — окончанию его: гнев, горечь, тревога, хандра, ужас, дрожь, страх, шок, стыд, обида, тяжесть, ярость, вина, зависть, угроза, отвращение, напряжение, бессилие, сомнения, одиночество, ненависть, огорчение, зажатость, агрессия, возбуждение, беспомощность, враждебность, напуганность, неуверенность, разгоряченность, разочарование, унижение, подозрительность, подавленность, радость, заинтересованность, бессмысленность.

### **Работа со сказкой. Подумай обо мне**

Жил-был мальчик, не худой и не толстый, не отличник и не двоечник. В общем, совершенно нормальный мальчик, который любил игры с компьютером дома, настольный теннис в школе на переменах, а на уроках задания, когда другой отвечает, а ты рисуешь на обложке тетради. И считал себя мальчик вполне везучим и довольным жизнью. Но как-то раз на улице он очень захотел, есть и купил у первой встреченной старушки маленький пирожок с чем-то сладким. Вкусный такой пирожок был. Вмиг проглотил его мальчик. И потянулся к старушке за другим. А она так хитренько улыбнулась.

— Нет, хватит с тебя одного, и так не сладко будет, — сказала она.

И показалось мальчику, что она растаяла, может быть, в троллейбус села и уехала. Но это не важно. Главное, пирожка хотелось еще. Пошел мальчик к киоску с хлебом и булками. А там очередь стоит. А почти первым какой-то малыш деньги из кармана достает.

— О, — обрадовался мальчик, — сейчас я его из очереди подвину и булку себе куплю.

Но только подошел он к малышу, как его в горле что-то как ущипнуло и в ухе щелкнуло: «Подумай обо мне». Отошел мальчик от малыша, ухо потирая, горло почесывая. Решил домой пойти. Поужинать. Только дверь открыл, как мама:

— Как хорошо, что ты пришел, погуляй с собакой.

Хотел мальчик ответить: «Сама гуляй, я есть хочу», как

опять в горле защемило и в ушах защелкало: «Подумай обо мне». Взял мальчик собаку. Вывел на площадку. А там Лена, девочка из класса, свою овчарку выгуливает. Только мальчик шаг к Лене сделал, как опять в горле запершило. Он уже не стал стука в ушах ждать, отошел в сторону.

И наступила жизнь у мальчика грустная. Прежде чем сделать что-либо, приходилось ему теперь всегда подумать об окружающих: маме, ребятах, просто незнакомых. А потом забыл мальчик про голос в ушах, потому что некогда стало о нем помнить. Ребята его в гости наперебой приглашать стали. На переменах советоваться по разным вопросам бегут. Мама друзьям своим его расхваливает. Говорит, что взрослым стал совсем, везде одного его отпускает.

Вспомнил мальчик про старушку, когда опять случайно встретил ее на улице. Хотел он на всякий случай отойти от нее, чтобы опять какой-нибудь пирожок не подсунула. Но она сама к нему подбежала.

— Ну-ка плюй мой пирожок обратно! Не для тебя он был предназначен. Это подарочный пирожок. Только для самых лучших. Тебе он случайно достался.

Но потом посмотрела она на мальчика повнимательнее, заглянула в его глаза и сказала:

— Да ты уже другой стал. Будь счастлив!

И исчезла. А мальчик пошел быстрее к друзьям. Ведь они уже давно его ждали.

*Вопросы для обсуждения.*

- Почему мальчику стало трудно жить после встречи со старушкой?
- Какое качество он приобрел? Какую пользу принесло ему новое качество?
- Почему он не захотел с ним расставаться?

**4. «Основные стили поведения в конфликте».** С подростками обсуждается случай, не так давно произошедший в одной школе:

«Миша забросил на шкаф шапки четырех девчонок и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Интересно, что девочки отреагировали на это по-разному. Лена заплакала и стала просить Мишу достать шапку. Настя сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила ее еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Нина предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока, и обсудить, как быстрее достать шапки».

Подростки решают, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению и почему.

В результате обсуждения случая делается запись в тетради: «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта».

Ведущий просит ребят письменно закончить предложение «В конфликте я обычно....» (наступаю, отступаю, договариваюсь, ухожу от него).

**5. «Конфликтные ситуации».** Далее ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их развития (наступление, обсуждение, отступление, уход).

*«Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание».*

*«Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике».*

*«Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек».*

**6. «Как выиграть обоим участникам конфликта?»** На основании записи в тетради делается вывод, что во всех вариантах, кроме варианта обсуждения, один из участников чувству, себя проигравшим, обиженным, грустным, злым или испуганным. Ведущий предлагает подробнее рассмотреть тот вариант, когда оба участника будут чувствовать себя победителями, выигравшими, сохранят хорошее настроение и расположение друг к другу.

В тетради записываются конкретные шаги, позволяющие обоим участникам остаться в выигрыше.

- Узнать желания друг друга. (Почему ты этого хочешь?)
- Обсудить, какое решение будет справедливым. (Полезно спросить подростков, как они понимают справедливость.)
- Договориться о взаимных уступках.

**7. «Как оставаться спокойным».**

Ведущий рассказывает учащимся, что для конструктивного разрешения конфликта необходимо оставаться спокойным. Учащимся раздают листы с фразами, которые могут помочь оставаться спокойными. Для этого необходимо мысленно проговорить их в процессе конфликта. Подростки клеивают их в тетради, подчеркивают те фразы, которыми они уже пользуются. Выделяют те, которыми хотелось бы пользоваться в дальнейшем.

*«Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это».*

*«Он (она) делает это не для того, чтобы навредить мне, а чтобы удовлетворить свои желания».*

*«Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку. Мы благополучно все решим».*

*«Все идет нормально».*

*«К этому можно подойти с юмором».*

*«Это останется в прошлом».*

*«Не беспокойся и будь счастлив».*

**8. «Попробуем договориться».** Подросткам предлагаются конфликтные ситуации для разыгрывания по ролям. Задача: подростки и родители должны прийти к общему мнению.

Ситуации:

— Ты уходишь к другу смотреть новый фильм или играть в новую игру и рассчитываешь прийти домой не раньше 21.00. Но при выходе натыкаешься на отца или на маму, и они говорят, что ты должен быть дома не позже 18.00, иначе не видать тебе компьютера на день рождения.

— Родители говорят, что ты ничего не делаешь по дому и они решили, что ты отныне по выходным будешь мыть посуду. А ты это терпеть не можешь.

— Родители заставляют убирать в комнате каждый день.

Делается вывод: если мы не можем изменить окружающих, то должны изменяться сами (то есть изменить свое отношение к проблемам). Мы сами должны понять логику взрослых, изучать их.

Родителям далеко не безразлична твоя судьба, они тебя любят и беспокоятся о тебе.

**9. «Конфликт как возможность».** Ведущий просит учащихся закончить предложение «Конфликт — какая блестящая возможность...», рассматривая его применительно к конфликтам со сверстниками, педагогами, родителями.

**10. «В чем выгода?»** Подросткам предлагаются ситуации, в которых им нужно определить выгоду человека, находящегося в конфликте.

«Леша рос в семье, где его часто подавляли родители, заставляя делать то, что ему не хочется. А в школе он постоянно вступал в конфликты с педагогами. Более того, он провоцировал эти конфликты, позволяя себе в отношении их обидные замечания». (Компенсация чувства неполноценности, стремление почувствовать свое могущество.)

«Маша часто конфликтовала с Наташей. "Мне не нравится ее самовлюбленность!" - так она объясняла свои конфликты». (Компенсация ощущения собственной малопривлекательности.)

«У Павлика родители были очень заботливы, но их опека уже слегка раздражала его. Дома он терпел. Зато в школе он часто вступал в конфликты по самым незначительным поводам: критиковал музыку, которую слушали одноклассники, одежду, которую они носили». (Стремление проявить самостоятельную позицию.)

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

### **Занятие 13.**

**Цель:** осознание креативности в себе и ее развитие.

#### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

## **2. «Бип!»**

**Цель:** создание благоприятного условия, организация взаимодействия между участниками группы.

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах). Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

Обсуждение. Легко ли было угадывать водящему? Опишите свои ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения. Как было легче угадывать: по голосу или по прикосновению?

## **3. Упражнение «Я — подарок для человечества»**

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...»

## **4. Упражнение «Креативный человек»**

**Цель:** осознание проявлений креативности» особенностей креативной личности»

Инструкция. Бросая друг другу мяч, участники должны, не повторяясь, называть качества, особенности поведения, присущие, с их точки зрения, креативному человеку. Важно, чтобы все принимали участие в работе и в руках у всех побывал мяч.

После того, как мяч побывает два-три раза у каждого, тренер изменяет инструкцию: «А теперь, продолжая бросать мяч, будем называть качества, особенности поведения антипода креативного человека».

## **5. Упражнение «Рисунок креативности»**

**Цель:** упражнение позволяет сформулировать сущностные характеристики креативности как свойства личности, творческого процесса, а также отличительные особенности именно творческих продуктов деятельности.

Инструкция. Участники группы сидят по кругу. В центре круга лежит бумага, краски, фломастеры и т. д. — все, что необходимо для рисования. Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и нарисовать креативность так, как он ее понимает.

После того как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он(а) понимает, что такое креативность.

По ходу обсуждения тренер предлагаем участникам задавать друг другу допросы, уточнять содержание высказываний.

После того, как все выскажутся, тренер подводит итог, основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития.

## **6. Упражнение «Отгадай слово»**

**Цель:** обозначить и осознать некоторые барьеры креативности.

**Инструкция.** У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия, например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.п.

Карточка с написанным на ней словом прикрепляется на спину одному из участников, так, чтобы он не видел, что на ней написано. Все могут прочитать написанное слово, но при этом ничего не должны говорить этому участнику. Его задача — узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи участник может назвать Любого из группы по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, «сообщить», что написано на карточке.

Те, кто окажется в центре круга и будет отгадывать слово, должен обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния будут возникать в ходе выполнения задания и как они будут изменяться. По ходу, выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы. И как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

Анализ затруднений, источников напряжений, возникающих в процессе выполнения задания, позволяет обнаружить и обозначить некоторые барьеры креативности, в частности, такие как ориентация на оценку, желание во что бы то ни стало сделать правильно, неустойчивая сниженная самооценка, страх не найти ответ.

В то же время в ходе обсуждения появляется возможность поговорить о механизмах возникновения решения. Дело в том, что для достижения цели отгадывающему необходимо устанавливать связи между получаемой информацией и находить нечто, объединяющее всю информацию (безусловно, в том случае если он ее точно, без искажений воспринял).

В ходе обсуждения проделанной во время этого упражнения работы можно начать разговор об этапах креативного процесса. Работа, которую проделывают отгадывающие, отчетливо демонстрирует, как важно для успешного разрешения проблемной ситуации тщательно пройти этап подготовки, сбора информации.

Упражнение вовлекает в работу всех участников тренинга. Они ищут более выразительные средства для того, чтобы изобразить отгадываемое слово, развивают свою фантазию, изобретательность и экспрессивность.

## **7. Упражнение «Нестандартный способ»**

**Цель:** осознание барьеров креативности.

**Инструкция.** У тренера в руках мяч. Он бросает кому-либо мяч и называет при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования

этого предмета. Например, бросая мяч, говорят «молоток». Кроме его прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье для того, чтобы не разлетались лежащие на столе бумаги; можно использовать молоток в качестве ручки для тяжелой сумки; можно, привязав к нему шпагат, применить его в качестве отвеса при строительных работах.

Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кто получит мяч, назовет три нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назван другой предмет. Важно, чтобы мяч побывал у каждого.

Для более отчетливого проявления барьеров креативности тренер побуждает участников реагировать быстро, т. е. создает внешний барьер: ограничение времени, который дает о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека.

В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант нестандартного использования предмета, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой. В группе всегда находится несколько человек, имеющих один или даже несколько вариантов. В ходе обсуждения проделанной работы можно задать группе такие вопросы: «В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?», «Какие состояния возникали и как они изменялись в ходе работы?», «Что вам помогало справляться с поставленной задачей?»

Когда речь идет о трудностях, с которыми участники столкнулись при выполнении задания, тренер может обратиться, прежде всего к тем, кто долго молчал, не давая ответа, в то время как у многих варианты были, и попросить сообщить свое видение этой ситуации.

Среди состояний, возникающих в ходе выполнения задания, участники могут называть волнение, тревогу, смущение. Возникает идея оценивания: «...все на меня смотрят и ждут, когда я отвечу, и мне кажется, что другие отвечали быстрее и лучше».

Достаточно часто во время обсуждения удается обнаружить такие внутренние барьеры креативности, как стереотипы, желание, во что бы то ни стало сделать правильно, ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности, которые отчетливо обнаруживают свое влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся:

Временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение дает возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению креативности.

Кроме того, в ходе обсуждения появляются идеи относительно того, что помогало выполнить задание. Среди них: нестатичность возникшего образа предмета; сознательное изменение образа предмета; сводная обстановка в группе.

## 8. Упражнение «Идеи, принципы, привычки».

**Цель:** осознание стереотипов, шаблонов мышления и поведения, которые тормозят развитие, поиск новых решений.

Инструкция. Для проведения этого упражнения участникам группы надо заранее дать такое домашнее задание: «Составьте перечень идей, принципов, привычек, которым вы особенно привержены, невозможность, следовать которым вызывает у них напряжение».

Работа проводится в три этапа.

На первом этапе группа разбивается на подгруппу по 4-5 человек в каждой.

В ходе обсуждения в малых группах составляется перечень тех идей, принципов, привычек, которым участники особенно привержены, невозможность реализации которых вызывает у них напряжение.

На втором этапе участники сидят полукругом.

Тренер на доске или на большом листе ватмана (что предпочтительнее, так как информация останется до конца тренинга) записывает то, что подготовила каждая подгруппа. В ходе этой работы постоянно возникает обсуждение, члены группы говорят о том, какое влияние на самочувствие, поведение, жизнь оказывает их приверженность тем или иным принципам.

Примеры идей, принципов, привычек, которые достаточно часто включают в перечень участники групп тренинга креативности:

- всегда надо выполнять обещанное;
- запланированное должно быть выполнено;
- надо отвечать на письма сразу;
- любовь к порядку, чистоте;
- нельзя проявлять бестактность;
- надо быть одетым сообразно ситуации;
- нельзя брать деньги в долг;
- нельзя публично говорить о своих чувствах;
- я обязан откликаться на все просьбы родственников;
- нельзя делать хорошо одновременно два дела;
  - важные дела надо доводить до конца, и делать их очень хорошо, и т. п.

После того как общий перечень составлен, группа переходит к третьему этапу работы.

Участникам предлагается внимательно прочитать составленный перечень и отметить в нем, во-первых, две идеи, принципа или привычки, которым они на самом деле привержены, но до сих пор это не осознавали, и во-вторых, две — которые у них были, но теперь уже не действуют на них так сильно, как раньше.

После того как все выполняют это задание, тренер предлагает каждому участнику назвать две идеи, принципа или привычки, приверженность которым обнаружена во время работы над общим перечнем, а также те идеи, принципы, привычки, которые уже не оказывают на человека столь

сильного влияния. При этом можно предложить рассказать, что помогло преодолеть ранее существовавшую жесткую идентификацию.

Конечно, дело не в том, чтобы полностью отказаться от привычек, стереотипов, шаблонов мышления и поведения, а в способности осознавать те из них, которые тормозят развитие, поиск новых решений. На это, собственно, и направлено данное упражнение.

Наиболее сильно мешают проявлению креативности как раз те идеи, принципы, привычки, которым человек особенно привержен, невозможность, следовать которым вызывает напряжение, дискомфорт. Аналогичные состояния возникают и в том случае, когда этим принципам, стереотипам не следуют, не соответствуют другие люди. Наличие у человека большого числа такого рода привычек и стереотипов является свидетельством статичности и, как правило, недостаточной осознанности его опыта. Степень жесткости стереотипизированных фрагментов сознания определяет и открытость человека новому опыту, а также то, насколько травматичными для него будут происходящие вокруг изменения.

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

### **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 14.**

**Цель:** инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни человека.

### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **2. Упражнение «Скульптор—глина»**

**Цель:** создание условий для развития взаимного доверия.

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто — «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже Угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

Обсуждение. Как вы чувствовали себя, когда были «глиной»? Лепил ли вас ваш «скульптор» бережно и уверенно? Как вы себя ощущали в роли «скульптора»? Когда вам было лучше: когда вы лепили или когда вас?

## **2. Упражнение «Формула неудачника».**

**Цель:** систематизация представлений и мифов участников о причинах отклоняющегося поведения.

**Материалы.** Карточки формат А6 (около 100 штук). Доска, фломастер.

Подготовить «формулу неудачника» заранее на ватмане, прикрепить во время объяснений. Подготовить надписи на ватмане (см. в описании упражнения). Можно подготовить на листах А4 изображения для прикрепления к доске во время объяснения: «указующий перст» («вы виноваты!»), могильный крест («ставят на себе крест»), скорбную театральную маску («мученики»), тюремную решетку («меня ограничивают»).

Листы А4 с надписями подгрупп «причин» (см. в тексте), к которым можно прикреплять карточки, заполненные участниками.

### **Проведение модерации.**

*Тренер:* «Вы все знаете, что отклоняющееся поведение (тренер на самом деле называет конкретный вид такого поведения, которому посвящен тренинг) приводит к негативным для человека последствиям. Знаете? (Да.) Почему же тогда люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самому себе? Как вы думаете?»

*Тренер выслушивает ответы 3-4 участников, а затем вводит инструкцию.*

Инструкция.

Сейчас разделитесь на подгруппы по четыре человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самому себе?»

Возьмите карточки. На каждой карточке напишите по одной причине. Чем больше напишете, тем лучше. На все у вас есть 15 минут.

*Дает листы формата А6 (1/4 стандартного листа А4) — каждой подгруппе по 15-20 листов, пусть лучшие останутся лишние, чем не хватит.*

После выполнения задания тренер предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки (если нет большой доски, карточки можно раскладывать на полу в центре круга). При этом должен зачитывать то, что написано на

карточках. Тренер следит, чтобы причины, выдвинутые подгруппами, не подвергались критике со стороны других участников.

Представители каждой подгруппы по очереди раскладывая карточки. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга. Когда все карточки разложены, тренер предлагает частные причины объединить в подгруппы. Он предлагает выделить следующие группы причин:

1. *Неудовлетворенность собой и своим состоянием* (в эту подгруппу можно поместить такие причины, предложенные участниками, как: «из-за некрасивой внешности», «из-за плохого характера», «из-за того, что человек застенчивый», «чтобы снять напряжение», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет» и т. д.)

2. *Неудовлетворенность своими отношениями* (в эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «из-за ссоры с родителями», «из-за того, что любимый человек изменил», «из-за того, что никто не любит», «из-за одиночества», «из-за обиды на кого-нибудь» и т. д.).

3. *Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни* (в эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «бедный, и не может никуда поступить учиться, и нет перспектив», «родители заставляют учиться не там, где хочет», «не может найти работу», «нет дома, негде жить, мотается по случайным притонам», «дома все плохо, старается уйти куда попало, лишь бы домой не идти» и т. д.).

4. *Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя* (в эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать то же, что и они» и т. д.).

5. *Без причин* (в эту подгруппу можно поместить такие «причины», как: «от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это бывает» и т. д.).

6. *Жертва* (в эту подгруппу можно включить: «приятели пригрозили: или будешь с нами, или прибьем», «заставили насильно» и т. д.).

Если карточку можно поместить в две подгруппы, ее копируют и помещают в каждую (например: «из-за того, что человек никому не нужен, и нет никаких перспектив в жизни»).

### **рассказ тренера.**

«Посмотрите на эти «причины». Вы видите, как их много. Получается, что причиной может послужить любое жизненное затруднение или переживание человека. Смотрите, скука или любопытство — это тоже своеобразная трудность — человек не может с ними справиться. А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? (Нет.) Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом.

Получается, что, когда у человека складывается что-то не так, некоторые люди; выбирают... (вид отклоняющегося поведения), а другие выбирают какой-то другой способ выхода из ситуации. Они решают свои трудности другим путем. Правда? Получается, что... (вид отклоняющегося поведения) — это такой способ решать свое затруднение, а вернее, способ убежать от его решений. Может быть, человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают... (вид отклоняющегося поведения), ничем не отличаются от других людей: у них столько же способностей, столько же сил, энергии. Они отличаются только своим выбором. Итак, люди делают свой выбор в сторону... (вид отклоняющегося поведения), а затем они стремятся оправдать себя. Потому что каждый человек, сделавший такой выбор, в общем-то, знает, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем он оправдывает себя?

Есть четыре способа, которыми люди оправдывают себя:

1) они обвиняют окружающих: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал..., вот, пусть знают, что они со мной сделали»;

2) или они ставят на себе крест, думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, - я знаю, что ничего хорошего все равно не будет»;

3) или они представляют себя мучеником, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься»;

4) или они представляют себя пленниками ограничений, искателями приключений, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?»; «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства»; «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя» или: «Я бы и не стал, но мои друзья... Отказаться — значит потерять их».

Видите, каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор... (вид отклоняющегося поведения), человек ставит себя в позицию обиженной жертвы — его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства, или он чувствует себя обделенным впечатлениями (почему я не могу попробовать?). На самом деле поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые; причины для... (вид отклоняющегося поведения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит, есть только одна причина для... (вид отклоняющегося поведения) это выбор самого человека.

Давайте запомним это. Итак,

Поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые причины для... (вид отклоняющегося поведения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит,

**есть только одна причина для...**

(вид отклоняющегося поведения) —

**это выбор самого человека.**

Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он соединяет в себе, в своей позиции и поведении три составляющие, он, может быть, сам не зная того, начинает жить в соответствии с формулой неудачника, со всеми вытекающими отсюда последствиями: его начинают преследовать неудачи.

Давайте запомним эти составляющие и саму формулу неудачника.

**Жизненная трудность +**

**Неумение (нежелание) решать затруднение +**

**Позиция жертвы** (то есть поиск причин и оправданий для своего поведения, выбора, чтобы снять с себя ответственность за него).

---

Но если человек знает составляющие формулы неудачника, он сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым сможет изменить ситуацию.

*Комментарии для тренера.*

Необходимо говорить о причинах, а затем уж опровергать. Если мы будем замалчивать, обходить стороной миф об «уважительных причинах», то он останется.

Обсуждение можно не проводить. Проводить лучше сразу другое упражнение

### **3. Упражнение «Путь утрат»**

**Цель:** стимуляция переживания негативного опыта утрат человека, практикующего рискованное поведение (наркотики, беспорядочные, незащищенные сексуальные контакты (при профилактике ВИЧ), и его близких в безопасных для участников условиях.

Материалы. Карточки из мягкой бумаги (обычной офисной или тетрадной) размер примерно 8 х 5 см, по 8 карточек каждому участнику.

Инструкция.

*Тренер раздает по 8 карточек каждому участнику.*

«Напишите на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство — по одному на каждой карточке.

Теперь на следующих двух карточках напишите по одному любимому занятию, увлечению, хобби - тоже по одному на каждой карточке,

Теперь также заполните следующие две карточки - напишите на каждой по одной важной жизненной цели или мечте (в случае затруднений тренер может подсказать: «Для кого-то это - встреча любимого человека, для кого-то рождение детей, для кого-то любимая профессия, для других - достижение солидного Материального положения и т. д).

На следующих двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых для вас людей (если возникают трудности в выборе, можно на одной карточке написать «неразделимых» для участника людей, например «родители», «братья» и т. д., в остальных случаях на каждой карточке — один человек).

Теперь вы держите в руках нечто очень ценное для вас. Представьте, что в вашей жизни что-то произошло, и в результате вам приходится чем-то пожертвовать. Выберите карточку, на которой написано то, чем вам легче всего пожертвовать. Скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом...

Вскоре вам придется снова чем-то жертвовать. Снова выберите, чем вы теперь готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом...

Проходит время, и жизнь снова требует жертв. Снова выберите, чем вы готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом...

Кажется, вы оказались на тропе жертв. Придется снова чем-то пожертвовать. Выберите чем. Скомкайте и бросьте рядом... И снова жертвы... Выбирайте. Комкайте. Бросайте... Это не все. Жертвы продолжаются. Вы уже столько пожертвовали! Но придется продолжить...

Это уже не тропа жертв, а целая прорва. Вы снова жертвуете! Выбирайте! Комкайте! Бросайте! Бросайте!!!»

*Голос тренера с каждой «жертвой» все напряженнее. За последней жертвой он идет сам, выхватывая бумажки из рук участие никое, комкая их и бросая рядом, играя роль Рока.*

*Упражнение вызывает сильнейшие эмоции. Тренер делает небольшую паузу. Некоторые могут даже плакать. Некоторые гнев, но сопротивляются и не комкают последние бумажки, не дают выхватить их тренеру. Не настаивайте.*

Реабилитационная часть.

*Мяжким, теплым голосом (в контраст с тем, как он приказывал комкать и выбрасывать карточки) тренер говорит:*

«Сейчас аккуратно соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте их перед собой. Подумайте, как хорошо, что они есть. Как вы думаете, где они находятся в настоящий момент, что делают?» *(выход из упражнения в реальность).*

Обсуждение.

«Расскажите, что вы пережили во время упражнения. Что бы вы хотели сказать вашим близким после того, как пережили все это?»

Резюме тренера *(в тренинге по первичной профилактике наркопотребления).*

«Вы все знали, что это только игра, упражнение. И все-таки даже сама мысль о возможной потере вызывала сильнейшие чувства, почти горе. Теперь давайте представим, что переживает человек, который теряет в реальной жизни.

А теперь давайте подумаем, что человек, употребляющий наркотики, по мере развития его зависимости от наркотика, теряет в жизни все больше и больше — все приносится в жертву ради получения очередной дозы. Путь наркомана — это путь утрат. И он сам выбрал этот путь.

А что происходит с его близкими людьми? Ведь они тоже теряют, они переживают тот же путь утрат! Сначала наркозависимость близкого забирает у них одну возможность за другой. Ведь им приходится расплачиваться за долги. Потом они вынуждены менять свои жизненные планы, отказываться от мечты или важной цели, потому что нужно как-то выручать наркомана. А потом они переживают настоящее горе: практически на их глазах происходит медленное умирание, добровольная гибель любимого человека.

Наркоман сам выбрал для себя свой путь. Это смертельный путь. Но это его выбор. Так он платит за нежелание что-то решать, переживать трудности. Но его близкие — они вынуждены проходить путь утрат, хотя они его не выбирали, а трудностей у них прибавилось вдвое. И при этом,

если спросить любого наркомана, он обязательно будет строить из себя жертву, он озлоблен, и у него нет радости. Он живет во тьме. И он распространяет эту тьму вокруг себя».

*В тренинге по первичной профилактике ВИЧ тренер говорит о пути утрат человека, который оказался ВИЧ-инфицированным из-за незащищенных сексуальных контактов или из-за потребления инъекционных наркотиков общим шприцем.*

*В тренинге по первичной профилактике противоправного поведения тренер говорит о том, что при попадании человека в колонию он проходит путь утрат, ему приходится долго ждать возвращения возможностей, которые для других людей являются обычными в их повседневной жизни.*

Комментарии для тренера.

Это упражнение вызывает сильные переживания. Но это НЕ вредно. Главное — проделать реабилитационную часть. В результате участники переживают всплеск любви к близким, вырастает их значимость. Многие позже рассказывают, что помирились (если была ссора) или сказали им, что любят их. Участники переосмысливают ценность того, что у них есть, и то, как важно беречь эти жизненные ценности.

Упражнение чрезвычайно энергозатратно, поэтому после него нужно ввести веселый, подвижный энергизатор, сделать перерыв. Может «проснуться» аппетит — компенсация затраченной энергии.

#### **4. Упражнение «Ваш личный зоопарк»**

Лучше проводить в паре с партнером, но можно и индивидуально.

**Цель:** прояснить неосознанную подавленную энергетику, осознать образ, стоящий в ее центре.

*Инструкция.* Пожалуйста, наберитесь терпения.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте рядом два абсолютно одинаковых квадрата средней величины.

Представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея\* завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте — чьи это жилища? (Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните — правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само.)

Напишите в каждом квадрате название животного. А теперь представьте себе первое животное — то, что пришло в голову первым, — очень красочно, во всех его проявлениях. Задумайтесь немного, вспомните, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений этого животного, используя прилагательные или словосочетания. Тут достаточно трех основных выражений, отражающих его качества, но если у вас получится больше — пусть будет. Убедитесь, что данный ряд определений отражает образ первого животного в полной мере. После этого переходите ко второму. Задумайтесь, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений, следуя тем же правилам, что и в первом случае.

После окончания обоих этапов работы подумайте о следующей интерпретации данного материала. Ваше первое животное, его энергетика, которую вы описали в терминах, относящихся к нему, — это ваше истинное внутреннее состояние, то естественное в вас, что, к сожалению, очень часто бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

А второе ваше животное и его энергетика — это та маска, которую вы были вынуждены надеть на себя ради того же социума и его безжалостных правил. Это всего лишь роль. Ваш потенциал составляет энергетика первого образа, он там и он в ваших руках. Если вы его не развиваете, а развиваете, наоборот, качества, связанные со вторым образом, — вы уходите от себя. Вы отдаетесь обществу, делаетесь его марионеткой. Это очень печально. Это образует мощный внутренний конфликт, поскольку подавленная ваша настоящая природа хочет быть проявленной, выпущенной на свободу. Задумайтесь:— что вы делаете для того, чтобы она была свободной, в течение этой недели? В течение года, нескольких ближайших лет, в течение жизни — как вы освободите ее? Что сделаете ради этого прямо сегодня?

*Обсуждение с партнером* (индивидуальное письменное размышление) Что вы об этом думаете? Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас? Если это о вас, то как давно, вы полагаете, это началось и как вы намерены изменить это?

## 5. Упражнение «Внутренний Критик»

**Цель:** осознать свою внутреннюю критикующую часть и отделить себя от нее.

**Инструкция.** Внутри нас живет Критик. Он не смолкает ни на секунду, бесконечно занят тем, что выносит суждения, мнения и оценки, судит и рядит всех и вся, и прежде всего нас самих. Его бесконечное бормотание сопровождает любое наше действие и даже саму мысль о действии. Бормотание продолжается в момент, когда мы что-то чувствуем или что-то взвешиваем в уме.

Сосредоточьтесь и услышите этот критикующий монолог внутри. Иногда это целый хор: один, набегающий на него другой, расталкивающий всех остальных третий — про разные вещи. Услышав это негромкое бормотание, начните записывать его на листок, ничего не отбрасывая, подряд все, что успеете. Итак, прислушайтесь — чем Критик конкретно недоволен: и прямо сейчас, и в общем и целом? Пусть его мысли останутся на бумаге. Поставьте таймер и занимайтесь этим в течение 7-10 минут

Когда время закончится, остановитесь. Встаньте, встряхнитесь, походите по комнате, можно выполнить какое-то несложное физическое действие (потянуться стоя или растянуться на полу, как вам больше нравится).

Возьмите все записи в руки. Представляя себе, что вы записывали речь какого-то незнакомого человека, прочтите их. Читая, думайте об

этих словах как о словах незнакомца. Попробуйте представить, как бы мог выглядеть тот, кто это говорит. Четко представьте, кто бы это мог быть?

Не торопитесь, дайте образу проявиться достаточно четко. Пусть он покажет себя со всех сторон, покрасуется перед вами. Наблюдайте его, отбросив все переживания, исследуйте подробно и абсолютно бесстрастно, будьте видеокамерой, лишенной чувств, и просто рассматривайте его.

Вы имеете дело с одной из самых активных частей вашей личности.

Когда вы поймете, что знаете про этого незнакомца достаточно, возьмите лист, карандаши и нарисуйте эту вашу часть. Само рисование займет около 15 минут, может, чуть больше или меньше, это не так важно.

Когда образ выльется на бумагу, он может слегка измениться. Это нормально. Полюбуйтесь на него, порадитесь, что вы вышли на него, что вы сейчас можете вот так сидеть и наблюдать его. Осознайте, что это не вы. Это всего лишь ваша часть, имеющая такую мощную мотивацию, что иногда вам казалось, будто это и есть вы. Но теперь, когда вы вынесли ее вовне и можете наблюдать на листе, вы точно знаете, что вы — это не он. Рассматривайте его и знакомьтесь с ним. Возьмите чистый лист и запишите о нем кое-что.

Подберите ему имя.

Подумайте о его образе жизни: где он живет, чем питается, как добывает себе пропитание.

Что он любит больше всего на свете?

Чего он боится больше всего на свете?

Как он защищает себя от опасностей?

Как он общается с другими и есть ли там, где он живет, кто-то еще вообще?

Если вам придет в голову что-то другое о нем, не соответствующее этим вопросам, запишите. Пусть у вас сложится достаточно цельный и понятный вам образ.

После того как все практические этапы упражнения выполнены, подумайте, какую роль в вашей жизни играет этот Критик. Да, он всегда бормочет и отвлекает этим ваше внимание, но ведь он действует из благих побуждений, он хочет, чтобы вы были лучше... еще лучше... еще-еще лучше... Он, конечно, неумен в этом своем желании, но полюбуйтесь, как напорист он в своем стремлении сделать из вас идеал, совершенство во всем.

Выразите ему благодарность за то, что он так хорошо делает свою работу — толкает вас к лучшему невзирая ни на что. Попробуйте договориться с ним о том, что вы, зная, как он старается для вас, тем не менее являетесь его хозяином и отныне просите его высказываться только по вашей просьбе. Во всех остальных случаях вы просите его молчать и копить мнения, которые, когда они вам понадобятся, будут востребованы, но только по вашей просьбе. Попробуйте выразить ему свое восхищение и уважение и сказать, что его мысли слишком ценны для вас\* чтобы их просто так разбазаривать в несмолкающем монологе. Его советы слишком важны, поэтому вы просите его формулировать их долго и тщательно, и предупредите, что вам нужно подготовиться, чтобы выслушать их с достаточным вниманием и почтительностью. Вы не хотите пропустить ни одного его слова. Поэтому просите его высказываться редко и только тогда, когда вы к этому готовы и просите об этом, во всех остальных случаях вы просите его хранить молчание.

*Обсуждение с партнером (индивидуальное письменное размышление)*

Если вы работаете с партнером, то продолжением будет обсуждение с ним всех моментов вашего опыта, начиная с того, как вы выписали недовольные мысли на листок. Если вы работаете один, то в письменном виде зафиксируйте все, что вы переживали, делая это.

Замечательным продолжением этого упражнения будет изготовление мягкой игрушки (или конструкции, скульптуры), в которой отразится образ Критика в объеме, цвете, фактуре и форме. Это будет символ Критика и одновременно своеобразный памятник ему.

В процессе изготовления символа-памятника ощутите гамму эмоциональных состояний..

В дальнейшем, когда символ-памятник уже будет изготовлен, не забудьте указать (на нем, на его постаменте, рядом с ним) его имя, можно указать и дату его создания — рождения.

Отныне, когда вы будете слышать голос Критика внутри, вы будете знать, что это всего лишь ваша часть, и она не имеет повелительно-оценочных, прав.

Образ Внутреннего Критика и его блестящая обличительная речь в ваш адрес еще понадобятся вам. Пожалуйста, сохраните эти материалы (запись его монолога и его изображение)

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

### **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 15.**

**Цель:** развитие ответственности.

### **1 . Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

### **3. Упражнение «Дом-дерево-человек».**

Выполняется в 2-3 подгруппах, в зависимости от количества людей.

«Говорят, что каждый человек в жизни должен построить дом, посадить дерево и родить ребенка. Сейчас вам нужно в виде пантомимы построить дом, посадить дерево и... поместить рядом с ними ребенка. Подгруппы могут сами фантазировать, как они будут это делать — из подручных материалов, рисовать, или изображать пантомимой». Тренер отказывается давать какие-либо инструкции («Как хотите», «Решайте сами»). В данном упражнении важен сам процесс совместных действий.

### **3. Упражнение «Жертва и ответственность».**

**Цель.** Обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция.

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?»

*Выслушивает 3-4 ответа участников.*

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри\* почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (*тренер может выбрать любую историю*).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

**Обсуждение.** «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

### **Резюме тренера.**

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятяся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

**Комментарии для тренера.** Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

#### **4. Упражнение «Сказка моей жизни».**

**Цель:** метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.

**Инструкция.** «Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут».

**Обсуждение.** Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.

**Резюме тренера.** Не требуется.

**Комментарии для тренера.** Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача — общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

**Рефлексия.** Подведем итоги. Участник может заносить цвет своего настроения в тетрадь. Кто хочет поделиться впечатлением? Что сегодня нового узнали?

#### **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 16.**

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

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Упражнение «Карусели»**

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

#### **3. Упражнение «Я к вам пишу...»**

Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из

одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

#### **4. Упражнение «Я - это Я»**

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

## 5. Упражнение «Подарки»

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.

## 6. Прощай

Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение! которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

7. Упражнение «Нострадамус». Психолог напоминает участникам о письме, которое они писали в начале программы. (Каждый участник пишет самому себе письмо, где описывает, что он хочет сделать, каким он хочет стать за время тренинга (групповой работы). Эти письма они отдают ведущему в запечатанных конвертах, адресованных самому себе. В конце программы ведущий раздает эти конверты.) Ведущий раздает конверты. Ребята читают свои письма, и ведущий проводит **рефлексию**. Совпали ли ваши ожидания от тренинга? произошли ли у вас изменения в ходе тренинга? Какие? Чему научились на занятиях? Как себя чувствовали в течение всего тренинга? Что понравилось и не понравилось на занятиях?

## Ритуал прощания

### Приложение 3

#### Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков

Заполняя предложенную «*Карту риска*», можно определить степень выраженности перечисленных факторов у подростков и тем самым выявить риск суицидального поведения. Для этого определяется алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов - риск суицида незначителен;

9-15,5 баллов - риск суицида присутствует;

более 15,5 балла - риск суицида значителен.

#### Карта риска суицида

Фактор риска	Не	Слабо выражен	Сильно
<i>1. Биографические данные</i>			
1. Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3

2.Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<b>а) вид конфликта:</b>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
<b>б) поведение в конфликтной ситуации;</b>			
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<b>в) характер конфликтной ситуации:</b>			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
<b>г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</b>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+1,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<b>а) волевая сфера личности:</b>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
<b>б) эмоциональная сфера личности:</b>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+1,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2

11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+ 1,5
1 2.Бескомпромисность	-0,5	+0,5	+1,5

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают все более усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

#### Приложение 4.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска. Что-то могут заметить педагоги или родители (проинформированные заранее), остальное увидите (проясните в беседе) вы.

#### Поведенческие маркеры:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.

- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

### **Словесные маркеры (высказывания ребенка):**

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?») и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

**Что могут увидеть родители:** в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

**Что могут увидеть педагоги:** изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

**Что могут увидеть сверстники:** самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

