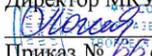


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества»

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от «11» 06 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МКУ ДО «ЦРТ»  
 Е.Н. Логинова  
Приказ № 06 от «11» 06 2021 г.



**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
«Тайная дверь»  
(состоящих на учете в ПДН, на внутришкольном учете)**

Автор-составитель: Нигматулина София Викторовна

Шумиха  
2021

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года  
Председатель ПС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года  
Председатель ПС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года  
Председатель ПС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года  
Председатель ПС \_\_\_\_\_

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года  
Председатель ПС \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	4
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ..	5
1.2 Пояснительная записка .....	5
1.2 Цель и задачи программы .....	7
1.3 Планируемые результаты .....	9
1.4 План сетка .....	10
Описание программы .....	12
РАЗДЕЛ «ЗНАКОМСТВО И АДАПТАЦИЯ» .....	12
РАЗДЕЛ «ЛИЧНОСТЬ».....	14
РАЗДЕЛ «ЭМОЦИИ» .....	19
РАЗДЕЛ «МОТИВАЦИЯ» .....	26
РАЗДЕЛ «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ» .....	32
РАЗДЕЛ «МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ».....	40
РАЗДЕЛ «ОБОБЩАЮЩИЙ» .....	48
Список литературы .....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	59

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Нигматулина София Викторовна, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха
Наименование программы	Тайная дверь
Объединение	дети и подростки состоящие на учете в ОПДН и дети категории СОП
Тип программы	краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
Направленность программы	социально - педагогическая
Вид программы	модифицированная
Возраст обучающихся	9 – 17 лет
Срок обучения	летний каникулярный период 2021 года
Объем часов по годам обучения	2 часа в неделю
Уровень освоения	базовый
Цель программы	создание благоприятных условий для развития личности ребенка (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), профилактика девиантного поведения несовершеннолетних, активизация процесса приспособления ребенка к принятым в обществе правилам и нормам поведения
С какого года реализуется программа	2021 г.

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.2 Пояснительная записка**

**Нормативные документы регламентирующие деятельность педагога психолога:**

- Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.1999 N 120-ФЗ (последняя редакция) Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная президентом российской федерации 27 мая 2015 г.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (последняя ред.) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года

- Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 N 636 "Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации"

- Конвенция о правах ребенка (одобрена генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989).

- Устав МКУ ДО «ЦРТ» г. Шумиха

#### **Пояснительная записка программы:**

В последнее время отмечается рост числа несовершеннолетних, состоящих на учете в ПДН за совершение противоправных деяний. Для изменения данной ситуации необходима планомерная работа по коррекции и профилактики асоциального поведения. Одним из условий повышения эффективности данной работы является психолого-педагогическое сопровождение детей «группы риска».

В 1999 году в России был принят федеральный закон № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений», регламентирующий вопросы помощи и поддержки детей, фактически формирующий общегосударственную технологию работы с детьми «группы риска». Он представляет собой общегосударственную модель и технологию профилактической работы с несовершеннолетними. Программа предоставляет детям и подросткам возможность попробовать себя (в качестве участника и организатора) в различных видах деятельности (участие в играх-викторинах, проектной деятельности, в круглых столах и т.д.), почувствовать себя востребованными. Одним из приоритетных направлений деятельности по работе с подростками является комплексный подход, создание единого воспитательного пространства. Необходимо объединить усилия учителей, классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога, работников ОДН ОМВД, учреждений дополнительного образования. Взаимное сотрудничество с другими профилактическими организациями позволяет совместно выбирать для каждого подростка индивидуальный подход, изучать его интересы, поддерживать, помогать преодолевать те проблемы, которые у него возникают.

В настоящий момент, когда словосочетание «дети группы риска», термины «безнадзорность» и «беспризорность» стали общеупотребительными символами времени, научное и практическое обращение к проблеме профилактики правонарушений и их рецидивов в подростковой среде становится актуальной. Исследования причин безнадзорности и правонарушений выявили сложные взаимосвязи в генезисе и разных проявлениях этих социально-психологических феноменов. Если обобщить результаты ряда исследований (Н.М. Байков, Л.В. Каширина, В.В. Ковалёв, А.Б. Фомина, Л.В. Ясман и др.), то можно сделать вывод о том, что эти феномены сегодня являются предметом всестороннего межпредметного анализа, включающего в себя проявление возрастных кризисов, характеристики среды, методы воспитания, последствия пребывания детей на

улице, социально-психологические характеристики детей группы риска и их ближайшего окружения, а также последствия системного кризиса Российского общества.

Формирование и становление личности ребенка многогранный и сложный процесс, при сопровождении которого необходимо учитывать множество воздействующих факторов, включая психические и физиологические изменения организма. Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Учащиеся «группы риска» – это такая категория детей, которая требует особого внимания со стороны педагогов, воспитателей и других специалистов.

Любой ребенок – это личность, которая проходит все сложные стадии становления и формирования качеств, навыков и умений, которые оказывают безоговорочное влияние на качество и уровень жизни во взрослом, более осознанном возрасте любого человека. Задача значимых взрослых, которые окружают ребенка помочь найти свой путь и открыть тайную дверь во внутренний и внешний мир.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Целью** данной программы является, создание благоприятных условий для развития личности ребенка (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), профилактика девиантного поведения несовершеннолетних, активизация процесса приспособления ребенка к принятым в обществе правилам и нормам поведения.

### **Задачами, которые решает программа являются:**

- Выявить проблемы связанные с девиацией в поведении ребенка и своевременно оказать помощь по их решению;
- Оказать помощь в выработке позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению;

- сформировать позитивное отношение к себе и к окружающим;
- повышение у учащихся ответственности за сохранность своего физического и психологического здоровья;
- стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности);
- сформировать мотивацию на самопознание, саморазвитие и самовыражение;
- помочь детям реабилитироваться и адаптироваться в актуальном социальном окружении.

Занятия клуба будут проводиться 3 раза в неделю по 2 часа в летний каникулярный период. Данная программа сопровождения может дублироваться на протяжении нескольких учебных лет, так как контингент учащихся «группы риска» со сменой учебного года меняется. Для детей, состоящих на учете несколько лет, особое внимание необходимо уделить индивидуальной профилактической работе.

**Основными направлениями работы программы являются:**

- **диагностика** индивидуальных качеств учащихся данной категории, анализ степени адаптации учащихся к учебному процессу и классному коллективу. Диагностика личностных особенностей учащихся **(приложение 1)**;
- **профилактика** реализуется через групповые занятия по формированию жизненных ценностей, профилактику асоциального поведения, формированию здорового образа жизни. Профилактическая работа так же строится на основе бесед, консультаций для учащихся, педагогов и родителей.
- **индивидуальные консультации** осуществляются по запросу участников клуба или их законных представителей.

**Основные принципы:**

1. *Принцип ориентированности* на целевую и возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой (родители, педагоги, дети) или возрастной группе он предназначен.

2. *Принцип доступности*.

3. *Принцип непрерывности*.

4. *Принцип конфиденциальности*: информация об участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется.

5. *Принцип гуманизма*: который отражает направленность на достижение психолого-педагогического благополучия учебно-воспитательного процесса, защиту прав и интересов ребенка, акцент на предупреждение.

### **1.3 Планируемые результаты**

- Повышение социального самосознания и обретение навыков социализации;
- Создание благоприятной социально - психологической среды, способствующей позитивному изменению поведения и жизни детей;
- Осознанное отношение к своему здоровью, выработка способности противостоять вредным привычкам, желанию и умению вести здоровый образ жизни;
- Сформированные социальные навыки (самовосприятие, саморазвитие, самореализация).

## 1.4 План сетка

Дата	Наименование занятия	Содержание
02.06.2021	Знакомство	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, проведение диагностики и проективных методик
04.06.2021	«Поддержка – это важно»	Упражнение «Оказание поддержки» Упражнение «Список силы» Целью занятия выступает осознание и присвоение своих собственных ресурсов и сил
07.06.2021	«Поговорим о важном»	Игра «Слепой и поводырь» Упражнение «Письмо поддержки» Целью данного занятия является оказание поддержки друг другу и осознание, что вокруг есть люди, которые смогут помочь и поддержать
09.06.2021	«Подарок для...»	Упражнение «Интервью» Упражнение «Подарки» Целью данного занятия выступает формирование позитивного мнения о себе и о других
11.06.2021	«Я – это я»	Упражнение «Метаморфоза» Упражнение «Я» Целью данного занятия выступает осознание и присвоение своих собственных черт личности, и формирование позитивного представления о себе
16.06.2021	«Мои лучшие стороны»	Упражнение «Комиссионный магазин» Упражнение «Автопортрет» Целью данного занятия выступает осознание и присвоение своих собственных черт личности,

		и формирование позитивного представления о себе
18.06.2021	«Реальное Я»	Игра-имитация «Солнечная система» Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я» На занятии дети познакомятся с тремя представлениями о себе и оценят свои ресурсы и возможности
21.06.2021	«Мой профиль»	Упражнение «Мой профиль» «Незаконченные предложения» Знакомство и осознание своих собственных качеств и черт личности
23.06.2021	«Уважаю себя и других»	Дискуссия «Самоуважение»/ «уважение», анализ притчи «Ты лев» Беседа с детьми на тему уважения и самоуважения
25.06.2021	«Эмоции? Да!»	Упражнение «Ваза» Упражнение «Поделись со мной» Целью данного занятия выступает знакомство и осознание своих эмоций. Разбор понятия «эмоциональный интеллект»
28.06.2021	«Мир чувств»	Упражнение «Без маски» Упражнение «Мир чувств» Целью данного занятия выступает знакомство и осознание собственных эмоций
30.06.2021	«Что мы ценим?»	Упражнение «Помощь» Упражнение «Ценности» Осознание понятия ценность для каждого участника

## Описание программы

### РАЗДЕЛ «ЗНАКОМСТВО И АДАПТАЦИЯ»

#### Занятие 1

Включает в себя проведение психологической диагностики и знакомства детей с клубом, участников между собой и с ведущим.

#### Занятие 2

Рефлексия предыдущего занятия. Ведущий просит участников рассказать о том, как прошла неделя, что запомнилось, чем хотелось бы поделиться, о чем рассказать.

#### *Упражнение «Оказание поддержки»*

Упражнение выполняется в кругу. Ведущий говорит о важном умении не только оказывать помощь, но и просить помощи. Очень важным качеством является способность человека оказывать поддержку своим сверстникам, коллегам. Необходимо, чтобы участники поняли, чем отличается поддержка от комплимента и как ее нужно оказывать.

Особенно нужна поддержка в момент, когда человек неуспешен. В такие минуты необходимо обратиться к внутренним ресурсам, личным качествам и достоинствам. Это повышает самооценку, мотивирует человека, заставляет его искать пути решения, и он начинает видеть ресурсы в себе.

Далее ведущий предлагает каждому участнику оказать поддержку кому-либо из присутствующих. Для этого нужно передать мягкую игрушку «адресату» с соответствующими словами. Ведущий начинает упражнение первым, участники продолжают, пока поддержка не будет оказана каждому.

**Ведущий просит участников рассказать о том, что такое поддержка для них? Как они ее представляют и где могут получить поддержку?**

#### *Упражнение «Список силы»*

Ведущий просит участников на листочках составить список того, что придает им силу. После того, как все написали список, по желанию происходит обсуждение в группе.

#### *Рефлексия. Подведение итога встречи.*

### **Занятие 3**

#### *Игра «Слепой и поводырь»*

Группа разбивается на пары «слепой - поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» - провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг, предложить объекты для отгадывания. Затем участники меняются. При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого. Что мешает быть искренними с другими людьми? Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?

#### *Упражнение «Письмо поддержки»*

Каждому участнику предлагается написать себе письмо поддержки. Что бы хотелось написать самому себе, как если бы вы поддерживали друга. Начните письмо со слов «Дорогой (свое имя) мне очень жаль, что...».

Обсуждение упражнения и подведение итогов занятия.

### **Занятие 4**

#### *Упражнение «Интервью»*

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Обсуждение упражнения.

#### *Упражнение «Подарки»*

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, при условии что возможности дарящего ничем не ограничены. Для этого игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве, на единицу меньше числа участников. Затем ведущий объявляет, что начал сбор подарков для игрока N. Каждый на одном из листков своего набора пишет название, наименование, обозначение, характеристику и количество тех вещей, предметов, объектов и явлений, которые он хочет подарить именно

этому игроку. Листки никто не подписывает. Ведущий собирает листки для Л., но не передает адресату до тех пор, пока не будут готовы такие же для всех участников. Затем он раздает “подарочные наборы”. Некоторое время участники игры изучают содержание записок.

Обсуждение итогов выливается в свободный обмен впечатлениями. При этом ведущий интересуется, есть ли у кого-нибудь несколько одинаковых подарков и есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие.

## **РАЗДЕЛ «ЛИЧНОСТЬ»**

### **Занятие 1**

#### *Упражнение «Метаморфоза»*

Ведущий просит участников разделить лист на три части. Первый столбик – мои сильные стороны, второй столбик – мои слабые стороны, третий столбик – метаморфоза, то есть преобразование слабых сторон в сильные и нахождение позитивных характерологических черт в себе самом.

Обсуждение упражнения.

#### *Упражнение «Я»*

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами, которые характеризуют именно его, как личность. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире, и свое отношение к самому себе.

Обсуждение упражнения. Подведение итогов занятия.

### **Занятие 2**

#### *Упражнение «Комиссионный магазин»*

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта,

глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Обсуждение упражнения.

*Упражнение «Автопортрет»*

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

Обсуждение упражнения. Подведение итогов занятия.

**Занятие 3**

### *Игра-имитация «Солнечная система»*

Сообщается, что каждый ребенок должен представить себя планетой, придумать для нее название, скорость и кривую движения. Всем детям предлагается встать, разместиться свободно в пространстве и начать молча двигаться (вращаться) по своим орбитам под легкую музыку. Затем сообщается, что во Вселенной создаются системы, например, такая-то планета становится центром системы - Солнцем. Все другие планеты должны выстроиться вокруг Солнца, чтобы система стала устойчивой. При этом солнечная система движется, и каждая планета продолжает вращаться по своей орбите. Дети-планеты постоянно перестраиваются, так как меняется Солнце, но не прекращают движения. Благодаря этой игре дети узнают отношение к себе членов группы, почувствуют себя в роли лидера - Солнца и рядовой планеты, поучаствуют в коллективной деятельности - движении.

### *Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я»*

Сообщение ведущего о том, что такое Я- реальное, Я- идеальное, Я-зеркальное. Я-реальное - внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком. Я-идеальное - представления о внешности, способностях, качествах и т. д., которые хотел бы иметь. Я-зеркальное - представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях. Участники заполняют таблицу.

<b>Реальное «Я»</b>	<b>Идеальное «Я»</b>	<b>Зеркальное «Я»</b>
Представление о том, кто Я есть на самом деле	Представление о том, каким Я хотел бы быть	Представление о том, как меня воспринимают окружающие
<ul style="list-style-type: none"><li>• Какие качества ты больше всего ценишь в себе?</li><li>• Чем ты гордишься?</li><li>• Что есть у тебя такого,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Если да, то кто он?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Что думают о тебе сверстники? (Какой ты?)</li><li>• Что думают о тебе взрослые? (Какой ты?)</li></ul>

<p>чего нет у других?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что бы ты хотел изменить в себе?</li> <li>• Что тебе нужно, чтобы достичь идеала?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чье мнение для тебя важнее?</li> </ul>
---------------------------	---	---

#### **Занятие 4**

##### *Упражнение «Мой профиль»*

1. Цвет глаз.
2. Цвет волос.
3. Любимое время года.
4. Любимый цвет.
5. Любимый предмет в школе
6. Любимое животное.
7. Любимая еда.
8. Любимое занятие.
9. Любимая книга.
10. Любимая TV передача.

##### *«Незаконченные предложения».*

1. Я бы хотел (а)...
2. Я бы хотел(а) сделать...
3. Я надеюсь, что я никогда...
4. Лучшее, что я делаю, это...
5. У меня есть такое хобби...
6. Я бы хотел, чтобы кто-нибудь помог мне...
7. Я никогда не могу понять, почему...
8. Я стремлюсь...
9. Когда я один, мне нравится...
10. В школе я...

Ведущий зачитывает по очереди листы с ответами, группа отгадывает автора.

#### **Занятие 5**

## *Дискуссия «Самоуважение»/ «уважение»*

Ведущим вводятся понятия «самоуважение», «самооценка», «самоконтроль» и «самознание». Самоуважение — это уважительное отношение к себе как к личности, к своим достижениям, качествам, возможностям. Самооценка — оценка человеком своих физических характеристик, особенностей, нравственных качеств и поступков, своих возможностей. Оценка личности самого себя, своего места среди других людей. Самоконтроль — способность сдерживать свои эмоции, побуждения. Самосознание — осознание человеком своих качеств, способностей и возможностей, мотивов поведения, знаний, интересов, идеалов.

На обсуждение в группе выносятся вопросы:

А. Что важнее для вас:

- самоуважение;
- уважение взрослых;
- уважение сверстников?

Б. Что и как может изменить человек:

- самоуважение;
- самооценку;
- уважение других?

*Притча «Ты - лев» (Лавский В. В. сост., 1997)*

Одна беременная львица отправилась на добычу и увидела стадо овец. Она набросилась на него, и это стоило ей жизни. Родившийся при этом львенок остался без матери. Овцы взяли его на свое попечение и выкормили его. Он вырос среди них, питался, как и Они, травкой. Блеял, как они, и хотя сделался взрослым львом, но по своим стремлениям и потребностям, а также по уму был совершенной овцой! Прошло некоторое время, и вот другой лев подошел к стаду, и каково же его было удивление, когда он увидел собрата-льва, подобно овцам, убегающим при приближении опасности. Он хотел подойти к нему, но как только немного приблизился, овцы убежали, а вместе с ними и лев-овец. Второй лев стал следить за ним, и однажды увидев его,

сказал: «Проснись! Ведь ты - лев!» «Нет», - заблеял тот в страхе. - Я - овца!» Тогда пришедший лев потащил его к озеру и сказал: «Смотри! Вот наши отражения: мое и твое!» Лев-овца взглянул прежде на льва, потом на свое отражение в воде, и в тот же момент у него появилась мысль, что он сам лев. Он перестал блеять, и раздалось его рыканье.

Обсуждение.

## РАЗДЕЛ «ЭМОЦИИ»

### Занятие 1

#### *Упражнение «Ваза»*

Ведущий задает две ситуации:

1. Вы разбили любимую мамину вазу.
2. Вам разбили гости любимую вазу. Задача участников: Описать: чувства, действия в том и в другом случае. Нужно сравнить действия и чувства в 1-м и 2-м вариантах..

#### *Упражнение «Поделись со мной»*

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим

умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

## **Занятие 2**

### *Упражнение «Без маски»*

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...»

### *Упражнение «Мир чувств»*

Ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки: одну желтого, другую зеленого цвета, на которых обозначены нижеперечисленные чувства.

<b>Желтые карточки</b>	<b>Зеленые карточки</b>
Радость, надежда, удивление, наслаждение, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность, умиление...	Печаль, горе, злость, раздражение, страх, брезгливость, месть, ужас, ненависть, равнодушие, жадность, обида, самодовольство, хитрость, любопытство...

Дети по очереди невербально изображают чувства, обозначенные на карточках.

Ведущий задает вопросы:

- Какое чувство было легче показать?
- Какие трудности возникли при изображении?
- Что помогло справиться с заданием?

### **Занятие 3**

#### *Упражнение «Ценности»*

Участникам раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа,
- хорошая обстановка в стране,
- общественное признание,
- материальный достаток,
- любовь,
- семья,
- удовольствия, развлечения,
- самосовершенствование,
- свобода,
- справедливость,
- доброта,
- честность,
- искренность,
- вера,
- целеустремленность.

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы можно обсудить с подростком его выбор или участники могут объединиться в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсудить свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

После этого педагог подытоживает обсуждение списком популярных ценностей, которые и являются общегрупповыми.

#### *Упражнение «Помощь»*

Ведущий предлагает обсудить виды помощи (материальная, моральная поддержка, физическая, информационная и т. д.) и ответить на вопросы:

Как ты себя чувствуешь, когда тебе помогают? Как ты себя чувствуешь, когда помогаешь сам? Что тебе легче: принимать или оказывать помощь? » Кому ты недавно помог?

#### *Притча «Лягушка» (Лавский В. В., сост., 1997)*

Лягушка попала в колею на грязной деревенской дороге и не могла оттуда выбраться. Ей было трудно, она пробовала, пробовала - и ничего! Друзья помогли ей. Они делали все, что можно. А потом пришел вечер, и угнетенные, разочарованные, они оставили ее на волю судьбы. На следующий день друзья пришли посмотреть на нее, думая, что она уже мертва. Ведь она была прямо на дороге, в колее, но нашли ее весело прыгающей. Они спросили: «Что случилось? Как ты смогла выбраться из колеи? Это просто чудо! Как тебе удалось?» «Обыкновенно, - сказала лягушка, - появился грузовик, он приблизился, и я должна была выбраться!»

Обсуждение.

#### **Занятие 4**

Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной осведомленности. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций.

Хотя эмоциональная осведомленность лежит в основе эмоционального здоровья, хорошего общения и прочных отношений, многие люди относительно незнакомы со своим эмоциональным опытом. Удивительно, как мало людей могут легко ответить на вопрос: «Что вы испытываете эмоционально?».

Чтобы узнать насколько вы «эмоционально осведомлены» предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

- Вы когда-нибудь принимали решения на основе интуиции или использовали для этого эмоции? Когда ваше тело подает сигналы, что что-то не так, вы доверяете этому?

- Вы обращаете внимание на ваши меняющиеся эмоциональные переживания? Вы замечаете различные эмоции в течение дня или вы застряли в одной или двух эмоциях?

- Удобно ли вам говорить о ваших эмоциях? Честно ли вы оцениваете свои чувства?

- Считаете ли вы, что другие люди понимают вас и сопереживают вам? Вам комфортно с другими?

- Вы чувствительны к эмоциям других людей? Вам относительно легко поставить себя на место других людей и почувствовать, что они чувствуют в той или ситуации?

Большинство людей даже не догадываются, что они в течение длительного времени избегают некоторых из своих чувств. Эмоциональная осведомленность требует умения справляться со стрессом в момент его возникновения. Умение быстро снять стресс позволит вам безопасно сталкиваться с сильными эмоциями, даст уверенность в том, что вы сможете сохранить спокойствие и контроль даже в минуты серьезных стрессовых ситуаций. Если вы знаете, как успокоиться в минуты возникновения стресса, то сможете начать изучение своих эмоций, которые кажутся вам неудобными или даже пугающими.

Наши эмоции тесно связаны с физическими ощущениями в нашем теле. Когда вы испытываете сильную эмоцию, вы, вероятно, что-то также чувствуете в вашем теле. Обратив внимание на эти физические ощущения, вы сможете лучше понять ваши эмоции.

Словарь эмоций

Фундаментальные (базовые) эмоции:

1. Радость
2. Удивление
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Горе-страдание
8. Стыд
9. Интерес-волнение
10. Вина
11. Смушение.

Все остальные эмоциональные состояния, по мнению Изарда, являются производными или составными, т.е. возникают на основе нескольких фундаментальных.

Словарь эмоций и чувств в алфавитном порядке - тех, что встречаются в нашей речи. Его, конечно, можно дополнять и расширять, но за некоторый ориентир он всё же вполне может быть принят.

Азарт, алчность, аппетит, беззащитность, безмятежность, безразличие, безысходность, беспокойство, бессилие, бережность, бешенство, благодарность, благосклонность, блаженство, бодрость, боль, брезгливость, веселье, вдохновение, вина, влечение, восхищение, враждебность, высокомерие, вялость, гнев, голод, гордость, горе, горечь, грусть, досада, духота, жажда, жалость, зависть, замешательство, защищённость, злорадство, злость, значимость, интерес, любовь, любопытство, надежда, напряжение, настороженность, насыщение, негодование, недоверие, недоумение, нежность, ненависть, неуверенность, неудобство, неудовольствие, обида, огорчение, одиночество, озадаченность, опасность, оскорбленность, отвращение, отстраненность, отчаяние, печаль, подавленность, подозрительность, потерянности, почтение, предвкушение, предубеждение, презрение, равновесие, радость, раздражение, разочарование,

расслабленность, растерянность, ревность, робость, симпатия, скованность, скорбь, скука, смущение, сочувствие, спокойствие, стеснение, страдание, страх, стыд, счастье, тревога, убежденность, уважение, уверенность, увлеченность, удивление, удовлетворенность, удовольствие, ужас, умиротворенность, унижение, уныние, усталость, утомленность, холодность, ценность, ярость, ясность.

Обсуждение словаря.

## **Занятие 5**

### *Упражнение «Фантом»*

Оборудование: Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» (Приложение 3)

Инструкция: Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

### *Упражнение «Линии»*

Информация для ведущего: Наряду с важностью обучения детей языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка

образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

Материалы: Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.

Инструкция: Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии»

## РАЗДЕЛ «МОТИВАЦИЯ»

### Занятие 1

*Упражнение «Позитивные мысли».*

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...».

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

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

*Упражнение «Еженедельный отчет»*

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?

5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем.

Подведение итогов встречи. Рефлексия.

## **Занятие 2**

### *Упражнение «Я в будущем»*

Участникам предлагается на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

### *Упражнение «Круг воли»*

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность

- 2.Настойчивость
- 3.Смелость
- 4.Самостоятельность
- 5.Целенаправленность
- 6.Инициативность
- 7.Выдержка
- 8.Дисциплинированность

### **Занятие 3**

#### *Упражнение «Ролевая карта»*

Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

### **Занятие 4**

#### *Упражнение «Самотивация»*

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — в школе

---

---

---

Б — дома

---

---

---

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

---

---

---

Б

---

---

---

В основном я не могу привыкнуть к этому виду деятельности:

А

---

---

Б

---

---

---

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Б

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Обсуждение.

*Рефлексия*

*Упражнение «Мой самый лучший день в будущем»*

Из набора метафорических карт каждый участник берёт по одной карте, которая характеризует его самый лучший день в будущем. Обсуждение.

### *Упражнение 2 «Формула удачи»*

Участникам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду - это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт «восхождения», теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

*Рефлексия.*

### **Занятие 5**

#### *Упражнение «Цели и дела»*

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть

различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

*Упражнение «Закончи предложения»*

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

*Упражнение «Четыре сферы»*

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Обсуждение

Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

*Рефлексия.*

## РАЗДЕЛ «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ»

### Занятие 1

*Упражнение «В детстве я хотел быть...»*

Каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас у этого человека, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

*Упражнение «Колесо жизненного баланса»*

Шаг 1

Нарисуй круг, раздели его на сектора и обозначь их

Шаг 2

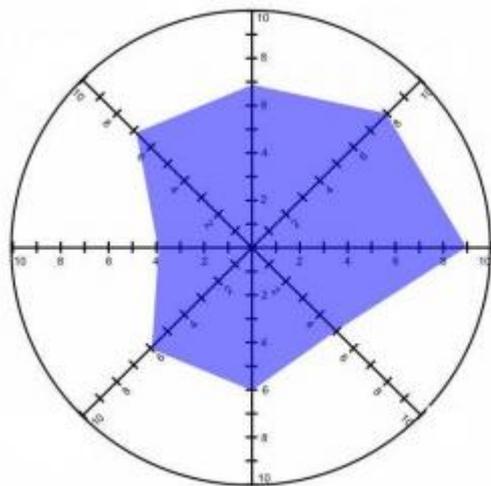
Ты видишь, что каждый сектор имеет разметку от 0 до 10, где 0 - это 0, а 10 - это идеальный для тебя вариант. Подумай и напиши, **что именно для тебя** было бы десяткой.

Шаг 3

Отметь на каждой шкале точку, где ты находишься сейчас (в данную минуту)

#### Шаг 4

Соедини все точки. Мое "колесо" выглядит так. У тебя будет своя версия.



#### Шаг 5

Твое "колесо" в идеале должно стремиться к балансу, т.е стать круглым. Посмотри внимательно, какие области требуют изменений, что ты можешь сделать в ближайшие 3 дня для смещения этой точки на 1 пункт. Кто тебе может в этом помочь?

#### Шаг 6

Проверяем экологичность предстоящих изменений. Не нужно пытаться объять необъятное. **Выбери один сектор**, который ты хочешь улучшить. Как изменения в нем повлияют на другие области твоей жизни? Например, ты хочешь больше уделять внимание своему Здоровью. Как это отразится на твоих Отношениях, Учебе, Хобби? Если изменения ведут к положительному результату, выбираем это направление. Получается, что улучшая одну сферу своей жизни, ты одновременно улучшаешь и другие.

## Занятие 2

### Игра «Самая – самая»

«Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. К примеру, характеристика – самая денежная профессия, – какие профессии являются самыми-самыми денежными?».

Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.

Далее называется следующая характеристика и т.д. Всего таких характеристик должно быть не более 5-7.

Ведущий выписывает 3-5 наиболее «прозвучавших» вариантов, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение «самой-самой» профессии.

#### *Упражнение «Кто есть кто?»*

Ведущий называет профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее ведущий хлопает в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии). Ещё перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и, выписать эти профессии (примерно 10 – 15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей об раз, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные

правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам намного проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу.

### **Занятие 3**

#### *Игра «Ветеран» – «Бездельник»*

**1 этап.** До объявления названия игры выбрать двух учащихся на главные роли. Желательно, чтобы эти учащиеся были остроумными, веселыми, отчаянными (эмоциональными лидерами класса). Объявив название игры, ведущий предлагает выбранным школьникам распределить роли: «Ветеран» и «Бездельник».

**2 этап.** Класс знакомится с общей инструкцией: Инструкция: «Представьте, что все мы находимся в 2050 году. Вы – ученики, я – ваш классный руководитель. Сейчас к нам в гости придут два очень интересных человека, проживших длинную жизнь и много повидавших на своем веку. Один – «Ветеран труда», заслуженный человек.

Другой – выдающийся «Бездельник». В наше время мы должны знать, что существуют разные судьбы. Наша задача – научиться правильно оценивать эти судьбы. Итак, «Ветеран» и «Бездельник» сейчас продумают свою жизнь; потом каждый кратко расскажет о своей судьбе и ответит на ваши вопросы, ребята.

**3 этап.** «Ветеран» и «Бездельник» отправляются на 3-5 минут в коридор, чтобы продумать свой короткий рассказ и подготовиться к вопросам учащихся. Ведущий дает «Ветерану» и «Бездельнику» вспомогательные письменные инструкции. Пока они готовятся, ведущий предлагает учащимся в классе придумать для них интересные вопросы, связанные с их счастьем, личной жизнью, самыми значительными воспоминаниями, их любимыми занятиями, как именно они выбирали себе профессию, повторили бы они свою жизнь и т.д. Ведущий обращает

внимание на то, что к гостям следует относиться уважительно, а все свои вопросы надо задавать вежливо, подняв руку. Как активизирующий момент можно предложить тем школьникам, которые уже придумали вопрос, поднять руку и не продолжать игру, пока большинство не придумает хотя бы по одному вопросу.

**4 этап.** Ведущий приглашает «Ветерана» и «Бездельника». Класс приветствует их (можно вставанием, а можно даже аплодисментами). Каждый из них кратко рассказывает о своей жизни, при этом ведущий не должен стоять перед классом, чтобы не смущать игроков, а отойти в сторону или сесть на свободное место в классе.

**5 этап.** Ведущий занимает свое место перед классом и предлагает школьникам задавать вопросы гостям. Если все вопросы будут обращены к одному из гостей, ведущий сам может задавать вопросы тому, кому вопросов задают мало, тем самым повысив внимание к этому игроку. Допускается, что и сами гости могут задавать друг другу вопросы.

**6 этап.** Заканчивая игру следует обязательно поблагодарить гостей за «откровенность».

**Обсуждение игры.** Нередко обсуждение фактически начинается в ходе вопросов-ответов т.е. в самой игре. Если рассказ или ответы кого-либо из «гостей» противоречивы, путаны, явно не правдоподобны, учащиеся могут в классе сказать им об этом и даже начать спорить. Более строгий порядок обсуждения предполагает опору на схему личного профессионального плана, когда выясняется, каким образом достигались разные этапы профессиональной судьбы «Ветераном» или из-за невыполнения каких позиций личного профессионального плана «Бездельником».

**Игровая инструкция «Ветерану»** Дело происходит в 2050 г. Вам уже более 75 лет. Как ветерана труда, старого уважаемого человека Вас пригласили к школьникам. Главная Ваша задача – показать, что счастье – в честном труде (на примере своей трудовой жизни). Кратко расскажите детям:

- с чего начинался Ваш трудовой путь;

- основные этапы Вашего пути;
- какие были радости, трудности;
- Ваши трудовые награды (за что?).

Постарайтесь, чтобы Ваш рассказ выглядел достоверно (чтобы было похоже на правду).

Очень большая просьба – говорите кратко (на весь рассказ Вам дается 3-4 минуты).

После рассказа будьте готовы ответить на любой вопрос учащихся.

Дополнительно можно попросить «ветерана» рассказать о своих реальных профессиональных планах, но настаивать на этом не следует.

**Игровая инструкция «бездельнику».** Дело происходит в 2050 г. Вам уже более 75 лет. Вас, как редкого (для 2050 г.), оригинального человека пригласили в школу для показа учащимся. Как человек гордый, Вы не намерены выглядеть «экспонатом» и хотите доказать всем, что прожили счастливую жизнь (не хуже других). Расскажите, пожалуйста, детям:

- как Вы учились;
- с чего началась Ваша взрослая жизнь;
- основные этапы в жизни (наиболее важные для Вас);
- главные трудности и радости;
- чего Вы достигли.

Очень большая просьба – говорите кратко (на весь рассказ дается 3-4 минуты). После рассказа будьте готовы ответить на любые вопросы школьников.

#### **Занятие 4**

*«Что, где, когда?»*

Участники делятся на 2 команды. Игра проводится по аналогии с известной телепередачей. Капитан каждой команды получает конверт, в который вложена карточка и вопрос «Что вы знаете об этой профессии?». Следует обозначить вопросы, на которые должны ориентироваться ребята,

рассказывая о профессии: Название, профессиональная деятельность, инструменты, спецодежда, результат труда, профессионально важные качества и т.д.).

Дополнительно, каждая команда может задать 2-3 вопроса (можно приготовить заранее или провести отдельным этапом в игре) про любую профессию для команды соперника.

Педагог определяет правильность ответов, подсчитывает количество баллов.

Обсуждение упражнения. Рефлексия.

## **Занятие 5**

### *Визуально-рефлексивное упражнение «Призвание»*

Ведущий предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

Далее предлагается визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует? Затем ведущий просит участников нарисовать свое призвание.

### *Упражнение «5 шагов»*

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже - совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость

в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3—4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5—7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2—3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем, обсуждении

рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками и выделяется наиболее оптимальный вариант.

## **РАЗДЕЛ «МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»**

### **Занятие 1**

#### *Игра «Марионетка»*

Дети разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Задача группы разыграть немую маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения. После обдумывания и репетиции тройки по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. Затем «марионетка» и «кукловоды» меняются ролями, и снова придумывается и разыгрывается короткая сцена. После того как все выступят, каждый побудет в роли «марионетки» и «кукловода», нужно провести групповое обсуждение, во время которого всем желающим предлагается поделиться своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент, как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что состояние безвольной зависимости, как и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

### **Занятие 2**

*Упражнение:* Передай чувство мимикой. – 5 минут

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

*Упражнение.* Передай чувство, только голосом. – 5 минут

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

1.3.Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.-5 мин

*Упражнение.* Толстое стекло. – 5 мин

Цель: отработка навыка вербального общения.

Инструкция. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

*Ролевая игра «Подсказка другу».*

Ученик у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

*Упражнение «Карусель»*

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **Занятие 3**

#### *Упражнение «Испорченный телефон»*

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

#### **Пример сообщения**

Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет

играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории. Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д.

#### **Информационный блок «Психология общения»**

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- □□ обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- □□ объединение людей;
- □□ передача эмоций, переживаний;
- □□ инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастающие роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т. п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

#### ***Упражнение «Рисование по инструкции»***

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- с обратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

*Обсуждение.* Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

### **Занятие 4**

#### **Анкета «Умеете ли вы слушать?»**

*Инструкция.* Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитайте количество ответов «нет».

**10–12 баллов.** Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится.

**8–10 баллов.** Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним.

**Менее 8 баллов:** К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

*Упражнение «Слушание в разных позах»*

Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй — слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде

ведущего их взаиморасположение меняется — говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение — теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

*Обсуждение.* При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

*Упражнение «Трактовки»*

Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Газетного репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

- Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

- Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает

## **Занятие 5**

### *Упражнение «Поиск предметов»*

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговом классе небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

«Слепой» же должен внимательно слушать. Это упражнение способствует также укреплению доверия.

*Обсуждение.* Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

*Информационный блок: психология конфликта*

1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

2. Основные структурные элементы конфликта:

□□ *Стороны конфликта* — люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

□□ *Предмет конфликта* — то, из-за чего он возникает.

□□ *Образ конфликтной ситуации* — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей — может существенно различаться у разных сторон конфликта.

□□ *Мотивы конфликта* — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

□□ *Позиции конфликтующих сторон* — то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

3. Причины возникновения конфликтов.

□□ *Общие:* различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях. *Частные:* связаны с конкретными видами конфликтов.

4. Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

5. Конфликтогены — слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

### **Практическая работа «Конфликтогены»**

Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту.

*Виды конфликтогенов:*

- Незаслуженные и унижительные упреки.
- Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

- Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.
- Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.
- Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.
- Неуместная ирония, сарказм.
- Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Обсуждение. Рефлексия.

## РАЗДЕЛ «ОБОБЩАЮЩИЙ»

### Занятие 1

*Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира»*

Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

## **Занятие 2**

*Техника «Каракули»*

Описание техники:

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

**Техника «Метафоричный Автопортрет».**

Участникам объясняется суть слова *метафора*.

**Мета́фора** (от др.-греч. *μεταφορά* — «перенос», «переносное значение») — фигура речи, использующая название объекта одного класса для описания объекта другого класса, в том числе, чтобы кратко выразить

объемное значение описываемого объекта. Термин принадлежит Аристотелю и связан с его пониманием искусства как подражания жизни.

Далее индивидуальная работа над своими автопортретами.

Когда портреты готовы, они размещаются в аудитории, и участникам группы предлагается что-либо сочинить от имени автопортрета и воспроизвести текст для всей группы. Данный момент работы, связанный с произнесением обращения в присутствии других членов группы, хотя и предъявляет дополнительную психологическую нагрузку на подростков, часто обеспечивает ощущение безопасности и поддержки, помогая справиться со сложными переживаниями, вызванными «встречей» с самим собой.

После зачитывания обращений происходит обмен впечатлениями и обсуждение рисунков и текстов. Нередко такая работа также помогает актуализировать цели будущего, дать самому себе определенную позитивную установку и закрепить полученные терапевтические эффекты.

### **Рефлексивный анализ**

Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе занятия.

## **Занятие 3**

*Техника «Цветные звуки моего тела»*

### **Инструкция 1:**

«Знаете ли вы, что наше тело может звучать как целый оркестр? Каждая часть тела, голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас, я буду говорить на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое тело.... Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри них. Эта мелодия или звуки возникнут сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте...

Теперь сосредоточьтесь на затылке...

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах... Слушайте их....

Теперь сосредоточьтесь на губах...

Перейдите к носу...

Теперь послушайте свою шею...

Теперь- плечи..

Теперь перейдите к рукам....

Послушайте грудь...спину...

Прислушайтесь к своему животу.... Пояснице....

Теперь послушайте свои ноги..... отдельно послушайте свои стопы...

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком....

Теперь откройте глаза. »

**Обсуждение 1:** Поделитесь впечатлениями.

Комментарии для психолога:

При обсуждении психолог может обратить внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще, молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на тренинге мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине, после тренинга, мы можем порекомендовать психолога, знакомого с телесно-ориентированной психотерапией.

**Инструкция 2:** «Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в самых разнообразных красках. Сейчас возьмите ватман, кисти и краски.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

Изобразите красками, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого сфокусируйте внимание на ощущение в данном участке головы и тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт.»

### **3 этап: Вербализация.**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. «Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что по вашему мнению означают цвета, которые вы взяли для каждой части?»

Резюме: «Мы можем слышать свое тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такое упражнение вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение и лучше принимать свое тело».

### **Занятие 4**

Проведение итоговой психологической диагностики

### **Занятие 5**

#### **Упражнение «Я - подарок человечеству»**

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

утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

### **Упражнение «Чемодан в дорогу»**

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге.

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

### **Рефлексия**

## Список литературы

1. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - 2018 - 132 с.
2. Айхорн, Август Трудный подросток / Август Айхорн. - М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2017. - 304 с.
3. Анн, Людмила Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. - М.: Питер, 2017. - 272 с
4. Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018. - 288 с.
5. Лапина Е.Ю. Профилактика социально опасного поведения школьников.- Волгоград: Учитель,2007.-231с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения. СПб, 2007.
7. Оклендер Вайолет «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии» / Перевод с английского под ред. Ф.Б.Березина, Е.Ф. Спиркиной, Е.Д. Соколовой / Серия: Библиотека психологии и психотерапии Издательство: Независимая фирма "Класс" 2005 г.
8. Психология подростка. Полное руководство / Под редакцией А.А. Реана. - М.: Прайм-Еврознак, 2016. - 432 с.
9. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Проективная методика «Рисунок человека» (К. Маховер)**

*Цель:* методика направлена на изучение отношения к себе и представления о себе личности испытуемого.

*Инструкция:* на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека.

### **Проективная методика «Человек под дождём»(Е.Романова, Т.Сытько)**

*Цель:* методика направлена на изучение способа реагирования, ситуационного поведения в ситуации стресса, способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им.

*Инструкция:* на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека под дождем.

### **Проективная методика «Дождь в сказочной стране» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов)**

*Цель:* сбор информации о состоянии потребности безопасности и защиты, а также имеющихся ресурсах личности для преодоления стрессовых ситуаций.

*Инструкция:* на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать дождь в сказочной стране.

## Методика для выявления личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин)

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

### Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4

6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Индивидуальная карта ребенка**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	
<b>Число, месяц, год рождения</b>	
<b>Состояние здоровья</b>	
<b>Состав семьи</b>	
<b>Учет во внутришкольном учете, ПДН</b>	
<b>Причины постановки на учет</b>	
<b>Поведенческие особенности</b>	
<b>Результаты диагностики</b>	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом»

