МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБНИНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИЛОСЕРДИЕ»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ГБУ Калужской области
ОЦСПСД «Милосердие»
Протокол № 9 **от** 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом Директора ГБУ Калужской
Обнинский ЦСПСД «Милосердие»
№ 375 **от** 31.08.2020
_____ Халютина И.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социальной и психолого - педагогической направленности

«Путь к успеху»

для детей 11-15 лет

Составитель программы:
Чайка Ю.С.,
педагог - психолог

г. Обнинск

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел……

1.1 Пояснительная записка……..

1.2 Цель и задачи реализации программы……

1.3 Принципы формирования программы…….

1.4 Условия реализации программы……

1.5 Возрастные особенности детей……

1.6 Планируемые результаты освоения программы…….

2. Организационный раздел……..

2.1 Методы и приемы программы……

2.2 Структура программы……..

2.3 Формы работы с детьми……

3.Содержательный раздел……

3.1 Календарно-тематический план……...

4. Система мониторинга……..

5. Работа с родителями и специалистами Центра……

6. Список литературы…….....

7. Приложения (Содержание занятий)……

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Тренинг предназначен для проведения коррекционно-развивающих занятий с подростками (11-15) лет в системе психологической помощи детям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Система психологической помощи детям, во-первых, основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, во-вторых, построена с учетом основных возможностей и потребностей каждой возрастной стадии развития.

Эффективность коррекционно-развивающей работы зависит от многих факторов и предполагает поэтапную возрастную преемственность коррекционно-развивающих методов и программ.

Тренинг призван способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации, а также обучению навыкам эффективного общения. Дети, проживающие в социально неблагополучных семьях, не знают элементарных правил вежливости — повседневного этикета. Поэтому, в программу тренинга включены занятия по культуре общения. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения.

Тренинг рассчитан на детей среднего и старшего школьного возраста от 11 лет до 15 лет, с 5-го по 9-й классы.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы и инструктивно-методические материалы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2009.
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М. : Просвещение, 2010.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: создать условия для формирования личности, способной творчески реализовать свой жизненный замысел с опорой на внутренние ресурсы.

Задачи:

1. развитие познавательной сферы воспитанников, расширение у них знаний о мире и человеке;
2. подготовка воспитанников к осознанному профессиональному самоопределению и гуманному достижению жизненных целей;
3. развитие коммуникативных навыков и социальной адаптированности.

1.3 Принципы формирования программы

При составлении программы тренинга мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.

3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа
4. Деятельностный принцип коррекции.
5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.
6. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
9 Принцип возрастания сложности.
10. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
11. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

1.4 Условия реализации программы

В Центре «Милосердие созданы и определены условия реализации программы. В учреждении создано Отделение инновационных технологий по работе с семьей. Имеется кабинет для индивидуальных психологических консультаций и диагностического обследования, светлая и темная сенсорные комнаты, зал для групповых тренинговых занятий, кабинет БОС.

В наличии учебно-методическое обеспечение программного содержания: развивающие и психо-коррекционные программы для всех возрастов, компьютеры с выходом в интернет и диски электронной диагностики «Амалтея», «Эффектон», развивающие настольные игры, интерактивная игровая система «Оми-Виста», специальная литература.

Психологическую коррекцию и развивающие занятия осуществляет педагог-психолог со специальным психологическим образованием.

Комплектация групп и продолжительность занятий зависит от возрастной категории.

Групповые занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в соответствии с требованиями СанПина для детей среднего и старшего школьного возраста от 45 минут до 60 минут.

Количество часов по программе: 29 часов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	**Количество**	**Примечание**
Рабочее место педагога		
Персональный компьютер (ноутбук)	1	
Проекционные устройства	1	
Экран	1	
Копировальная и множительная техника	1	
Системное и офисное программное обеспечение	3	
Предусмотренное системное и офисное программное обеспечение	**1**	
Комплект электронной диагностики «Амалтея», «Эффектон»	**2**	
Интерактивная игровая система «Оми-виста»	**1**	
Рабочее место обучающегося		
Ученический стул	**15**	

1.5 Возрастные особенности детей

В подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. У детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, эти проблемы проявляются гораздо острее. Наблюдается недоразвитие когнитивных процессов.

Общение в жизни детей 11-15 лет играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы. Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками. Для большинства детей характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

1.6 Планируемые результаты освоения программы

- Сниженный уровень тревожности
- Открытие у подростков в себе тех качеств и навыков, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
- Формирование активной жизненной позиции участников и развитие у них способности производить значимые изменения в собственной жизни.
- Формирование конструктивного контакта с социумом.
- Получение подростками нового опыта, способствующего минимизации нарушений личностной и поведенческой сфер.
- Обучение участников индивидуализированным приемам межличностного общения.
- Формирование у участников новых жизненных целей.
- Снижение у подростков уровня агрессии по отношению к себе и окружающим.
- Сформированные личностная и социальная компетентности подростков, коррекция их негативных поведенческих проявлений через развитие у них позитивной, адекватной «Я – концепции», чувства самоуважения.
- Развитые способности критически мыслить, умения ставить социально-значимые цели и принимать ответственные решения.
- Обучение умению владеть эмоциями, справляться со стрессами, тревожностью, избегать конфликтов.
- Сформированные умения неагрессивными способами реагировать на критику, самозащиту, сопротивления со стороны других людей, умение противостоять вредным привычкам, решать проблемы социально позитивными средствами.
- Создание условий гарантированной социальной защищённости учащихся: знание учащимися своих прав и обязанностей; их неукоснительное соблюдение учителями и другими субъектами учебно-воспитательного процесса; психологическое и социальное равенство обучающихся, исключающую какую-либо дискриминацию их по любому признаку; соблюдение прав обучающихся на индивидуальное своеобразие и самоопределение.
- Развитие творческих способностей и талантов детей, раскрытие их самобытности.

2. Организационный раздел

2.1 Методы и приемы программы тренинга

- Арттераптерапия (сказкотерапия, песочная терапия, глинотерапия, кинотерапия, коллаж, акватипия)
- Игровые занятия с использованием интегративной игровой системы «Оми-Виста»
- Психо-мышечные тренировки
- Аутотренинг
- Нейрокоррекция
- беседа и дискуссия;
- психотехнические и психогимнастические упражнения;
- задания на самоанализ и рефлексию, самооценку и взаимооценку;
- просмотр киносюжетов, роликов;
- экспрессивные и релаксационные техники;
- диагностика

2.2 Структура программы

Программа занятий рассчитана на работу в течение 6 месяцев и делится на 3 этапа

- I этап — развитие самопознания и рефлексии;
- II этап — обучение навыкам позитивного общения;
- III этап — разрешение проблем общения;

2.3 Формы работы с детьми

Система занятий входит в тренинговую программу для отработки подростками специальных навыков и умений с целью их успешной социализации.

3.Содержательный раздел

3.1 Календарно-тематическое планирование тренинга в старшей школьной группе

№	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся, цель занятия
Самопознание			
1.	**2 неделя**	Знакомство. Правила. Введение в мир психологии	Познакомить детей с миром психологии. Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил.
2.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
3.	**3 неделя**	Общение в жизни человека	Дать представление о значении общения в жизни человека, определить правила совместной работы.
4.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием,

			аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
5.	**4 неделя**	Зачем нужно знать себя?	Создать мотивацию на самопознание, способствовать самопознанию и рефлексии
6.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
7.	**5 неделя**	Я-концепция	Формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости
8.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
9.	**6 неделя**	Самооценка	Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.
10.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
11.	**7 неделя**	Чувства	Осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции
12.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
13.	**8 неделя**	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	Научить определять эмоциональное состояние других людей. Т ренировать умение владеть своими эмоциями.
14.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
15.	**9 неделя**	Стресс	Природа стресса. Способы и возможности преодоления стресса
16.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе применением системы Оми-виста)
17.		Кинотерапия	Подведение итогов цикла
Позитивное общение			
18.	**10 неделя**	Я глазами других	Формировать способность к самоанализу, возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга.
19.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг,

			притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
20.	**11 неделя**	Ярмарка достоинств	Закрепить навыки самоанализа, научить преодолевать барьеры на пути самокритики.
21.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
22.	**12 неделя**	Ищу друга	Помочь в самораскрытии, способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.
23.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная т ренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
24.	**13 неделя**	Почему люди ссорятся?	Познакомить участников с понятием «конфликт», выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.
25.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная т ренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
26.	**14 неделя**	Барьеры общения	Дать представление о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения и анализу различных состояний.
27.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
28.	**15 неделя**	Предотвращение конфликтов. Нужна ли агрессия?	Выработать у детей умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации. Сформировать представление об агрессивном поведении, выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии
29.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
30.	**16 неделя**	Просьба	Обучение тому, как правильно ысказать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

31.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
32.	**17 неделя**	Учимся слушать друг друга	Определить значимость собственного «Я». Подвести подростков к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.
33.		Уверенное и неуверенное поведение	Выработать навыки уверенного поведения, формировать негативное отношение к агрессии.
34.		Арт-терапия: новогод. мастер-класс	Подведение итогов цикла
Проблемы общения			
35.	**18 неделя**	Пойми меня	Способствовать развитию адекватного понимания вербальных сообщений.
36.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
37.	**19 неделя**	Мои проблемы	Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем.
38.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
39.	**20 неделя**	Обиды	Выявить причины возникновения обиды и найти способы борьбы с ней. познакомить подростков с понятием «критика».
40.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
41.	**21 неделя**	Критика	Отработать навыки правильного реагирования на критику.
42.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
43.	**22 неделя**	Комплименты или лесть?	Способствовать тому, чтобы уметь видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».
44.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
45.	**23 неделя**	Груз привычек	Совершенствовать у подростков навыки самоанализа. Продумать способы избавления от

			вредных привычек.
46.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
47.	**24 неделя**	Азбука перемен	Закрепить полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.
48.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
49.	**25 неделя**	Вежливость	Определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим.
50.		Занятие в сенсорной комнате	Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)
51.	**26 неделя**	Буллинг или травля	Дать информацию о феномене травли и навыки эффективного бесконфликтного общения
52.		Кинотерапия	Подведение итогов цикла

4. Система мониторинга

Эффективность реализации программы тренинга «Путь к успеху» отслеживается по результатам следующих показателей:

1. Входной контроль – комплексная диагностика сенсорной сферы, углубленное психологическое обследование.

2. Итоговый контроль – рефлексия, повторная диагностика.

3. Тестирование (групповое или индивидуальное) (личностные отклонения в подростковом возрасте, уровень субъективного контроля, тест цветовых предпочтений Люшера)

4. Применение проективных методик диагностики

5. Работа с родителями и специалистами Центра

- Психодиагноститческое обследование с целью изучения родительских установок и реакций.
- Индивидуальные консультации по плану и по запросу.
- Тренинговые занятия на восстановление эмоционального контакта с ребенком и гармонизацию детско-родительских взаимоотношений.

6. Список литературы:

1. *Байярд Р.Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. - М., 1991.

2. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика, Воронеж, 2002 г.,240 с.

3. Гулевский Индивидуальная психотерапия., М.2008г.

4. *Дубровина И.В.* Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.

5. *Дубинская В.В., Баскакова З.Л.* Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.

6. *Ефремцева С.А.* Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.

7. *Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.* Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.

8. *Кан-Калик В.А.* Грамматика общения. М., 1995.

9. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы. /Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой, СПб., 2000.

10. Лебедев О.Е., Чепурных Е.Е., Майоров А.Н., Золотухина В.И. Дети улицы. Образование и социальная адаптация безнадзорных детей. Доклад. /Под ред. А.Н. Майорова. М., 2001.

11. *Лещинская Е.А.* Тренинги общения для учащихся 4–6-х классов. Киев, 1994.

12. *Насонкина С.А.* Уроки этикета. СПб., 1997.

13. *Прихожан А.М.* Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.

14. *Прутченков А.С.* Трудное восхождение к себе. М., 1995.

15. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности, СПб, 2003г.

16. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.

17. Фопель К. Технология ведения тренинга, М.2003г.

18. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.

Приложение 1

I Самопознание

ЗАНЯТИЕ 1
ЗНАКОМСТВО. ПРАВИЛА. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ

Цель: познакомить детей с миром психологии. Установить правила во время занятий.

1. Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку

Ведущий показывает детям цветок и спрашивает, как он вырастает и что для этого нужно. Из ответов детей делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. Для того, чтобы он вырос большим и красивым, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, необходима психология.

Что изучает психология? (Мысли и чувства людей.) Для чего это необходимо знать? (Для того, чтобы понимать себя и других людей, уметь жить дружно и весело.)

2. «Знакомство»

а) Передавать мяч по кругу – называть свое имя

б) Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу ведущего, - называют имя того, кому бросают мячик.

3. Правила поведения группы

Ведущий:

Ребята! Один раз в неделю мы будем с вами играть в игры, которые помогут вам стать более смелыми и уверенными в себе. Они научат вас расслабляться и обращаться друг с другом по-хорошему и при этом быть в прекрасном настроении.

Мы будем сидеть в кругу, а это значит – по определенному правилу, по закону. Для тех, кто сидит в кругу, существует правило: «Когда говорит один, остальные слушают его и понимают». Помните мультфильм «Маугли»? Там тоже, когда говорил один, остальные внимательно слушали и не перебивали его. Например, так слушали Багиру, медведя Балу. А когда внимательно слушаешь, можно узнать много нового и интересного. А не завести ли нам, дети, такое замечательное правило?

Будет очень хорошо, если на наших занятиях вы будете говорить то, что думаете и чувствуете. Этому мы будем учиться все вместе.

Упражнение № 2 «Обсуждение правил в группе».

Назначение:

-формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

Процедура: Ведущий объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем все члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе

- Правило персонификации обращения и высказывания.

Оно указывает на необходимость обращения не ко всей группе вообще, а к конкретному человеку и по имени. Не следует говорить «Давайте обсудим проблему…», а лучше « Сергей, Ирина, я предлагаю обсудить». При высказывании своей позиции также необходимо уходить от безличных речевых форм и говорить только от своего имени. «Я считаю», «Я думаю», «Я предлагаю» и т.д.

- Правило доверительного стиля и искренности в общении. Выносите на обсуждение группы личностно значимые проблемы. В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия, можно предложить принять единую форму обращения на «ты», психологически уравновешивающую всех членов группы и ведущего. Искренность должна выражаться в открытом выражении своих чувств и мыслей по отношению к действиям других участников.

- Правило «здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждение событий, случившимися с другими людьми и т.п. Это срабатывает механизм психологической защиты. Основная же идея тренинга – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлениях, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому необходимо говорить о тех проблемах, которые волнуют сейчас (если даже они происходили раньше). Второй аспект этого правила состоит в том, что необходимо обсуждать те процессы, которые происходят в группе (стиль общения, взаимоотношения, конфликты и др.).

- Правило «обратной связи». Во-первых, стремитесь дать почувствовать говорящему, как вы относитесь к его сообщению. Во-вторых, говорящий должен стремиться «уловить» представленную ему «обратную связь».

- Правило недопустимости непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты болтун…». Следует говорить «Ты говоришь много и не конкретно…» или вместо фразы «Ты мне не нравишься», правильнее сказать «Мне не нравиться твой тон обращения» и т.д. Психологически важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека, мы должны говорить о своих чувствах, которые он (или его действия) у нас вызывает.

- Правило «Стоп». Нельзя принуждать человека говорить то, чего он не желает. В этой ситуации каждый может воспользоваться правилом «СТОП».

- Правило «здесь и теперь». Говори о том, что происходит в группе, здесь и теперь. Учись доверять своим субъективным ощущениям, они помогают глубже понять, что происходит в самих людях и между ними. Старайтесь быть открытыми, когда говоришь или когда слушаешь других. Сосредотачивайся, на

том, что говорят и делают другие, старайтесь осознавать свои чувства, которые возникают в этот момент. Не избегай риска.

- Если кого-то из участников эти правила не устраивают, он должен принять решение: либо принять эти правила и следовать им во время работы группы, либо не начинать занятия совсем. Во время обсуждения правил, дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

4. «Ласковое имя – ласковые руки – добрый взгляд».

Предлагается положить руку на руку соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза, ласково назвать имя и улыбнуться.

Обсуждение. Улучшилось ли настроение.

5. Упражнение «Путаница».

Группа встает в круг. По сигналу ведущего все закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Правой рукой каждый берет руку любого другого члена группы, левая рука оставлена для того, чтобы за нее кто-нибудь взялся. После этого все открывают глаза. Ведущий помогает участникам таким образом, чтобы за каждую руку держался только один человек. Задача группы распутаться и встать в круг.

6. «Имя превратилось»

Дети представляют себя в Стране Имен, в которой все имена превратились в животных. Придумывают, в какое животное могло бы превратиться их собственное имя.

7. «Рисунок имени»

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни поставили памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем. (Если дети не умеют писать свое имя, им помогает ведущий).

8. «Жужжалки»

Одному человеку завязывают глаза и раскручивают. Затем кидают на пол монетку. Задача участника – найти монетку. Остальные помогают ему жужжанием: если монетка далеко – жужжат тихо, если близко – громко.

Шеринг

ЗАНЯТИЕ 2.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

ЗАНЯТИЕ *3.*
ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цели: представление о значении общения в жизни человека, определение правил совместной работы.

Материалы: тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Снежный ком»

Цель: познакомиться со всеми участниками группы.

Передавая мягкую игрушку по кругу представляется первый участник, называет свое имя и говорит о своих увлечениях. Следующий участник повторяет слова предыдущего и, называя себя, рассказывает о своих увлечениях. Таким образом, представляются все.

2. **Правила:**

- *активная работа на занятии каждого участника;*
- *уважение к говорящему;*
- *доверие друг к другу;*
- *недопустимость насмешек;*
- *не выносить обсуждение за пределы занятия;*
- *право каждого на свое мнение;*
- *правило «правой руки»*

Психолог. На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Кто может попытаться раскрыть понятие «**общение**»?

(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое «Я, а ты мне — свое Я».)

Психолог. Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Психолог. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить при помощи теста, какие мы в общении. Отвечайте по возможности откровенно и сразу.

1. Упражнение «Тачка овощей»

Каждому подростку дается название овоща, таким образом, формируются отряды - «Морковь», «Огурцы», «Баклажаны», «Перцы» и т.д. В каждом отряде должно быть не менее трех человек. Все участники сидят на стульях, кроме водящего, который тоже относится к одному из овощей. Этот участник должен выкрикнуть одно из названий отряда и овощи его отряда должны поменяться местами. Водящий при этом занимает пустой стул. Один участник остается водить. Если он говорит фразу «Тачка овощей» то все участники должны поменяться местами.

3. Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Психолог. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Вам приходится постоянно общаться между собой. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки, на которых они пишут соответствующие баллы для каждого участника.

Расшифровка баллов: + 2 — с тобой очень приятно общаться;

+ 1 — ты не самый общительный человек;

0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;

- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;

- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку. Результаты сообщаются на следующем занятии.

Психолог. Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: *«Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно».* Обсуждение.

4. Упражнение «Какого цвета твои глаза»

Выбирается пара участников, которые поворачиваются спинами друг другу. Ведущий задает каждому вопросы о внешности партнера, например, « Какого цвета у него глаза?», «Какая обувь?

5. Упражнение « Футболка»

Детям предлагается придумать эмблему, которая бы смогла их охарактеризовать. Затем представить, что эмблема будет находиться на их футболке. Нарисовать на бумаге, что представилось.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 4.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 5.
ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

Цель: создать мотивацию на самопознание, способствовать самопознанию и рефлексии.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.Упражнение «Цвет настроения»

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету.

Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению.

2. Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Психолог. Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами. Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Психолог. *Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?* Психолог называет максимальный балл.

Психолог. *Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?*

Как это сделать?

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо?

Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других?
Нужно ли знать себя?

3. Упражнение «Кто я? Какой я?»

Психолог. Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов: Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

4. Упражнение «Я сегодня, я завтра»

Всем предлагается выполнить два рисунка: «Я - такой как есть» и «Я - такой, каким хочу быть». На выполнение задания дается 5 минут, рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре, произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке, не описывает, а только говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, хотел бы что-то изменить в себе. Все высказываются, при этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, выбирается самый привлекательный рисунок.

5.Упражнение «Горячий стул»

Психолог. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем другими, с его собственным представлением о себе.

Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...).

Количество совпадений подсчитывается.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 6.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 7.
Я-КОНЦЕПЦИЯ

Цели: **Формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.** Ознакомиться с техникой самопознания и определение качеств личности.

Прояснить «Я-концепцию» и выявить уровень ее сформированности.
Развитие умение выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1этап занятия

Занятие начинается с рассаживания всех членов группы в круг, взаимного приветствия всех членов группы.

Упражнение №1 «Самопрезентация»

Назначение:
- выявление представлений слушателей о себе;
- формирование установки о значимости своей личности;
- создание условий для самораскрытия.

Процедура:
Ведущий просит всех участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не только о биографии, сколько о своих личностных качествах. Задача может быть уточнена, например 5-10 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах. Все члены группы и ведущий могут задавать вопросы типа: твои главные достоинства? Есть ли у тебя слабости (отрицательные качества)? Можешь ли ты их назвать? На самопрезентацию одного человека отводится 2-3 минуты.

Упражнение № 3 «Чужие коленки»

Назначение:
- сосредоточение всех участников группы;
- установление более тесного контакта между участниками;

Процедура: каждый участник кладет руки на колени соседям. В результате на собственных коленках у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. Игра ведется на выбывание. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка. Игра заключается в том, чтобы руки хлопали по коленкам последовательно, не обгоняя друг друга. Нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственной коленки. Игра требует постоянной сосредоточенности.

2 этап занятия

Процедура 1. Участникам раздаются списки качеств, важных для подростка. Задача каждого – проранжировать каждое качество по степени важности и определить, в какой мере ему присущи данные качества (поставить себе оценку по 7-бальной шкале).
Процедура 2. Вся группа приступает к выполнению общего задания. В течение 30 мин. Нужно проранжировать личностные качества по степени их важности. Группа в ходе совместного обсуждения проблемы должна решить, какое качество является самым важным для современного подростка. Потом группа выбирает второе качество и т.д. Спорные проблемы обсуждаются вплоть до согласия.
Список качеств: дисциплинированность, ответственность, раскованность, уверенность в себе, доброжелательность, смелость, общительность, открытость, любознательность, целеустремленность.

Процедура 3. Самооценка. Членам группы предлагается с учетом только что проведенного анализа проведения каждого участника в групповой дискуссии оценить самого себя по специальному тесту и проанализировать полученные результаты.

Тест к процедуре 3

Перед вами список из 16 личностных качеств. Отметьте выраженность у Вас каждого обведением кружком соответствующей цифры. Цифра 1 означает максимальное проявление качества, указанного в левом столбце, цифра 10 - максимальную степень проявления качеств в правом столбце. Затем соедините линией все отмеченные цифры, и вы получите индивидуальный профиль личности. Проанализируйте, где ваш профиль личности не совпадает с нормативным, почему?

Норма выраженности качеств, для профиля личности подростка:

1. 8-10 баллов,
2. 8-10 баллов,
3. 7-10 баллов,
4. 5-8 баллов,
5. 1-5 баллов,
6. 8-10 баллов,
7. 5-8 баллов,
8. 6-8 баллов,
9. 1-5 баллов,
10. 1-5 баллов,
11. 4-8 баллов,
12. 7-9 баллов,
13. 5-10 баллов,
14. 3-7 баллов,
15. 8-10 баллов,
16. 5-8 баллов

Оцените степень выраженности своих личностных качеств

Процедура №4 Упражнение « Чистка луковицы»

Цель: четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознать свои цели и желания.

Время: 10- 15мин.

Технология выполнения: Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находиться тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее «Я». Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появления образа, олицетворяющего другое «Я». Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

Процедура №5. Тест «Я – концепция»

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная теория, касающаяся того, что именно делает таким уникальным, единственным в своем роде индивидом,

отличающимся от других людей. При этом невольно возникает вопрос – разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня окружающие таким, каким я сам себе кажусь. И если они определяют меня иначе, то, что лежит в основе их восприятия и оценки.

Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения такого задания. Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу 10 имен, к которым Вы в наибольшей степени привыкли, могут быть имя и отчество, просто имя, уменьшительное имя, кличка и пр. После этого:

А. Дайте 10 ответов на вопрос: Кто я такой. Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в такой формулировке, в какой они приходят в голову.

Б. Вспомните двух людей, которые Вам очень нравятся (для обозначения используйте их инициалы). **Укажите пять качеств, которые Вам в них нравятся.**

В. Вспомните двух людей, которые Вам очень не нравятся. Обозначив их по той же схеме, запишите их качества, которые Вам не нравятся.

Г. Указав все эти качества, Вы сможете увидеть, в чем схожи эти два человека, которые Вам нравятся и не нравятся. Например, включают ли два первых списка одни и те же прилагательные (например, добрый, щедрый). Производя то же самое сравнение второй пары списков, Вы увидите сходство и не нравящихся Вам людей в отмеченных Вами качествах, например, жестокий косный.

Теперь сравните все четыре перечня и определите, какие личностные параметры людей заставляют Вас любить их или, напротив, ненавидеть. Отметьте, какие качества людей важны для Вас, что Вы ищите в окружающих, и что Вас в них возмущает и отталкивает. Запишите свои выводы.

Теперь нетрудно увидеть связь само характеристики с характеристиками, которые Вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого, лишь в рамках собственной Я - концепции.

1.Попробуйте ответить на вопрос, что Вы делаете из того, что Вам не хотелось бы делать и, напротив, что Вы не делаете из того, что Вам хотелось бы делать. Действительно, людям часто приходится делать то, чего бы им не хотелось. При этом наше Я имеет две временные ориентации: на настоящие и на будущее (прошлое составляет определенный критерий для этих двух ориентаций, обеспечиваемый памятью с ее избирательным забыванием). Социальные задачи и требования ориентируют человека на будущее достижение социального статуса,**воспитание своих детей и т.п.; физиологические и психологические потребности на настоящее, на удовлетворение сиюминутных желаний или,** во всяком случае, ближайших устремлений. Предполагаемое упражнение поможет выяснить **Вам свои чувства и индивидуальные тенденции между названными ориентациями** Вашего Я.

А. Укажите три вещи, (это могу быть обязанности, занятия, развлечения и т.п.), которые Вам хотелось бы делать чаще.

Б. Укажите три вещи, которые Вам хотелось бы перестать делать в той мере, в какой Вы их делаете, или вовсе не делать.

В. Теперь объясните, почему Вы **не делаете достаточно А** и делаете **слишком много Б.**

В конце занятия предложить членам группы заполнить анкету для оценки проведенного занятия и своего самочувствия.

Анкета

Дата_____

1. Ваше мнение о тренинге (5 баллов)
2. Ваше самочувствие (5 баллов)
3. Удовлетворение своим поведением (5 баллов)
4. Желание заниматься тренингом (5 баллов)
5. Кто оказал влияние на ход тренинга
6. Кто не оказал никакого влияния на ход тренинга
7. С кем бы вы хотели играть в ролевой игре
8. С кем бы вы ни хотели играть в ролевой игре.

ЗАНЯТИЕ 8.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 9.
САМООЦЕНКА

Цели: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Материалы: тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшетки, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Упражнение «Первая буква»**

Группе дается инструкция: придумайте прилагательные на первую букву своего имени. По типу «Снежного кома» участники повторяют имя + прилагательное. Например, Апельсиновая Алина, Южная Юлия, Ветреный Виталик.

2. Упражнение «Самооценка»

Участникам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

3.Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни.
Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске.
Обсуждается каждый пункт.
Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность.
Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе.
Обычно подростки перечисляют такие ценности, как ***здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги*** *и др.*
Психолог, комментируя каждый ответ, просит детей ответить на вопросы:
Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)

Чем тебе дороги родители? (Они **мне** дали жизнь и любят **меня.**)
Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.
Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.
Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.
Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

2. **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Ведущий предлагает всем участникам нарисовать солнышко с отходящими от него лучами. И просит написать на лучах свои достоинства. Можно каждый день дорисовывать лучики, ведь все люди уникальны в этом мире, в том числе и мы с вами.
Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 10.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 11.
ЧУВСТВА

Цели: Осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции. актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ритуал приветствия

2. Пальцы

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде 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.

3. Эмоции

– Эмоции (от латинского *emoveo* — потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация,

снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства – важнейший регулятор человеческого общения.

4. «Имена» чувств

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

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

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

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

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

Можно по 5–10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т. д.						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т. д.						

5. Зеркало

Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше – своему соседу. «Гримаса» передается по кругу.

Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.

Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение.

• Каков механизм узнавания чувства?

• Какие мышцы задействованы?

• Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

6. Пиктограмма

– Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено.

7. О пользе и вреде эмоций

А. *Обсуждение.*

• Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

• Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

– Я предлагаю для исследования два чувства: **любовь** и **лень.** Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

8. Скульптор – глина

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».

9. Домашнее задание

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

10. Ритуал прощания

11. Шеринг

ЗАНЯТИЕ 12.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 13.
МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ

Цели: научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями.

Материалы: плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог. *Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:*

Всегда ли вы были спокойны и веселы?
Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?
Были ли вспышки гнева?
Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?
От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

Психолог проводит опрос учащихся по кругу.
Психолог. *Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и ответьте на вопросы домашнего задания* (см. занятие 4).
При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.
После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

ход занятия

1.Упражнение «Я ли не красавица!»
Ведущий раздает карточки с названием эмоций. Участники должны произнести «Я ли не красавица!» выражая ту эмоцию, которая была написана на карточке.

Обсуждение понятия «эмоции»
Участники рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.
Психолог. Попробуйте дать определение понятия «эмоции».
Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это наша реакция к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Психолог. Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.
Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.
Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).
Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

2. Игра «Угадай эмоцию»
Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

3. Игра «Назови эмоцию»
Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.
Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

4. Дискуссия.
Психолог. Ребята, всегда ли вы спокойны и веселы?
Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?
Когда вы испытывали вспышки гнева?
Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?
От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?
Ответить письменно.

5.Упражнение « Эмоциональные истории»

Ведущий предлагает детям вместе придумать историю. Ведущий начинает: « Жил был мальчик вашего возраста. Однажды он почувствовал себя очень сердитым (счастливым, радостным, грустным, испуганным и т.п.) из-за того, что с ним произошло. Как вы думаете, что с ним произошло?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 14.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 15
СТРЕСС

1. **Цели:** Природа стресса. Способы и возможности преодоления стресса .
2. Объяснить учащимся понятие стресса и стадии его развития.
3. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса. Помочь овладеть навыками их применения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие и игра – разминка.

Игра КОЛЕЧКО Добрый день ребята! Прежде чем мы с вами начнем нашу работу, я предлагаю поиграть в игру, которую вы все знаете и, наверняка, любите: «Колечко». **Ход игры:** выбирается водящий. У него в руках спрятано колечко. Все игроки складывают ладошки «лодочкой» и держат их перед собой на коленях. Водящий по очереди подходит к каждому и проводит своими ладошками по ладошкам играющих. В какой-то момент он незаметно передаёт колечко игроку. После того, как водящий пройдёт возле всех играющих все хором говорят: «Колечко, колечко выйди на крылечко». Тот игрок, у кого колечко должен выскочить в центр круга, а остальные должны попытаться его поймать. Если его не поймали, то он становится водящим.

Да, чувствуется напряжение, которое вы все испытывали в ходе игры, пытаясь отгадать и схватить того, у кого было колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живём в напряжённое время, время чрезвычайно интенсивных перемен. Всё чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому и поговорим мы сегодня о том, что такое «СТРЕСС».

2. Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

3. Рассказ ведущего о понятии стресса – его признаках и стадиях.

Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

Стресс – это неспецифические физиологические и психологические

реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите, эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовиться действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения**. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «**эустресс**». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «**дистресс**».

4. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, ремонтировать свою машину и др…).

5. Упражнение «Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.

2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?
6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?
7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

6. Упражнение «Дыхательные техники»

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоиться.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххаааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух

через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

7. **Расслабляющая медитация**

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется **«Летнее настроение».**

Цель: настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции. Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Ход упражнения:

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Путешествие в лето. Для этого устраивайтесь поудобнее и смотрите на экран. Кто хочет, может закрыть глаза и просто слушать музыку, смотреть на те образы, которые возникают у него в голове. Итак, начинаем.

Просмотр видеофайла (14 минут).

Шеринг: по окончании просмотра все участники делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при просмотре данного фильма. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникли при просмотре данного фильма? Какие впечатления у вас возникли в ходе просмотра? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.»

Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что им понравилось, что не понравилось.

Заключительное слово ведущего: Вот и подошёл к концу наш сегодняшний тренинг. Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам в будущем с ним бороться и успешно. Закончить сегодняшнее занятие я хочу словами Дейла Карнеги, который является известным специалистом в области человеческих взаимоотношений:

"Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать её на пустяки"

ЗАНЯТИЕ 16.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 17.
КИНОТЕРАПИЯ

Просмотр и обсуждение фильма «Мост в Террабитию».

II Позитивное общение

ЗАНЯТИЕ 18
Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели: формировать способность к самоанализу, возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Твое имя»

Психолог. Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

2. Игра «Ассоциации»

Психолог. *Давайте сейчас выберем первого водящего. Один желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.*

(Участники играют.)

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

3. Упражнение «Счет»

Все участники садятся в круг, ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно будет встать столько человек, какое число прозвучало.

4. Упражнение «Незаконченные предложения…»

Предлагается участникам закончить предложения.

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я — прекрасный цветок, если...

5. Упражнение «Комплимент»

В кругу каждый говорит по очереди комплимент своему соседу. Тот, кому сделан комплимент, говорит «Спасибо» и делает комплимент другому участнику.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 19.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 20.
ЯРМАРКА ДОСТОИНСТВ

Цели: закрепить навыки самоанализа, научить преодолевать барьеры на пути самокритики.
Материалы: листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ (для каждого участника).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Как это называется?»

- *приспособление для увеличения скорости (ласты)*
- *школьный стол (парта)*
- *ячейки для хранения меда у пчел (соты)*
- *устройство для прыжков с самолета (парашют)*
- *болотная трава, которой легко поранится (осока)*
- *анатомический признак любопытства (нос)*
- *место в пустыне, где есть вода (оазис)*

2. Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ.
Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.
Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать.
Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.
Затем проводится обсуждение:
Что удалось купить?
Что удалось продать?
Что было легче купить или продать? Почему?
Какие качества продавались?
Какие качества хотели купить многие? Почему?
Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства.
После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.
Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:
Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства (В.О. Ключевский).

3.Упражнение «Волшебная больница»

Дети выбирают по одному отрицательному качеству харктераи придумывают рецепти рекомендации, как помочь избавиться от этогокачества. Например, рецепт от грубости: «Ежедневно говорить не 20 вежливых и приветливых слов. В течение дня трижды повторить формулу самовнушения: «Я вежлив, Я приятен людям, Я владею собой. При встрече с людьми приветливо улыбаться. Если хочется вспылить или резко ответить лучше промолчать и посчитать до 10, расслабиться и подобрать более доброжелательные слова и тон ответа».

4.Упражнение- дискуссия

Психолог. Подумайте и напишите, какие люди вам нравятся? С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?

5. Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге, а на выдохе — съезжают с нее, как с горки. Повторить 3—4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 21.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 22.
ИЩУ ДРУГА

Цели: помочь в самораскрытии, способствовать преодолению барьеров в общении.

Совершенствовать навыки общения.

Материалы: листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Упражнение «Печатная машинка»**

Ведущий произносит текст: « Какой чудесный день!» и раздает по алфавиту участникам карточки, где написаны буквы этого словосочетания. Затем все участники должны последовательно поднять карточки, чтобы получилось слово.

Психолог. Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он читает текст:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?

3. Объявление «Ищу друга»

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или

придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в группе.

4. Игра «Баланс в группе»

Две группы участников встают в две цепочки и берутся за руки. Задание: по команде ведущего приседать и вставать, не отпуская рук. Баланс достигается скоординированностью действий и поддержкой друг друга. Можно продолжить игру следующим образом: попросить в группах рассчитаться по числам, четкие номера в присядку шагают вперед, а нечетные назад, сохраняя баланс в группе.

5. **Игра «Волшебный стул»**

Один из участников занимает «волшебный стул». Правила игры гласят: тот, кто занял стул, предстоит только перед другими в своих достоинствах. «Волшебный стул» высвечивает только положительные качества. Участники по очереди называют достоинства человека , который сидит на «волшебном стуле». Называть недостатки запрещается.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 23.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 24.
ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ?

Цели: познакомить участников с понятием «конфликт», выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы: мяч, плакат с правилами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Упражнение – разминка**

- Что образуется на железе от воды? (ржавчина)
- Пришла без красок и без кисти и перекрасила все листья? (осень)
- Время года, когда просыпается природа? (весна)
- Баранка, которую нельзя съесть (руль, ноль)
- Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском, голова и восемь ног, вот и весь я - …(осьминог)
- Его оторвали у Варвары на базаре
- Он живет в проводах
- Без нитки она почти ни на что не годится

2. Дискуссия

Психолог. Подумайте над вопросом: «*Почему люди ссорятся?*» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.

Все варианты ответов психолог записывает.

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Психолог. Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

3. Игра «Разожми кулак»

Психолог. Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

4. Игра «Толкалки без слов»

Психолог. Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Затем дети делятся своими впечатлениями от игры.

5. Ведущий предлагает разыграть следующие ситуации:

- Вы собираетесь в кино, а ваша подруга оделась как клоун – красная шапка, желтые туфли, зеленые колготки. На лице «боевая раскраска. Ваши действия?
- Вы смотрите любимый фильм, а друг зовет погулять. Как вы поступите?
- Подруга купила такое же платье как и у вас? Ваша реакция?

6. Обучение выходу из конфликта

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

Выслушать спокойно все претензии партнера.

На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.

Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Психолог опрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и выслушали ли их?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 25.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 26: БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ

Цели: дать представление о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения и анализу различных состояний.

Материалы: тетради для записи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение на быстроту реакции:

- Как называется ящерица, кожа которой принимает окраску окружающих предметов? *хамелеон*
- Как называется животное, оставляющее в драке свой хвост? (ящерица)
- Какое животное иногда подкладывают люди друг другу? (свинья)
- Под водой живет народ , ходит задом наперед (раки)
- Батон разрезали на 3 части, сколько сделали разрезов?

2. Психолог: подумайте над таким высказыванием «*Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены».*

Психолог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми.

Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

3. **Психолог.** Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию *«В классе».*

Выбираются два участника.

Психолог. Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

Можно ли было не доводить дело до конфликта?

Какие правила из предыдущего занятия могли быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Как нужно начинать выяснение отношений?

— с угрозы;

— с указаний и поучений (*надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать*);

— с критики (*если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту*);

— с обобщения (*ты такой же бестолковый, как все новенькие*);

— не обращать внимания (*он не достоин моего внимания*).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Психолог. Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) Если такое решение не найдено, то начинается ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Кому-то необходимо идти на УСТУПКИ. Если оба идут на уступки, то это КОМПРОМИСС. Самый лучший выход — СОТРУДНИЧЕСТВО.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

4. Закончи предложение:

- Верю, что я еще…

- Я надеюсь…
- Я злюсь, когда…
- Думаю, что настоящий друг…
- Не люблю людей, которые…

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 27.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

ЗАНЯТИЕ 28.
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТОВ. НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?

Цели: сформировать представление об агрессивном поведении, выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии; выработать у детей умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.

Материалы: текст «Притчи о змее», релаксационная музыка. тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?»,

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Поводырь»

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение: *Что чувствовали? Была ли неуверенность и почему?*

2. Психолог задает учащимся вопросы: *Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия? Когда она появляется? В процессе обсуждения желательно вспомнить о значении эмоций в жизни человека. Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов? Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто*

3. Игра «Перетягивание каната»

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

4. Отработка навыков предотвращения конфликтов

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать свои варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:

- *Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.*
- *Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.*
- *Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.*
- *Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.*
- *На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.*
- Тетради с ответами сдаются психологу.

5. Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

***6.А теперь давайте послушаем** «Притчу о змее».*

ПРИТЧА О ЗМЕЕ

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Психолог. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения дети приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Подростки делают запись в тетрадях:

- КОНСТРУКТИВНАЯ агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.
- ДЕСТРУКТИВНАЯ агрессия — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Психолог. Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

3. Упражнение «Выставка»

Психолог. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3—4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.

После упражнения происходит обмен мнениями:

Какая была ситуация?

Трудно ли было представить свои ощущения?

Менялись ли ваши ощущения?

4. Психолог задает вопросы для обсуждения:

1. Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы?

2. Нужно ли учиться снимать агрессию?

3. Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

5. Психолог. Попробуйте в моменты нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например: «Тих-тиби-дух», и отмечайте, как раздражение и злоба уходят. Одновременно можно «бить грушу», рвать бумагу на мелкие кусочки.

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 29.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста).

Притча о гвоздях (про гнев)

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

ЗАНЯТИЕ 30.
ПРОСЬБА

Цели: Обучение тому, как правильно высказать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ритуал приветствия

2. Новый способ

Дети образуют полукруг.

– Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

3. Список прав (вспомнить занятие № 9)

Психолог обращает внимание детей на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает детям посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили это право.

4. Пирог с начинкой

Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Детям

предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

5. Чемпионат

Для выполнения этого упражнения психолог должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Дети делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки:

а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников.

– Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение – не более трех минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление.

Психолог рассказывает о критериях оценки, что позволяет детям осознать те умения, которые необходимы для того, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или отказаться от выполнения обращенной к ним просьбы.

После каждого выступления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

6. Свободный микрофон

– Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее приготовленный вопрос. И так далее, до тех пор пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

7. Записки

8. Ритуал прощания

9. Шеринг

ЗАНЯТИЕ 31.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 32.
УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА

Цели: определить значимость собственного «Я».Подвести подростков к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Материалы: тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Имя – движение»

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Все остальные участники повторяют имя, сопровождая его таким же движением.

2. Психолог. Кто может ответить на вопрос и сравнить понятия *«слушать» и «слышать»?*

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

Важно ли, чтобы тебя слышали?

Психолог. Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (ответить письменно)

Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают)

Когда человека понимают? (Когда его слушают)

Умеете ли вы слушать?

3. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

Ты часто перебиваешь собеседника?

Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Психолог. Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Психолог обобщает ответы учащихся.

4. Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

5. Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 33.
УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цели: выработать навыки уверенного поведения, формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы: мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение на быстроту реакции «Сколько»

- Пальцев на двух руках, на руках и ногах одного человека?
- Лет было 20 летнему человеку 4 года назад?
- Ножек у стула?
- Букв в названии самого длинношеего животного?
- Месяцев между февралем и сентябрем?
- Букв в слове «солнце»?
- Козлят пытался съесть серый волк?
- Ножек у 2 стульев?
- Рогов у 3 коров?
- Какая нога собаке ни к чему?

Психолог. С какими людьми вам нравится общаться? Сейчас мы запишем их характеристики. Каких определений больше всего?

2..**Психолог.**

Ребята, подумайте и скажите, каких качеств вам не хватает для того, чтобы чувствовать себя более **счастливым, успешным?**

Какого человека мы называем *сильной личностью?* ***(Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)***

Что значит быть *уверенным* ***человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)***

Какое поведение мы называем *неуверенным****? (Беспокойное, нерешительное.)***

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

3.Упражнение «Извините, вы ошиблись со сдачей»

Нужно произнести эту фразу:

- Извиняющимся тоном
- Нагло
- Скандально
- Уверенно
- Небрежно
- Спокойно
- Решительно
- Ласково
- Лукаво
- Искренне

3. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Психолог. Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?
Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?
Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?
Вы хорошо ориентируетесь в темноте?
Вы любите исследовать незнакомые места?
Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
Вы легко решаете задачи на сообразительность?
В критической ситуации вы быстро принимаете решение?
Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:
1—3 очка — вы не самостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.
4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.
8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.
4.«Круг уверенности»
Представьте, что вы находитесь в круге. Вспомните ту ситуацию, когда вы были на «гребне успеха», вам сопутствовала удача. Побудьте в этом состоянии несколько минут с закрытыми глазами. Можете возвращаться к этому упражнению, когда вы будете расстроены. Это упражнение ресурное.
Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 34.
АРТ-ТЕРАПИЯ

Мастер-класс: новогодняя поделка.
Подведение итогов цикла.

III Проблемы общения и их решение

ЗАНЯТИЕ 35.
ПОЙМИ МЕНЯ

Цель: развитие адекватного понимания вербальных сообщений

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Психолог** предлагает группе принять форму: круга, квадрата, треугольника, сердца, ромба.

Психолог. Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тиби-дух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.

2. Психолог. Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Рассмотрим основные правила речевой коммуникации.

- Высказывание должно содержать столько информации, сколько требуется для выполнения целей сообщения. Излишняя информация может ввести в заблуждение.

- Высказывание должно быть по возможности правдивым. Не надо сообщать о том, для чего у вас нет достаточных оснований
- Высказывание должно соответствовать предмету разговора: старайтесь не отклоняться от темы
- Высказывание должно быть ясным: избегайте непонятных выражений, неоднозначности
- Соблюдайте принцип вежливости, который предполагает в выражении речи тактичности, одобрения, скромности, согласия

3. Игра-шутка «Пойми меня»

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

4. Игра «Эхо»

Участникам предлагается тема для рассказа: «*Мои взаимоотношения с друзьями*»

Один участник выступает с рассказом по теме. Остальные очень внимательно слушают. Затем второй участник должен повторить сущность его сообщения, показать, что он понял и почувствовал его. Первый участник подтверждает, что был понят правильно, и отмечает те моменты, которые слушатель «не уловил». После этого второй участник начинает свой рассказ, третий его повторяет и т.д.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга?

Кто лучше всех сегодня понимал других?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 36.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 37.
МОИ ПРОБЛЕМЫ

Цели: научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем.

Материалы: тетради, ручки

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Разминка

Ведущий произносит «Великаны», все должны встать, при слове «Карлики», все приседают. Можно повторить хаотично: карлики, великаны, великаны, карлики.

2. **Психолог задает учащимся вопросы:**

Кто может сейчас назвать свои трудности?

Что же такое «проблема»?

Много ли схожих проблем у разных людей?

3. Психолог. Послушайте пример проблемной ситуации.

Двое братьев попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги.

Каждый из братьев решил проблему по-своему.

Один — одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на

лечение для больной матери (хотя она была здорова).
Другой — влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его.
Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.
Психолог. Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения подобной проблемы?
Все предложения записываются.
Психолог. Подумайте, что лучше: ВОРОВСТВО или ОБМАН?
Психолог подводит итог обсуждения — решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

4. Игра «Диалог со своим мозгом»

Участники записывают в тетрадях высказывание Э. Фромма: «*Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни*».
В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):
— тот, кто называет **проблему**;
— тот, кто предупреждает, что будет **сейчас;**
— тот, кто предупреждает, что будет **через неделю**;
— тот, кто предупреждает, что будет **через месяц**;
— тот, кто предупреждает, что будет **в конце жизни**.
Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».
Мозг отвечает:
«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»
«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»
«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»
«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»
Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т.д.).
После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

5. Схема решения проблемы

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:
— постановка проблемы;
— обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
— выбор приемлемого варианта;
— применение выбранного варианта.

6. Упражнение с шарами

Каждый участник берет по воздушному шарику и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула.
Это упражнение можно проделывать и мысленно.
Психолог: почему у нас появляются проблемы?
Принимаем ли мы участие в их появлении?
Любую ли проблему можно решить?
Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять? Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.
Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 38.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 39.
ОБИДЫ

Цели: выявить причины возникновения обиды и найти способы борьбы с ней.
Материалы: бланки, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Упражнение «Атомы и молекулы»**

Все хаотично передвигаются, психолог дает инструкцию: «Представьте, что вы атомы. Сейчас я назову какое-нибудь число, и «атомы» должны создать молекулу.

2. Закончить предложение: Я обижаюсь, когда...» Психолог спрашивает: «У кого подобная ситуация также вызывает обиду?»

Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

3. Психолог. *Попробуйте сформулировать понятие «обида». Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиды?*

Психолог раздает листочки с описанием поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое). Учащиеся изображают такое поведение, а остальные угадывают, какой была реакция обиженного.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Что чувствует обидчик?

Какая реакция обиженного была убедительна?

Как нужно реагировать на обиду?

Нужно ли копить обиды?

Делается вывод о бесполезности накопления обид.

4. Рисуем обиду

Психолог. *Чем похожи рисунки? Почему? Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.) Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.) Как относиться к обидчику? (Прощать.)*

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают.

Можно учащимся предложить упражнение с надувными шарами (см. занятие 15), подвижную игру «Дракон ловит свой хвост».

Психолог. Вспомните рисунки обид всех участников и подумайте, можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему? Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми? Оцените свою обидчивость в баллах.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 40.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 41.
КРИТИКА

Цели: познакомить подростков с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику.

Материалы: карточки с фразами, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение:

Психолог: удалось ли ребята, понаблюдать за тем, как реагируют на обиду разные люди, и спросить, что больше всего обижает людей? Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

2. Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали.

Фразы психолога:

— *Ты всегда плохо работаешь.*

— *Ты никогда не делаешь домашнего задания.*

— *Ты каждый раз перебиваешь.*

— *Ты — лентяй.*

— *Ты никогда не здороваешься.*

— *Ты — глупый.*

При обсуждении психолог задает вопросы:

Было ли обидно?

Какие вы испытывали эмоции?

Какие слова особенно обижают?

Что заставляет людей критиковать других?

Нужна ли критика?

Всегда ли критика бывает услышана? Почему?

3. Упражнение на « Я-сообщение».

Психолог. Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Например: «Я недоволен вашей работой»; «Я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д.

Делается вывод о том, что **Я-сообщение** позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать.

Я-сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а

Ты-сообщение нацелено на обвинение другого человека.

Психолог. Часто ли вы используете **Я-сообщение,** давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 42.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 43.
КОМПЛИМЕНТЫ ИЛИ ЛЕСТЬ?

Цели: способствовать тому, чтобы уметь видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».

Материалы: рассказ А.П. Чехова «Симулянты», ручки и блокноты для каждого участника.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Вижу разницу»

Один участник на время выходит из помещения. Группа делится на две подгруппы покакому-либо признаку, который зрительно виден. Две группы садятся в разных местах аудитории. Участник должен отгадать признак разделения.

2. Психолог задает вопросы для обсуждения:

Слышали ли вы слово «**комплимент**»?

Кто знает, что оно обозначает?

А кто знает значение слова «**лесть**»?

В чем отличие комплимента от лести?

3. Чтение рассказа А.П. Чехова «Симулянты»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему рассказ назван «**Симулянты»?**

С какой целью посетители хвалили генеральшу?

Действительно ли она помогала своим лечением?

Почему она не сразу поняла, что ей льстят?

А вы сразу догадались?

Психолог (обобщает высказывания учащихся). **Комплимент подчеркивает достоинства другого. Говорящий комплимент хочет сделать приятное собеседнику. Комплимент говорится от чистого сердца. Лесть же имеет корыстную цель — добиться расположения другого человека для достижения своих целей.**

4. Упражнение «Скажи комплимент»

Психолог. Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева. Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении.

Дискуссия:

- обсудить с подростками трудно ли было говорить комплименты? Или приятно было их получать?
- следует также обратить внимание ребят на то, что комплимент подчеркивает достоинства того, кому он адресован, а не наше к нему отношение.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 44.

ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 45.
ГРУЗ ПРИВЫЧЕК

Цели: совершенствовать у подростков навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек.

Материалы: тетради, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Обмен комплиментами»

Все участники зачитывают свой список, обращаясь к каждому по имени и называя достоинства каждого. Затем обмениваются мнениями о том, что ощущали, когда говорили комплименты и когда их слышали в свой адрес.

2. Психолог. У каждого есть привычки, которые не приносят пользы, а являются вредными. Каждый знает о них, но привык и не пытается от них избавиться. Однако они не безвредны и часто являются причиной многих наших проблем, а также наносят вред здоровью.

К вредным привычкам можно отнести:

— *излишнее увлечение сладким;*

— *переедание;*

— *смотреть все подряд по телевизору;*

— *бесцельно тратить время;*

— *много говорить по телефону;*

— *нецензурно выражаться и др.*

У взрослых самые вредные привычки — *пристрастие к спиртному, наркотикам, курению.* Затем участники записывают свои вредные привычки на листках бумаги и анализируют, от каких привычек им избавиться будет легко, а от каких — очень сложно. Затем они отмечают, от каких нужно избавиться в первую очередь, во вторую и т.д.

По желанию участники называют свои вредные привычки, учащиеся обсуждают, как от них можно избавиться.

3. Игра «Подарите подарок»

Каждый своему соседу слева дарит воображаемый подарок. Он изображает это предмет мимикой, пантомимой, жестами. Получивший подарок должен отгадать, что он получил и поблагодарить.

Дискуссия:

Психолог предлагает подумать, трудно ли будет избавляться от вредных привычек и почему. Предлагает записать и объяснить поговорку: «Посеешь привычку — пожнешь характер».

4. Домашнее задание

Психолог. *Попробуйте избавиться от вредных привычек и тем самым проверить свою силу воли и самоконтроль.*

Психолог желает каждому мужества — изменять то, что можно изменить в себе.

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 46.

ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 47.
АЗБУКА ПЕРЕМЕН

Цели: закрепить полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.
Материалы: тетради с записями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Каждый участник изображает себя в виде цветка (цветок можно сделать из цветной бумаги, можно нарисовать). Далее по цепочке каждый представляет свой «цветок» и объясняет, почему он представляет себя именно этим цветком. Психолог предлагает каждому поместить себя на большой красивой клумбе. В качестве клумбы можно взять лиси бумаги. По тому, какой цвет цветка выбирает участник, где каждый помещает себя на клумбе можно судить, как и на каком месте ощущает себя участник.

По желанию участники рассказывают, от каких привычек они избавились, и легко ли им удалось это сделать.

Психолог (подводит итог сказанному). Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он — сильный человек.

2. Составляем «Азбуку перемен»

Психолог. Проанализируйте свои знания и составьте «**Азбуку перемен»**. Азбука эта необычная — слова про общение будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте.

Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву **А,** например — **А**НАЛИЗ (можно другое, предложенное участниками)**.** Объясните, что значит «анализировать свои поступки».

Далее идет слово на букву **Б,** например — **Б**УДУЩЕЕ (Зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?)

Участникам предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие: **З**НАНИЯ, **И**НТЕРЕС, **К**ОЛЛЕКТИВ, **Л**ИЧНОСТЬ, **М**ЕЧТА, **Н**АДЕЖДА, **О**ТКРОВЕНИЯ и т.д.

3. «Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает участникам нарисовать жизнь так, как они ее представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова — все, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

4. Игра «Я бросаю тебе мяч»

Все становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету и т. д.)». Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить.

Шеринг. Психолог: продолжайте составлять азбуку перемен, опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.

ЗАНЯТИЕ 48.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 49.
ВЕЖЛИВОСТЬ

Цели: определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим.
Материалы: тетради с записями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Встречное движение»

Внешний и внутренний круг идут в противоположные стороны. Участники внешнего круга произносят: «Мне нравится, что ты…Внутренний круг: «Да, я …А еще я…

Психолог. Объясните значение высказывания: «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям».

Зависит ли вежливость от образования?

Кого больше любит вежливый человек — себя или других?

2. Составление кодекса вежливости

В течение пяти минут участники составляют правила вежливости. Можно предложить придумать систему штрафов для тех, кто нарушает эти правила.

Все желающие зачитывают свои кодексы поведения и обосновывают целесообразность их выполнения.

3. Добрые слова для каждого

Участникам предлагается сказать каждому что-то доброе. Сначала выходят желающие, но упражнение полезно проделать всем участникам. Можно вспомнить, как учились говорить комплименты.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Почему в компаниях подростков не принято быть вежливыми и говорить друг другу добрые слова?

Трудно ли говорить добрые слова друг другу?

Психолог. Запишите высказывание: «Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, то надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом» (Томас Пэн — американский просветитель, философ).

Проанализируйте, часто ли (и с кем) вы бываете вежливы? Много ли среди ваших знакомых истинно вежливых людей. Постарайтесь приобрести книгу о правилах этикета и подготовьте ее представление (рассказ о ней).

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 50.
ЗАНЯТИЕ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Релаксационное занятие (психо-мышечная тренировка, работа с дыханием, аутотренинг, притче и сказкотерапия, песочная терапия, групповая игротерапия, в том числе с применением системы Оми-виста)

ЗАНЯТИЕ 51.
БУЛЛИНГ ИЛИ ТРАВЛЯ

Цели: Дать информацию о феномене травли и закрепить навыки эффективного бесконфликтного общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение: Психолог задает вопросы:

Что вы понимаете под словом «буллинг»?

вы сталкивались с травлей в школе, среди сверстников?

2.Просмотр мини-презентации о буллинге, и ролевом поведении жертвы и тирана.

3. Игра-разминка «Найди своих»

Психолог. Клеит на лоб детям бумажные цветные стикеры. Их задача объединиться в группы, догадавшись о принципах деления. Один человек не попадает в группу, тк у него стикер особого цвета.

Легко ли вам было найти друг друга?

Как вы поняли принцип объединения?

Использовались ли намеки?

Что чувствовали, когда нашли свою группу?

Как вы чувствовал себя невключенный в группы человек?

4.Просмотр видеоролика «Как усмирить задиру»

5.Аутотренинг «Я сильный духом»

6. Психолог задает вопросы для обсуждения:

Какие советы вы могли бы дать своим ровесникам, оказавшимся в ситуации травли?

Шеринг.

ЗАНЯТИЕ 52.
КИНОТЕРАПИЯ

Показ и обсуждение фильма «Хорошие дети не плачут».