

Государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
«В КОНТАКТЕ С СОБОЙ»
социально-педагогической направленности
(для несовершеннолетних от 11 до 18 лет)

Автор-составитель:

Карпенюк Ксения Владимировна,
педагог-психолог

г. Южно-Сахалинск, 2017

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план программы	9
III.	Содержание программы	
	Занятие 1. «Принятие себя»	11
	Занятие 2. «Уверенное поведение и управление своими эмо- циями»	16
	Занятие 3. «Устойчивый мост будущее»	22
IV.	Методические рекомендации	25
V.	Список литературы	28
VI.	Приложение 1 Занятие 1. «Принятие себя»	30
VII.	Приложение 2 Занятие 2. «Уверенное поведение и управле- ние своими эмоциями»	36
VIII.	Приложение 3 «Устойчивый мост будущее»	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Научные, методологические и методические основания программы

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др.

Многие авторы обращают внимание на формирование самооценки в подростковом возрасте и на те факторы, которые способствуют ее становлению. Среди исследователей этой проблемы Бороздина Л.В., Захарова А.В., Стужин А.Г., Реан А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Липкина А.И., Соколова Е.А. и др. Авторы единогласно отмечают, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Потому в современной психологии активно ведутся исследования по выявлению факторов, способствующих становлению самооценки подростков.

Среди многочисленных факторов, оказывающих существенное влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от характера и качества этих взаимоотношений зависят самочувствие и самоощущение подростка.

Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт Х., Смирнова М.В. и т.д.

Термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

Методологические принципы

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка. Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нор-

мы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

3. *Принцип личностного подхода.* Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

4. *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

5. *Принцип идентификации (персонификации).* Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

6. *Принцип интерактивного обучения.* Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

7. *Принцип последовательности.* Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

8. *Принцип единства чувств и знаний.* Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

Актуальность и перспективность

Актуальность связана с тем, что в литературе недостаточно исследований, касающихся взаимосвязи уровня самооценки и характера межличностных отношений у подростков. А между тем современные условия социального развития приводят к разобщенности подростков. В связи с этим становление самооценки происходит стихийно, и зачастую формируется неадекватная самооценка.

Большое значение для заниженной самооценки подростка 11-14 лет имеет расхождение между возникшими у него потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, расхождение, характерное для каждого возрастного кризиса.

Фактически подросток остается еще типичным школьником. Учеба, школа, взаимоотношения с товарищами заполняют почти все его время и составляют главное содержание его жизни. Вместе с тем характер внутренней позиции подростка меняется.

Расхождение между стремлениями подростка, связанными с сознанием утверждения себя как личности, и положением школьника вызывает у него желание вырваться за рамки повседневной школьной жизни, в какую-то иную, значительную и самостоятельную. Иногда подростки, остро переживающие конфликт между своими желаниями и возможностями их удовлетворения, вступают на путь поиска особой, не воображаемой, а действительной жизни, но уводящей их от ее благополучного течения и нарушающей ход нормального развития подростка. В этих случаях подростки забрасывают учение, школу, их захватывает двор, улица, компании таких же оторвавшихся от школы ребят, что нередко приводит их к асоциальным формам поведения, которые являются способом самовыражения подростка, стремлением повысить свою самооценку. Однако единственным благополучным способом «самовыражения» подростков является формирование адекватной самооценки в школе и в семье.

Практическая направленность

В процессе прохождения занятий по формированию адекватной самооценки, у подростков появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Сформировать правильное представление о себе и своих возможностях, поверить в свои силы и развить уверенность в себе. Психолог же, в свою очередь, в процессе проведения занятий имеет возможность выявить несовершеннолетних, которым требуется дополнительная индивидуальная психологическая помощь.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей

Самооценка - это сложное и многогранное понятие. Как целостная система самооценка включена во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, в том числе с чертами личности, взаимодействие с которыми носит диалектический характер: будучи обусловленной ими, самооценка в то же время сама выступает важнейшей детерминантой их дальнейшего развития.

По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми. В частности, от индивидуальных различий зависит уровень осознанности и обобщенности самооценки.

Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида.

Понимание Я-концепции как совокупности установок «на себя» отчетливо зафиксировано, например, Р. Бернсом. В соответствии с этим пониманием, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к Я-концепции конкретизируются следующим образом:

1. Образ «Я» - представление индивида о самом себе.
2. Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

При этом самооценка как аффективная составляющая установки на себя существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Розенбергом была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьирует в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для значимых аспектов: их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение.

Таким образом, в соответствии с этими представлениями, строение самоотношения можно представить следующим образом:

Существуют два уровня самоотношения - уровень частных самооенок и уровень обобщенной самооценки, причем, основным принципом организации этих уровней в единую систему является интеграция частных самооенок с учетом их субъективной значимости. Структура же самоотношения, фактически, сводится к структуре входящих в Я-концепцию аспектов «Я».

По литературным данным выделяют три основных понимания терминов самоотношения, каждое из которых отражает различные теоретические подходы и имеет свое собственное коннотативное значение:

- 1) любовь к себе,
- 2) самоприятие,
- 3) чувство компетентности.

Цель и задачи программы

Цель: формирование адекватной самооценки несовершеннолетних.

Задачи:

1. осознание собственных положительных и отрицательных сторон; принятие себя как целостной личности;
2. формирование навыков уверенного поведения и положительного самоотношения;
3. способствование формированию навыка быстрого принятия конструктивных решений;

Описание участников программы

Адресат: программа предназначена для подростков 5-11 классов (возраст от 11 до 18 лет).

Реализация может проводиться в качестве мер первичной профилактики, то есть на основе данных диагностики.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих, от участия детей в программе. Дети с 15 лет имеют право самостоятельно принимать решение об участии.
2. Личный отказ детей от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.
3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психические заболевания, требующие медицинской помощи.
4. В тренинг не включаются дети, находящиеся в нестабильном эмоциональном состоянии.
5. Дети, легко и открыто высказывающиеся о суицидальных намерениях не допускаются для участия в программе.

Гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям».

Продолжительность курса

Программа рассчитана на 9 часов. Занятия проводятся три дня подряд, предпочтительно в каникулярное время. Программа рассчитана на две возрастные категории: для детей 11-13 лет и для подростков 14-18 лет. Продолжительность одного занятия составляет – 2 астрономических часа (или 3 академических часа).

На начальном этапе (в первый день занятий) проводится экспресс-диагностика, результаты которой, сравниваются с результатами контрольной экспресс-диагностики на завершающем этапе (в конце третьего дня групповой работы).

В зависимости от особенностей группы, набор методик, предлагаемый участникам, может быть различным.

Возраст, количество и особенности поведения участников

1. В группу набираются дети примерно одного возраста, желательно, чтобы разница в возрасте не превышала двух лет, если развитие ребенка соответствует возрасту.
2. Количество участников от 8 до 14 человек. При этом очень важно, чтобы состав группы был стабильным. Группа по работе с самооценкой должна быть закрытой, т.к. при включении нового участника группе придется фактически заново проходить путь формирования безопасности и доверия, для того, чтобы ребенок мог рассказывать о своих переживаниях. Стабильность группового состава является терапевтическим фактором, однако дети могут по каким-то причинам пропускать за-

нения (болезнь, отъезд, обстоятельства, препятствующие возможности привести ребенка). Так как участники группы переживают пропуски болезненно, важно стремиться свести их к минимуму, а при отсутствии кого-либо из детей объяснять причины отсутствия.

3. Для того, чтобы группа могла функционировать, важно предусмотреть особенности реагирования детей, которые могут мешать нормальной работе группы. В первую очередь это касается гиперактивных детей и детей с высоким уровнем агрессии. Уже два гиперактивных ребенка в группе могут свести на нет все усилия ведущих по структурированию группового процесса. Вместе с тем, именно структурированность групповых занятий является фактором, который позволяет снизить у детей тревогу, чувствовать себя в безопасности, а следовательно и рассказать о своих переживаниях. Исходя из этого, рекомендуется, чтобы в группе было не больше одного гиперактивного ребенка. Что касается агрессивных детей, важно, чтобы степень агрессивности не у всех была очень высокой. И наряду с агрессивными, в группу необходимо включать и детей, владеющими навыками регуляции своего гнева. Образец их поведения и навыки эмоциональной регуляции являются важным корректирующим фактором.

Ожидаемые результаты

Промежуточные: Внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, принять себя как целостную личность, поможет формированию навыков уверенного поведения, навыка быстрого принятия конструктивных решений в стрессовой ситуации; будет способствовать формированию положительного самоотношения, научит отслеживать свое эмоциональное состояние, снимать эмоциональное напряжение, поможет сформировать навык позитивного восприятия своего будущего.

Итоговые: программа поможет актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

Сведения о практической апробации программы

Данная программа апробировалась с 2013 года специалистами ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» как на базе самого Центра, так и на выездных тренингах в образовательных организациях Сахалинской области.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «В КОНТАКТЕ С СОБОЙ»

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков

Категория участников: учащиеся 5-11 классов (11 – 18 лет)

Срок обучения: 9 часов / 3 дня

№	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	Теоретических	Практических	Форма контроля
1	Знакомство	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2	Основная часть	6	1,5	4,5	Рефлексия, наблюдение
3	Подведение итогов	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	ИТОГО:	9	2,5	6,5	

Тематический план программы «В контакте с собой»

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков

Категория участников: учащиеся 5-11 классов (11 – 18 лет)

Срок обучения: 9 часов / 3 дня

№	Наименование блоков и разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорет.	практ.	
1	Занятие №1 «Принятие себя» (актуализация представлений об эмоциях и чувствах, формирование положительного самоотношения, осознание собственных положительных и отрицательных сторон, принятие себя как целостной личности).	3	0,5	2,5	Диагностика, наблюдение, рефлексия.
	Занятие №2 «Уверенное поведение и управление своими эмоциями» (формирования навыков уверенного поведения, формирование навыков принятия конструктивных решений, тренировки данных навыков, а также распознавание эмоционального состояния, снятие эмоционального напряжения).	3	1	2	Наблюдение, рефлексия

	Занятие № 3 «Устойчивый мост в будущее» (контроль своих эмоций, осознание принципов достижения целей, формирование представлений о будущем, формирование адекватной самооценки, тренировка навыков уверенного поведения).	3	1	2	Наблюдение, рефлексия, диагностика.
	Всего:	9	2,5	6,5	

Первое занятие является вводным и направлено на знакомство, формирование мотивации к занятию, а также преследует цель - актуализация представлений об эмоциях и чувствах, способствование формированию положительного самоотношения, осознанию собственных положительных и отрицательных сторон, принятие себя как целостной личности.

Второе занятие проводится с целью формирования навыков уверенного поведения, формирование навыков принятия конструктивных решений, тренировки данных навыков, а также навыков распознавания эмоционального состояния, снятия эмоционального напряжения.

Третье занятие направлено на формирование контроля над своими эмоциями, осознание принципов достижения целей, формирование представлений о будущем, на сознательные моменты формирования адекватной самооценки, так и тренировку навыков уверенного поведения. Такое соотношение позволяет достичь максимальной эффективности результатов программы по данной проблематике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ № 1 «ПРИНЯТИЕ СЕБЯ»

Цель: актуализация представлений об эмоциях и чувствах, способствование формированию положительного самоотношения, осознание собственных положительных и отрицательных сторон, принятие себя как целостной личности.

Важно: варианты и комплектация упражнений могут быть различными, в зависимости от индивидуальных особенностей группы. Можно использовать упражнения из Приложения 1 «Дополнение к программе групповой психолого-педагогической работы «В контакте с собой».

Разделы и темы	Время	Материал
Вводная часть Вступительное слово ведущего Принятие правил группы	5 мин	Флипчарт, маркеры
Разминка. Упражнение «Имена-качества»/ «Знакомство в парах» Экспресс-диагностика	10мин.	Листы А4, фломастеры, маркеры /бумажные салфетки
Основная часть. Разминка «Ветер дует на того, кто»/ «Зонтики» Упражнение «Знатоки чувств»/«Могущество»	5 мин. 20 мин.	Мяч, лист ватмана для коллажа, листочки бумаги для записывания эмоций, фломастеры, клей, листы бумаги А – 4, клейкая бумажная лента
Упражнение «Угадай эмоцию»/ «Волшебная ярмарка»	20 мин.	
Разминка «У оленя дом большой»/ «Стряхнись»	5 мин.	
Упражнение «Зеркало» /«Я уважаю себя за то, что»	15 мин.	
Заключительная часть Рефлексия Упражнение «Настроение, с которым я ухожу сегодня»	15 мин	Мягкая игрушка

Вводная часть: см. Приложение 1

Упражнение №1 «Имена-качества»

Упражнение используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

Размер группы: 4 — 20 человек.

Описание. Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор — веселый».

Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор — веселый, а я Александр — активный».

Каждый последующий участник повторяет все, что сказали за него, и добавляет информацию о себе.

«Знакомство в парах»

Пояснение: Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое. Участники делятся на пары – кто с кем хочет. Тем не менее, скажите всем, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

Инструкция-1: Сейчас у вас будет 5 минут (на каждого человека по 2 минуты) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д. В общем, все, что придет на ум. Можно это сделать по очереди, а можно в диалоге. *(Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана)*. После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно.

Инструкция-2: Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Смотрите, как это нужно будет сделать:

Например, если Сергей и Маша были в одной паре, то Сергей должен рассказать о ней так: Говорит Сергей: «Меня зовут Маша. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д. Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о себе?

Анализ упражнения: проводится после каждого представления человека.

Вопросы тому, кого представляли:

- Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?
- Все ли верно отвечал твой партнер?
- Хочешь что-то добавить или рассказать?

Вопросы тому, кто представлял:

- Сложно ли было «быть другим человеком»?
- Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него на вопросы?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить человека?

Разминка

«Ветер дует на того, кто»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Зонтики»

Участники становятся в круг. Указательный палец правой руки –ручка зонтика. Левая рука-купол зонтика. Соединяем наш круг таким образом, чтобы ваш купол зонтика опустился на ручку зонтика соседа слева. На счет три нужно левой рукой схватить палец нашего соседа, и при этом не дать схватить соседу справа свой палец правой руки.

Экспресс-диагностика

Результаты экспресс-диагностика, сравниваются с результатами контрольной экспресс-диагностики на завершающем этапе.

Упражнение №2

«Знатоки чувств»

- Вспомните, на какие 2 большие группы можно разделить все чувства и эмоции? (Положительные и отрицательные).

- Жители сказочной страны прислали свои фотографии (смайлики). Давайте попробуем определить какие эмоции, чувства выражают эти лица и к какой группе их отнести.

Объединение в группы

- А теперь давайте объединимся в две группы.

- Подумайте, какая ассоциация у вас возникает на фразу – отрицательные эмоции; положительные эмоции.

- Давайте сейчас назовем все отрицательные эмоции и соберем их под этой тучкой, и назовем положительные эмоции, а их соберем под солнышком.

- Всегда ли отрицательные эмоции несут в себе отрицательные функции?

«Могущество»

Цель: Помочь участникам раскрыть свои сильные стороны, активизировать ресурсное состояние.

Ход: Письменно закончите предложение «Я могу...». Написать не менее 20 предложений. Подчеркните среди них то, что могут немногие люди.

Ведущий предлагает зачитать свои «Могущки».

Вопросы: Что такое могущество? Предложить свой вариант: « Слово происходит от слова «могу», его основу составляют умения. Могущественный это человек, который многое умеет. Чаще всего мы не осознаем силу своего могущества, поэтому дома самостоятельно продолжайте этот список. Постепенно он может разрастись».

Упражнение №3

«Угадай эмоцию»

Цель: учить изображать эмоции через символы.

Примечание:

1. Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями эмоций. Это могут быть следующие эмоции: страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, страх, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

2. Лучше сложить их пополам, чтобы название было внутри.

3. Карточки раздаются участникам.

Инструкция (даётся поэтапно):

1. У каждого из вас есть карточка, на которой написано название какой-то эмоции. Разверните карточку и прочитайте, что там написано, но не показывайте это название другим участникам.

2. Встаньте со своих стульев, познакомьтесь с названиями эмоций на карточках других участников и объединитесь в группы по принципу сходства, близости эмоций. В группе может быть от двух до нескольких человек. Возможно, вы останетесь в одиночестве, если не найдёте близкую, для вашей, эмоцию.

3. Объясните, что вас заставило объединиться в одну группу.

4. Теперь вспомните ситуацию, в которой вы испытывали эмоцию, написанную на вашей карточке.

5. А сейчас подумайте, как вы можете молча изобразить её в виде небольшой пантомимы (действий) или в виде памятника.

6. Кто хочет первым показать свою эмоцию всем ребятам (не называя её)?

7. Какой эмоции посвящён этот «памятник». Желательно, чтобы высказались все участники.

8. А теперь остальные сделают это по очереди.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы понимаете слово, написанное на карточке?

2. Что значат эти эмоция?

3. В каких ситуациях она могут возникать?

4. Расскажите случай из своей жизни, когда у вас возникло подобное переживание.

Примечание: если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик у других участников и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

«Волшебная ярмарка»

Материалы: небольшие карточки по 10 карточек на каждого участник, ручки.

Возьмите по 10 карточек каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на карточке, которые у вас очень развиты, независимо от того, нравится оно вам или нет).

Сейчас походите и посмотрите, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь поменяться на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром.

Вопросы для обсуждения:

- Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны.
- Какие качества вы отдали полностью? Почему вы считаете, что оно вам не нужно?

Примечание: Мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах.

Разминка

«У оленя дом большой»

Цель: Эмоциональный баланс.

Ход: С движениями говорить слова: «У оленя дом большой, он глядит в свое окно. Зайка по полю бежит и ушами шевелит. Тук-тук дверь открой, там в лесу охотник злой, зайка, зайка забегай. Лапку мне давай».

«Стряхнись»

Цель: Показать способ снятия эмоционального напряжения.

Ход: Представьте себе собаку, намокшую под дождем. И как она стряхивает воду с себя. Попробуйте стряхнуть с себя усталость, плохое настроение, неприятности. Стряхивать от макушки до пят.

Вопросы: Как вы можете применять этот способ?

Упражнение №4

«Зеркало»

Цель: развитие коммуникативных возможностей.

Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй - его «зеркало». В задачи ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте "здесь и теперь" почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе учителями и школьниками) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

«Я уважаю себя за то, что»

Цель: Учить позитивно воспринимать себя и говорить о себе в положительном ключе.

Ход: Каждый по очереди говорит концовку предложения «Я уважаю себя за то, что...».

Вопросы: Кому было легко, а кому сложно говорить положительно про себя?

Заключительная часть

Рефлексия

Упражнение №5

«Настроение, с которым я ухожу сегодня»

Участники, сидя в кругу по очереди высказываются о том, с каким настроением они уходят с тренинга, что им запомнилось больше всего.

ЗАНЯТИЕ №2 «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Цель: формирование навыков уверенного поведения, формирование навыков принятия конструктивных решений, тренировки данных навыков, а так же распознавание эмоционального состояния, снятие эмоционального напряжения.

Разделы и темы	Время	Материал
Вводная часть Рефлексия первого дня	5 мин.	Флипчарт, маркеры
Разминка «Гляделки» Упражнение «Снежная баба»/ «Я люблю - я не люблю»	5 мин. 10 мин.	мяч
Основная часть Упражнение «Вулкан»/«Создание своей уверенности»	20 мин.	лист бумаги А4, фломастеры
Упражнение «Угадай настроение»/ «Безумная Сара» Разминка «Жаба»/ «Фруктовый салат» Упражнение «Датский бокс»/ «Болото»	10 мин. 5 мин. 15 мин.	большое поле размером 6 квадратов на 6 квадратов — по типу «классиков»
Заключительная часть Рефлексия Упражнение «Я благодарю себя за то, что...»	10 мин. 10 мин.	

Разминка «Гляделки»

Пояснение: Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга.

Инструкция: Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих стульев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

Анализ упражнения:

- У кого получилось договариваться взглядом?
- А поменяться местами, встав одновременно?
- Сложно ли это было?

Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза – все становится возможным.

Упражнение №1

«Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ре-

бенок ее изображает. Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле». Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

«Я люблю - я не люблю»

Цель: формировать навыки внимательного слушания, упражнять в «я – высказываниях».

Материал: мяч среднего размера.

Инструкция:

1. *Мы все сидим в кругу. Первый участник говорит «Я люблю...» - и продолжает фразу про какое-нибудь свое предпочтение любого рода. Например, - ...разговаривать спокойно Следующий участник говорит «Я не люблю..., Например, ...когда на меня кричат».*

2. *Когда все дети выскажутся, ведущий берет мягкий мяч и говорит «Я так же, как (Саша - имя члена группы), люблю...разговаривать спокойно» - и бросает мяч названному участнику. А ты должен вспомнить высказывание другого участника и бросить ему мяч, со словами «Я так же, как (имя) не люблю...». И так далее.*

Примечание: если дети не запомнили предпочтений друг друга с первого раза, можно предложить еще повторить сказанное на первом кругу, а затем продолжить упражнение.

Вопрос для обсуждения: когда мы можем использовать «Я – высказывания» в жизни?

Упражнение №2

«Вулкан»

Цель: учить отождествлять своё чувство гнева с образом действующего вулкана и через действия с образами управлять своим гневом.

Материал: лист бумаги А – 4, фломастеры.

Что такое «вулкан». Где вы его видели? Опишите, как он выглядит. Представьте, что происходит внутри вулкана. Опишите.

Инструкция:

1. *Представьте себе, как если бы вы были вулканом, когда он находится в спокойном состоянии: какой он формы, величины. Нарисуйте очертания этого вулкана.*

2. *А теперь вспомните одну из ситуаций, когда вы испытывали чувство гнева. Как накалялся ваш вулкан, какого цвета он становился внутри, как поднималась магма со дна вулкана. Раскрасьте свой вулкан, когда он находится в состоянии гнева.*

3. *Посмотрите на рисунок и отметьте тот уровень, до которого вы можете направить магму в безопасное русло. Когда она вам ещё подчинится.*

4. *Нарисуйте это безопасное русло и пустите магму по нему.*

5. *А что в жизни может быть таким руслом, в которое вы направляете свою магму - гнев?*

6. *Что это за способы, которые помогают вам перенаправить свой гнев? Поделитесь ими с группой.*

Примечание: инструкция выдаётся пошагово.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое впечатление вы получили от этого упражнения?
2. Какой опыт вы получили?

«Создание своей уверенности»

Цель: Учить отождествлять свое чувство с его образом; через действие с образом развиваем свою уверенность. Формировать умение концентрироваться на своих телесных ощущениях.

Ход: Вам нужно вспомнить ситуацию, когда вы чувствовали уверенность в себе, в своих силах. Если вы хотите чувствовать себя уверенным, когда-то это уже с вами было. Кто хочет рассказать про такую ситуацию? Рассказывают. Каким ты себя чувствовал в этот момент? Можно заякорить. Вспомните еще ситуацию, когда вы себя так чувствовали.

Перечисляем состояния.

Попробуйте определить, в каком месте вы ощущаете уверенность, смелость? На что похоже это чувство и попробуйте его слепить или нарисовать. Выполняют. Сделайте слепленное, нарисованное чувство, чтобы вам оно нравилось: его можно увеличить, украсить, сделать привлекательным. Доделывают.

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете, когда смотрите на свое чувство? А теперь окажите себе одобрение: похлопайте или погладьте себя по плечу.

Вопросы: Что вы поняли, выполняя это упражнение? Что было трудно? Как вы себя чувствуете сейчас?

Можно ли выполнять это упражнение с другими своими чувствами (спокойствие)?

Упражнение №3 «Угадай настроение»

Учащимся предлагается плакат с изображениями мимики лица человека. Дети изображают каждую мимику на своем лице и угадывают данное настроение.

- Какая мимика была самой приятной?

-Что бы вы хотели услышать от окружающих, когда у вас плохое настроение? (*слова поддержки*).

- Какими могут быть слова поддержки? (*добрыми, успокаивающими*).

- Каким образом можно поднять настроение себе и другим людям? (*подарить что-нибудь, похвалить друг друга, послушать хорошую музыку и т.д.*).

«Безумная Сара»

Цель: Учить детей разбивать стереотипные взгляды на что-либо.

Ход: Что вы предпочитаете... Ответы на вопросы, с помощью выбора стороны,

Быть невидимкой или научиться летать?

Быть необычайно везучим или чрезвычайно умным?

Отгрызть клюв у курицы или откусить хвостики трех мышей?

Быть умным, но все будут считать тебя дурачком или быть дурачком, а все будут считать тебя умным?

Быть вечно бездомным, свободно путешествующим по земле, или всю жизнь жить в роскошной вилле, не имея возможности выйти за ее пределы?

Вопросы: Что вы чувствовали, когда надо было выбирать? Трудно ли было представить то, что вы выбрали?

«Жаба»

Участники шепчут слово «Жаба», постепенно увеличивая громкость до крика.

«Фруктовый салат»

Группа сидит в кругу. Ведущий, обходя участников, даёт каждому имя-название фрукта. С его помощью игроки превращаются в апельсин, банан, абрикос, персик, сливу, ананас.

Не стоит давать более пяти-шести наименований, хорошо играть, когда каждый фрукт представлен хотя бы 2-3 игроками (больше - лучше!). Когда все получили «имя», из круга произвольно убирается один стул, тот, кто сидел на нём, становится ведущим. Он выходит и объявляет: Готовим фруктовый салат из ананасов (все «ананасы» вскакивают и меняются местами. Тот, кто остался без стула, «готовит фруктовый салат», предположим, из апельсинов).

Упражнение №4

«Датский бокс»

Цель: показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнёром).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

«Болото»

Болото в этой игре представляет собой большое поле размером 6 квадратов на 6 квадратов — по типу «классиков». Это поле ведущий заранее рисует на полу (выкладывает на полу 36 листов бумаги). Если такой возможности нет, можно заготовить многоразовое «болото», склеив его из полосок бумаги. Для себя ведущий готовит тайную бумажку, на которой зафиксирован безопасный маршрут через болото. Например, он может выглядеть вот так.

Инструкция:

Вашей группе предстоит перебраться через болото. Оно перед вами. Сделать это будет не просто. Прежде всего, выполнять это задание нужно молча. За каждое слово, произнесенное кем-либо из участников, будет наказана вся группа: упражнение придется начать выполнять заново.

Болото вы будете переходить по кочкам. Их не видно, но вы узнаете о них от ведущего. Если клетка, на которую вы встали, — это кочка, ведущий промолчит. Если — трясина, ведущий скажет: «Буль!» — участника засасывает болото, и он возвращается на берег.

Следующий участник пойдет по тем клеткам, про которые уже точно известно, что они — «кочки» (в строго определенном порядке!), и попытается найти следующую, новую «кочку». Он будет продвигаться вперед, пока не услышит «Буль!». «Утонув», он вернется на берег и уступит место следующему участнику.

На поле может находиться только один человек. Остальные — либо еще стоят на берегу, либо уже перебрались через болото. Помните: перебраться должна вся группа, а за нарушение правил, все участники возвращаются на этот берег.

Цель:

- выявить структуру взаимоотношений в группе, катализировать групповые процессы;
- способствовать повышению сплоченности группы;
- проанализировать возможности невербальной коммуникации.

Количество участников:

От 7 до 25 человек (при большем количестве участников)

сложно эффективно провести анализ игры).

Время:

Игра заканчивается тогда, когда вся группа перешла на другой берег. Но можно время ограничить (от 20 до 40 минут) в зависимости от размера группы и возраста участников.

Необходимые материалы:

- игровое поле (мел, непрозрачный скотч или веревка);
- свисток;
- карта болота.

Для игры необходимо большое игровое поле, которое чертится на полу заранее. Размер поля зависит от количества участников, временных рамок, пространства, где проводится игра, возраста участников. Оптимальным размером поля для группы 20+25 человек с временным ограничением 30 минут является поле 6х6, 6х7 или 7х7. Поле можно начертить мелом или изготовить из полосок бумаги, непрозрачного скотча или веревки, если игра проводится на улице, то рисовать его можно прямо на земле.

Карта болота с тропинкой так же, как и поле, готовится ведущим заранее. Ниже приведены варианты «тропинок» для полей 6х6 и 7х7.

Ход игры:

Группа участников становится с одной стороны игрового поля, ведущий — с другой. Участникам зачитывается следующая инструкция: “Перед вами болото. Как настоящее болото, его можно перейти по тропинке из кочек, но ее не видно. Ваша задача как группы — найти эту тропинку и перейти болото по ней, соблюдая следующие правила”.

Правила игры:

1. На игровом поле одновременно может находиться только один игрок.
2. Делать шаги можно вперед, назад, вправо, влево, по диагонали в любом направлении, но только на одну клетку, т.е. переступить через клетки нельзя.
3. Если вы, делая следующий шаг, коснулись клетки ногой — значит, вы уже ступили на нее.
4. Если вы наступаете на клетку и сигнала* со стороны ведущего нет, значит, вы на кочке; если звучит сигнал — значит, вы попали в болото и должны вернуться обратно.
5. Если несколько участников или же почти вся группа уже перебрались на другую сторону, но кто-то оступился или нарушил правила игры, вся группа возвращается.
6. Тропинка путаная, может петлять. У ведущего есть карта болота и в любых спорных ситуациях решающее слово принадлежит ему.
7. Стоять по краям болота нельзя.
8. Нельзя рисовать схемы, помечать клетки каким-либо образом.
9. Нельзя разговаривать.
10. Очередность попыток прохождения участниками болота — произвольная.

Заключительная часть

Рефлексия второго дня

Упражнение «Я благодарю себя за то, что...»

Каждый участник по очереди продолжает фразу «Я благодарю себя за то, что...».

ЗАНЯТИЕ № 3 «УСТОЙЧИВЫЙ МОСТ В БУДУЩЕЕ»

Цель: контроль своих эмоций, осознание принципов достижения целей, формирование представлений о будущем, формирование адекватной самооценки, тренировка навыков уверенного поведения.

Разделы и темы	Время	Материал
Вводная часть Рефлексия второго дня	5 мин.	
Разминка «Хлопки» Упражнение «Я рад, что я сегодня здесь...»	5 мин. 10 мин.	игрушка
Основная часть Упражнение «Любимое-нелюбимое»/ «Вопросы на бумажках» 3.Упражнение «Камушек в ботинке»/ «Ложные убеждения» Разминка «Дракон кусает свой хвост» Упражнение «Вылепи свой гнев» /«Коллаж моего будущего»	20 мин. 10 мин. 5 мин. 25 мин.	Листочки, ручки Таблица с образцами убеждений Пластилин/ Картинки для коллажа, листы формата А3, клей, маркеры
Заключительная часть Рефлексия	10 мин.	

Упражнение №1

Участники по кругу, передавая друг другу игрушку, продолжают фразу «Я рад, что я сегодня здесь, потому что...»

Упражнение №2

«Любимое – нелюбимое»

Цель: Дать возможность другим больше узнать о тебе и на основе общих вкусов сблизиться.

Ход: На розданных листочках поставить слева плюс, справа минус. Ведущий называет разные объекты, а участники пишут свое любимое из названного объекта, а справа нелюбимое. Объекты: цвет, животное, певец, цветок, имя женское, имя мужское, стиль музыки, учебный предмет, качество в других, в себе. Листочки прикалывают на грудь и молча читают друг у друга.

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, когда другие читали ваш листочек, когда кто-то читал ваш? Приятно ли было узнавать о других, что они любят то же, что и вы? С кем и о чем вы можете теперь поговорить?

«Вопросы на бумажках»

Цель: Выйти на серьезный разговор и сломать стереотипы мышления.

Ход: Каждый пишет на бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ. Бумажки с вопросами сложить в коробку, перемешать и раздать участникам в произвольном порядке, постараться, чтобы никто не взял свой вопрос. Каждый отвечает на вопрос, который ему достался.

Вопросы для обсуждения: Что каждый из вас чувствовал, когда кто-то отвечал на ваш вопрос? Кому-то вопросы могли показаться обидными, признайтесь, кто-то хотел кого-то обидеть?

Упражнение №3

«Камушек в ботинке»

Цель: В этой игре используется метафора, с помощью которой дети могут общаться о своих трудностях, как только те возникают.

Время от времени имеет смысл проводить эту игру в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих проблемах.

Инструкция:

Расскажите мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек?

Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете всё как есть. Может быть, так случается, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек.

Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете ботинок и вытряхиваете камушек. Однако на ноге уже может быть маленькая ранка, и тогда маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся и вытащим его оттуда, то нога останется целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и не малые.

Если вы нам скажите «У меня камушек в ботинке», то мы все поймём, что вам что-то мешает, и мы сможем об этом поговорить. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Если нет, то скажите «У меня нет камушка в ботинке», а если есть, то давайте обсудим ваш «камушек».

Необходимо дать детям возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки».

«Ложные убеждения»

Цель: Учить формулировать позитивно убеждения о себе.

Ход: Объясняем, что если вы плохо о себе говорите, значит вы плохо о себе думаете. Говори и думай о себе только хорошее, потому что найдется куча народа, которая будет думать или говорить о тебе плохое. Итак, попробуем посмотреть на

себя с лучшей стороны. Раздаем таблицу с образцами убеждений, нужно попытаться их переделать.

Разминка «Дракон кусает свой хвост»

Все участники встают друг за другом в цепочку и крепко держатся за талию впереди стоящего игрока. Первый – «голова» дракона, последний – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост».

Примечание: «головой» дракона должен побывать каждый участник.

Упражнение №4

«Вылепи свой гнев»

Ребятам предлагается вылепить из пластилина свой гнев. Рассказать о нем. Затем необходимо вылепить для него «дом» и рассказать, что получилось.

«Коллаж моего будущего»

Цель: Учить планировать свое будущее, достигать раскрепощения в своих мечтах.

Ход: на ватмане или листе А3 каждый делает свой коллаж. Предложить с помощью коллажа ответить на вопрос «Что я хочу в будущем?». Рассказать про свой коллаж.

Вопросы для обсуждения: Для чего это упражнение? Что вы чувствовали, когда у других в коллаже было что-то похожее с вашим?

Заключительная часть

Экспресс-диагностика. Результаты диагностика, сравниваются с результатами входящей экспресс-диагностики.

Рефлексия. Обсуждение впечатлений о трех днях тренинга.

IV. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей.

На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

Программа является авторской с использованием материалов других авторов:

- Н.А. Белова «Игровые методы как средство диагностики и коррекции межличностных отношений»;
- Н.А. Белова «Управление гневом»;
- Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В. Емельяновой;
- Г.И. Макарычева «Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей»;
- Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»;
- М.Ю. Михайлина «Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги»;
- К. Фопель «Как научить детей сотрудничать»;

- К. Фопель «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу»;

- О.В. Хухлаева «Тропинка к своему я: Уроки психологии в средней школе» (7-8 классы)

- М.И. Чистякова «Психогимнастика»;

- Т.Ж. Чубарова «Коррекционная программа профилактики и снятия агрессивных состояний у детей «Управление гневом» и др.

Для реализации программы необходимо помещение, подходящее по СанПиН и оборудованное следующими материалами:

- стулья по количеству участников, расставленные кругом;

- доска меловая или маркерная, передвижной флипчарт с соответствующими расходными материалами (мел, маркеры, блокноты для флипчарта и т.д.);

- проектор и экран;

- бейджи по количеству участников.

Требования к ведущим групповых занятий

Рекомендуется, чтобы групповые занятия проводили два ведущих, имеющих профессиональное психологическое образование и опыт консультирования детей и родителей. Наличие двух ведущих связано со следующими факторами:

- Дети целевой группы почти всегда имеют трудности в удержании внимания, часто отличаются возбудимостью, сочетанием повышенной ранимости и агрессивности, могут нарушать групповые правила и нормы, мешать выполнению тех или иных заданий, привлекать к себе повышенное внимание и т.п. При наличии в группе двух ведущих один из них может вести групповой процесс, а другой - уделять внимание детям, которые по какой-то причине выпали из него.

- Дети, особенно младшего школьного и младшего подросткового возраста плохо рефлексуют свое эмоциональное состояние, плохо понимают и недостаточно заботятся о том, что происходит с другими участниками. Это требует дополнительных усилий для отслеживания эмоционального состояния каждого ребенка.

- Участие двух психологов позволяет на примере демонстрировать конструктивное взаимодействие друг с другом.

- Кроме этого, позволяет не прерывать занятия на время отсутствия одного из ведущих.

Ведущий семинара должен:

- иметь высшее педагогическое или психологическое образование;

- пройти данный семинар в качестве помощника ведущего семинара;

- знать закономерности групповой динамики, уметь работать с группой;

- знать методологию и иметь навыки ведения обучающего тренинга.

Описание сфер ответственности участников программы

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация) несут ответственность за безопасность среды качество профессиональной деятельности.

Реализация программы может проводиться как на базе ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям», так и на базе другого образовательного учреждения. Участие в программе является добровольным.

Администрация несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также назначение специалистов-психологов для проведения занятий.

Задача обучающихся приходить на занятия к указанному времени и активно включаться в работу. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

Система организации контроля

При проведении тренинга ведущие организуют в начале тренинга регистрацию участников, в конце письменную и устную рефлексию. Наличие в отчетной документации списка участников с их подписями и листков обратной связи - обязательно, и является свидетельством проведения обучающего мероприятия.

Критерии оценки достижения результатов

Рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1. «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев.

Цель методики – определение уровня самооценки обучающегося. Методика помогает определить выраженность данного качества в уровнях: низкий, средний, высокий. Данный факт помогает в определении общего психологического состояния диагностируемых.

2. «Дом. Дерево. Человек» Дж. Бук. Цель методики – выявление психологических особенностей личности. Она даёт обширное представление о личности обучающегося, а также наличии различных проблемных сфер. Но акцент в диагностике при работе по данной программе делается именно на самооценке личности.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 523 с.
2. Белова, Н. А. Игровые методы как средство диагностики и коррекции межличностных отношений / Н. А. Белова. – Южно-Сахалинск : СОИПиПКК, 2005. – 28 с.
3. Белова, Н. А. Управление гневом / Н. А. Белова. - Ч. 2. – Южно-Сахалинск : КАНУ, 2015. – 72 с
4. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2004. – 440 с.
5. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 386 с.
6. Доровской, А. И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям / А. И. Доровской. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1997. – С.90-91.
7. Ежова, Н. Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н. Н. Ежова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 249 с.
8. Каменюк, А. Г., Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюк, Д. В. Ковпак. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 224 с.
9. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла./ А. Н. Капустина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 112 с.
10. Киреева, Е. А. Исследование самоутверждения у подростков / Е. А. Киреева // Научные проблемы гуманитарных исследований. - выпуск №7, 2010.– С. 130-136.
11. Киреева, Е. А. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте / Е. А. Киреева, Т. Д. Дубовицкая // Экспериментальная психология. - 2011. - №2. – С.115-124.
12. Кунигель, Т. В. Активизации внутренних ресурсов подростка : Тренинг / Кунигель. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
13. Макарычева, Г. И. Коррекция девиантного поведения : Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 368 с.
14. Микляева, А. В. Я - подросток. Программа уроков психологии / А. В. Микляева. - Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2006. - 336 с.
15. Мухина, В.С. Детская психология / В. С. Мухина. – Москва : ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.
16. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель; пер. с нем. – Москва : Генезис, 2008. –216 с.
17. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. - В 4 т. – Москва : Генезис, 1998. – 152 с.
18. Хухлаева О. В. Тропинка к своему я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) / О. В. Хухлаева. –3-е изд. – Москва : Генезис, 2010. – 167 с.

19. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : Просвещение, 1995. – 160 с.
20. Чубарова, Т. Ж. Управление гневом : Коррекционная программа профилактики и снятия агрессивных состояний у детей / Т. Ж. Чубарова. – Москва : Юность, 2013. – 31 с.
21. Фарватер : Коррекционно-развивающая программа для подростков / под ред. Е. В. Емельяновой. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 384 с.
22. Все, что тебя касается : Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков : Фонд «Здоровая Россия», 2008. – 285 с.

**ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ «В КОНТАКТЕ С СОБОЙ»
ЗАНЯТИЕ №1 «ПРИНЯТИЕ СЕБЯ»**

План занятия

Разделы и темы	Время	Материал
Вступительное слово ведущего. Принятие правил группы.	5 мин	Флипчарт, маркеры
Разминка. 1. Упражнение «Нарисуй свое имя»/ «Возьми салфеток»	10мин.	Листы А4, фломастеры, маркеры /бумажные салфетки
Основная часть. 2. Упражнение «Мои недостатки и мои достоинства»/ «Экспресс-анализ самоотношения».	25 мин.	Листы А4, руч- ки/ наборы МАК
3. Упражнение «Пять островов»/ «Лиса или заяц»	15 мин.	Мел/два шарфа Набор МАК/ цветные мар- керы, ватман, заготовленные заранее инди- видуальные за- дания
4. Упражнение «Коллективная сказка»/ «Вавилонская башня»	25 мин.	
5. Упражнение «Игрушки»/ «Объявление в газету»	15 мин.	Игрушки не- большого раз- мера/листы А4, фломастеры
6. Упражнение «Записки».	15 мин.	Листы, ручки
Рефлексия. 7. Упражнение «Настроение, с которым я ухожу сегодня»	10 мин	Мягкая игруш- ка

Цель: способствование формированию положительного самоотношения, осознание собственных положительных и отрицательных сторон, принятие себя как целостной личности.

Важно: варианты и комплектация упражнений могут быть различными, в зависимости от индивидуальных особенностей группы. Из предложенных упражнений под каждым номером нужно выбрать то, которое наиболее подходит для данной конкретной группы или заменить его на другое.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом тренеров-психологов, которые рассказывают о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренеры отвечают на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. *«Правило активности.* Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. *«Правило «Здесь и сейчас».* Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

3. *«Правило уважения.* В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит другой участник тренинга, либо поднять руку».

4. *«Правило конфиденциальности»* - важно хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.

5. *«Правило правой руки.* «Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

6. *«Правило-СТОП»* - если участник тренинга по какой-то причине не может или не хочет говорить, он может воспользоваться данным правилом. Этим правилом можно пользоваться не более двух раз.

7. *«Как можно больше контактов и общения с различными людьми».* У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

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

Упражнение №1

«Нарисуй свое имя»

Необходимые материалы: листы А4, фломастеры или маркеры.

Время: 10-15 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать или написать имя, которым его будут называть на протяжении всех тренинговых занятий.

Обсуждение: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя.

«Возьми салфеток»

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Время: 10-15 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Упражнение №2

«Мои недостатки и достоинства»

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных и отрицательных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится *рефлексия*:

- Много ли у вас получилось написать собственных качеств?
- Какие качества было записывать легче - положительные или отрицательные?
- Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?
- Были ли качества, написанные у вас в недостатках, а у других участников в достоинствах?
- Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?
- Что нужно для этого делать?
- Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?
- У вас на данный момент есть мечта или цель?
- Какие качества нужны чтобы её достичь?
- Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

«Экспресс-анализ самоотношения»

(Можно использовать наборы метафорических карт «PERSONA», «PERSONITA» и др.)

Участникам предлагается самостоятельно выбрать (в открытую) из набора две карты и представить их:

- 1-я карта «Какой я есть»;
- 2-я карта «Каким я бы хотел быть».

Затем каждый представляет свои карты группе в кругу. Анализируются мысли, эмоции, желания и побуждения.

Примечание: можно использовать по два набора каждой колоды, т.к. нескольким подросткам может понравиться одна и та же карта. Или же использовать по одному набору, предупреждая, что если двоим понравится одна и та же карта-необходимо будет договориться между собой, кому она достанется (может быть участники договорятся использовать ее вместе).

Упражнение № 3 (разминка)

«Пять островов»

Мелом или ленточками нарисуйте на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дайте название каждому из островов (например, «Уверенность», «Спокойствие», «Общение», «Взаимопонимание», «Поддержка»). Попросите всех выбрать остров, на котором они хотели бы жить, исходя из того, чего больше всего не хватает сейчас. Предупредите участников, что один из островов очень скоро накроет волной, и жители этого острова будут вынуждены быстро пере-

селиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикните название острова, который накрывает волна. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове.

Примечание: Данный энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятий. Задание усиливает внимание, стимулирует физическую активность, заставляет кооперироваться.

«Лиса или заяц»

Для игры понадобятся два шарфа. Участники встают в круг. Один шарф называется «лиса», другой – «заяц». «Лиса» завязывает шарф на шее одним узлом, «заяц» – двумя. Начинается игра выбором двоих участников, которые стоят напротив друг друга в кругу. Шарфы повязываются на шеи участников. Игра начинается, ведущий дает команду к старту. Участникам нужно развязать их шарфы и повязать на шею соседа. Шарфы двигаются в одном направлении по кругу. Шарф «лиса» только с одним узлом движется быстрее, чем «заяц».

Те, кто завязывают два узла шарфа «заяц» должны постараться делать это как можно быстрее, чтобы убежать от шарфа «лиса». (Вариант: «Заяц и кондуктор»).

Примечание: Физически активное задание, требует пристального внимания от участников, кооперирует. Участники активно «болеют» за зайца, но в то же время им всем приходится исполнять роль и «лисы» и «зайца».

Упражнение №4

«Коллективная сказка»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Сказка может быть на заданную тему или без темы.

Для проведения упражнения можно использовать метафорические карты (например, «Сага» или любые ресурсные колоды).

Время проведения: 15-25 мин.

Группе даётся задание придумать сказку. Каждый участник по очереди в закрытую вытягивает по одной карте. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания:

- Легко ли было начинать сказку? Что чувствовали?

- Легко ли было завершать сказку? Что чувствовали?

- Что чувствовали, когда менялся сюжет, были поворотные моменты в сказке?

- Хотелось ли завершить сказку по-другому?

- Что понравилось?

«Вавилонская башня»

Время: 15-20 минут.

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью

вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение №5 **«Игрушки»**

Материалы: игрушки небольшого размера. Инструкция: В группе выберите из числа игрушек одну. Подержите ее в руках, «вживитесь» в нее. Затем – скажите несколько слов от ее имени. Эти слова могут отражать чувства, отвергаемые вами сейчас. После этого верните игрушку на пол, понаблюдайте за ней. Как она чувствует себя среди других предметов. Какие отношения складываются у нее с этими игрушками.

«Объявление в газету»

Участникам группы раздаются листы А4 и дается задача — написать объявление в газету, в рубрику «Ищу друга». Работа не подписывается. Затем объявления сдаются ведущему, который просит участников освободить места и на сиденьях раскладывает объявления. Учащиеся должны пройти по кругу, прочитать все объявления и поставить крестики на тех трех объявлениях, которые понравились больше всего. После чего зачитываются и анализируются только те объявления, которые набрали наибольшее количество крестиков. Это позволяет выделить неконструктивные требования к партнерам по общению, сократить их количество.

Упражнение №6 **«Записки»**

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5-15 мин.

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку или впечатлений от первого дня тренинга.

Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

Рефлексия

«Настроение, с которым я ухожу сегодня...»

Участники, сидя в кругу по очереди высказываются о том, с каким настроением они уходят с тренинга, что им запомнилось больше всего.

ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ «В КОНТАКТЕ С СОБОЙ»
ЗАНЯТИЕ № 2 «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

План занятия

Разделы и темы	Время	Материал
Рефлексия первого дня	15 мин	
Разминка. 1. Упражнение «3 правды и 1 ложь»/ «Три плюса»	15 мин.	Листы А4, фломастеры, маркеры
Основная часть. 2. Упражнение «Дом»/ «Планета роботов».	25 мин.	Части для конструирования роботов (метафорические карты «Роботы»), клей, маркеры, лист ватмана.
3. Упражнение «Хлопки»/ «А и Б»	10 мин.	
4. Упражнение «Увы-Ура»/ «Неуверенные, агрессивные и уверенные ответы»	25 мин.	
5. Упражнение «Подарок».	15 мин.	
Рефлексия.	15 мин	Мягкая игрушка

Цель: формирования навыков уверенного поведения, формирование навыков принятия конструктивных решений, тренировки данных навыков.

Рефлексия первого дня. В этом блоке участники вспоминают все, что было в предыдущий день тренинга. Это не должно занимать много времени, всего 7-10 минут. Этот блок необходим, чтобы все участники тренинга воспринимали его блоки как единое целое.

Инструкция: «Я предлагаю вам по очереди, передавая мяч, называть события вчерашнего дня тренинга. Итак (первому сидящему в круге), с чего начался предыдущий день? (Выслушав ответ, второму) Что было дальше?»

Участники по кругу называют упражнения вчерашнего дня тренинга, восстанавливая их очередность.

Упражнение №1
«3 правды и 1 ложь»

Дайте задание участникам написать свое имя на листе бумаги описать 4 факта из своей жизни, 3 из которых – правда и 1 – ложь. Попросите всех объединиться в пары. В парах участники зачитывают друг другу эту информацию и пытаются угадать, что является правдой, а что – ложью.

По окончании работы в парах попросите участников поделиться, легко ли было угадать, что было ложью, а что правдой.

Некоторые участники могут рассказать всей группе о самых интересных моментах, почему было трудно угадать, соответствовало ли то, что написал партнер, их представлениям о нем/ней и т.д.

Примечание: Это упражнение можно использовать в качестве одного из упражнений для сплочения группы.

«3 плюса»

Пояснение: Участники делятся на две равные группы, одна образует внутренний круг, другая – внешний, лицом друг к другу.

Инструкция: Сейчас каждый из вас будет производить приятное впечатление на партнера. Начинают разговор участники внешнего круга, потом то же самое делают участники внутреннего круга. В ходе разговора следует улыбаться, называть друг друга по имени и говорить комплименты. По моему сигналу участники внешнего круга сдвигаются на одного человека, и упражнение продолжается с новым партнером.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было говорить комплименты? Что мешало?
- Кто из вас какие виды комплиментов использовал?
- Какой из видов комплиментов было придумать сложнее всего?
- Чей комплимент вам запомнился больше всего? Почему?

Подведите итог упражнению: Для того чтобы произвести впечатление на человека, иногда достаточно грамотно начать разговор, и это заменит десяток внешних атрибутов.

Упражнение №2

«Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15-25 минут.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

«Планета роботов»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15-25 минут.

Ресурсы: заранее подготовленные части для конструирования роботов (метафорические карты «Роботы»), клей, маркеры, лист ватмана.

Участники выбирают из предложенных частей и собирают целого робота, похожего на него, его можно раскрасить.

Затем все участники должны приклеить своего робота на лист ватмана, который обозначает «Планету роботов». Если два участника одновременно хотят приклеить робота на одно и то же место, им необходимо договориться.

Когда планета роботов сделана, каждый участник представляет своего робота, рассказывает какой он и почему он занимает именно это место на планете.

Обсуждение:

-Что было легко?

-Сложно ли было найти место на планете?

-Легко ли было договориться?

Упражнение №3 (разминка)

«Хлопки»

Участники стоят в кругу и передают друг другу хлопки руками. Каждый может изменить направление движения хлопков.

«А» и «Б»

Попросите каждого молча выбрать кого-то в комнате, это его персона «А», и еще одного человека, это – его персона «Б». Определенного критерия, по которому участники выбирают, не существует. После того как выбор сделан, попросите участников насколько возможно приблизиться к персоне «А» и при этом находиться как можно дальше от персоны «Б».

Люди могут двигаться быстро, но не должны кого-то хватать или держать. Через несколько минут, процесс останавливается, потом все делается наоборот: участники отдаляются от персон «А» и стараются держаться ближе к персонам «Б».

Примечание: Данный энергизатор направлен на усиление групповой сплоченности. В ходе задания проводится коммуникативная игра с целью повышения энергетического ресурса группы.

Упражнение №4

«Увы-Ура»

Пояснение: Для этого упражнения попросите всех ребят встать и подойти к двери. Сами поставьте стулья (так, чтобы хватило каждому участнику и вам тоже) в ровный круг. Два дополнительных стула (или что-нибудь другое, например, стол) используйте, чтобы сделать ворота. Сами зайдите в круг и сядьте напротив ворот, через которые в этот круг будут входить участники. Желательно положить ногу на ногу, вольготно развалиться на стуле, а руку положить на соседний стул.

Если у вас маленькое помещение, то пусть участники выйдут за дверь. Проследите за тем, чтобы все стулья были одинаковыми - как по цвету, так и по высоте. Лучше не использовать в этом упражнении стулья, на которых что-то написано или ободрана краска (в этом случае стул сильно выделяется и на него не хочется садиться). Все сумки и одежду следует убрать со стульев.

Инструкция: Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях: простых и трудных. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас

окружающие. Сейчас мы станем участниками жизненного упражнения, где я буду оценивать вас. Упражнение называется «Увы-Ура», или «Зелёный крокодил». Хочу сразу предупредить, это упражнение очень и очень сильно может задеть кого-то из вас, даже до слез. Поэтому не надо сдаваться. Это упражнение укрепляет вашу Волю и ваш Характер и, прежде всего, позволяет вам понять себя. Оно тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки, даже если у вас закончились варианты. В этой ситуации мы будем вам помогать, но главное - чтобы вы думали и не совершали одних и тех же ошибок. В конце упражнения мы разберем все по порядку, поэтому запоминайте все ваши слова и действия. Как вы видите, я поставил(-а) все стулья в круг и сделал(-а) своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Все, что вы делаете до ворот, меня не интересует, и на оценку это не влияет. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул. Итак, задание очень простое. Представьте, что мы занимаемся с вами уже очень долго, и это наше 6 или 7 занятие (если так и есть, не надо этого говорить). Вы пришли на очередное занятие, и я вас жду. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как свой, как хозяин (ведь вы же свой! И мы давно с вами знакомы! Вы хозяин нашей группы!), а не как гость. В этом упражнении я буду выполнять роль «Зеленого крокодила», который очень наблюдательный и любит оценивать поведение человека по определенным параметрам.

Комментарий: ведущий должен говорить участникам, что он оценивает не их достоинства и недостатки. Надо всячески подчеркивать, что оценивается внешнее проявление поведения, а не сам человек.

Помните: с Зеленым крокодилом лучше не спорить, а то... сами понимаете. Крокодил будет оценивать ваше поведение с момента входа в ворота и до момента посадки на стул. Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. Хочу предупредить, что Зеленый крокодил оценивает не один параметр, а совокупность параметров.

В итоге его оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА». «УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку войти в нашу группу снова. «УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле. Входить будем по очереди, по одному человеку, а не сразу все. Как только я сказал(а) «УВЫ» или «УРА», и пространство в кругу освободилось, можно входить следующему. Все понятно? (если появляются вопросы, то ведущий отвечает на них)

Следите за тем, чтобы каждый из участников сначала сделал по одной попытке войти, и только потом начали бы свою вторую попытку те, кому вы сказали «УВЫ».

Ну что, начали? Кто первый? Не бойтесь, я вас не съем, хоть я и Зеленый крокодил.

Анализ упражнения:

- *Как вы думаете, зависит ли что-либо в ситуации, когда вас оценивают, от вас самих или нет?* Выслушайте все ответы, если ответов и желаний высказаться много, то пусть выскажется каждый, для этого пустите какой-нибудь предмет по кругу для последовательного высказывания. Мнения участников – и разные, и похожие, – надо поддержать и поблагодарить каждого за его слова.

- *О чем это упражнение? Чему оно вас научило?* Вы можете услышать стандартный ответ: «Чтобы научиться правильно входить в помещение» 😊. Естественно, упражнение не о том. Это упражнение – об уверенности вообще. Оно было нам нужно для того, чтобы вы могли это ощутить на себе, чтобы могли почувствовать, как вы умеете справляться со сложной ситуацией. Вы получили много информации для размышления: где ваши «слабые места», сколько попыток вам понадобилось, чтобы получить «Ура», то есть добиться успеха, и т.д. (*более подробное описание упражнения можно найти в методическом пособии по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»*).

«Неуверенные, агрессивные и уверенные ответы»

Назначение: формирование навыков уверенного поведения и адекватных реакций в различных ситуациях;

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 15-25 минут.

Упражнение №5

«Подарок»

Цель: положительное завершение второго дня тренинга, рефлексия.

Время: 5-15 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Второй день нашего тренинга подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

**ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ «В КОНТАКТЕ С СОБОЙ»
ЗАНЯТИЕ №3 «УСТОЙЧИВЫЙ МОСТ В БУДУЩЕЕ»**

План занятия

Разделы и темы	Время	Материал
Рефлексия второго дня	10 мин	Мягкая игрушка
Разминка. 1. Упражнение «Здравствуй, сегодня ты...»/ «Ты мне нравишься, потому что...»	10 мин.	Мяч
Основная часть. 2. Упражнение «Я через 20 лет»/ «Коллаж моего будущего».	25 мин.	Картинки, слова из журналов и газет, клей, листы ватмана, маркеры.
3. Упражнение «Апчхи!»/ «Сигнал»	10 мин.	Листы А4, ручки
4. Упражнение «Хочу-могу»/ «Золотая рыбка»	20 мин.	
5. Упражнение «Шаг в будущее»/ «Что я могу».	15 мин.	
6. Упражнение «Ассоциации»	10 мин.	Мягкая игрушка Анкета
7. Анкета обратной связи по тренингу	5 мин.	Записки
8. Завершение занятий (чтение записок)	15 мин.	

Цель: осознание принципов достижения целей, формирование представлений о будущем, формирование адекватной самооценки, тренировка навыков уверенного поведения.

Рефлексия второго дня. В этом блоке участники вспоминают все, что было в предыдущий день тренинга. Это не должно занимать много времени, всего 10-15 минут. Этот блок необходим, чтобы все участники тренинга воспринимали его блоки как единое целое.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас по кругу ответит на вопрос: «Что вам больше всего запомнилось на прошлом занятии и чего ждете от сегодняшнего заключительного занятия?» (можно предавать друг другу мягкую игрушку в процессе рефлексии).

**Упражнение №1
«Здравствуй, сегодня ты...»**

Пояснение: Вся группа сидит в кругу. Ведущий держит в руках заранее подготовленный мяч или то, что его заменяет.

Инструкция: Сейчас я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Но здороваться мы будем не просто так, а следующим образом. Вы видите у меня в руках мяч. (Вместо мяча может быть любой другой предмет, подходящий для удобного перекидывания из рук в руки – будь то свёрнутый шарф или яблоко). Сейчас мы будем перебрасывать этот мячик друг другу. При этом необходимо будет поздоровать-

ся с тем, кому мы бросаем мячик, назвать его имя, а также сказать, что необычного или интересного в нём сегодня вы заметили. Может, что-то изменилось во внешности, или в одежде, или в поведении? Ваше обращение обязательно должно начинаться словами: «Здравствуй, ... Сегодня ты...» Например, вы можете сказать: «Здравствуй, Света. Сегодня ты так необычно заколола волосы. Мне кажется, это очень идёт тебе». Все понятно? Тогда начинаем.

Анализ упражнения:

- Ну, как? Трудно ли было подмечать что-то необычное в знакомых людях?

- Что вы почувствовали, когда что-то новое нашли в вас?

Очень важно быть наблюдательным, особенно в отношениях между людьми. Ведь если вы заметили: в человеке что-то изменилось, и вам это нравится, то почему бы не сказать ему об этом?! Это самый лучший комплимент.

«Ты мне нравишься потому что...»

Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом!

Примечание: Упражнение способствует повышению самооценки, адекватному самоотношению, применению навыков делать и принимать комплименты, уважению друг к другу.

Анализ упражнения:

- Легко ли было делать комплимент?
- Легко ли было принимать комплимент?

Упражнение №2

«Я через 20 лет»

Пояснение: Группа сидит в кругу. Произносятся инструкции, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

Инструкция: Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2028 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее. Итак, мы с вами только что представили себе, какими мы будем через двадцать лет. Вы видите, в основном, мы представляем свое будущее оптимистично! Однако никто, конечно, не может знать наверняка, будет это так или иначе. Зато мы можем строить планы на будущее, ставить себе цели. И от того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

«Коллаж моего будущего»

Ресурсы: заранее подготовленные картинки, слова из журналов и газет, клей, листы ватмана, маркеры.

Участники формируют коллаж «Мое будущее» и каждый представляет свой коллаж на группу в кругу.

Упражнение №3 (разминка)

«Апчхи!»

Участники разбиваются на 4 команды. Каждая команда получает задание громко и быстро произносить одно из слов: «ящики», «хрящики», «спички», «очки». По команде ведущего каждая команда произносит свое слово по очереди, увеличивая громкость. Затем, когда громкость будет максимальной, все группы кричат свое слово одновременно. На что ведущий им отвечает:

«Будьте здоровы!»

«Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение №4

«Хочу-могу»

Пояснение: Упражнение направлено на разделение в сознании участников категорий «хочу» и «могу». Каждый участник группы работает индивидуально. Перед упражнением каждому участнику необходимо выдать листок бумаги и ручку.

Инструкция: Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши желания не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки. В первой половине сверху напишите слово «Хочу». Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент. Когда все написали: Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент.

Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй – «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам». Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей. После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.

«Золотая рыбка»

Цель: Упражнение учит участников грамотно формулировать свои цели.

Время: 15-25 минут

Вызывается любой доброволец (либо вызывает сам ведущий). Начинайте говорить быстрее, чтобы был момент растерянности. Плюс киньте фразу в зал: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.

Далее тренер ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Молчит? Загадал, но не произнес. Если вы не произнесли свои желания, как они догадаются? Если произнесли, ведущий повторяет их именно так, как было сказано.

— *Дом, кучу денег, машину...* Тренер рисует дом.

— *Это что?*

— Дом. Получи!

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

— *Кучу денег.*

Скиньтесь по рублю! Получи.

— *Хочу быть счастливым!*

— Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

— *Любимая женщина?*

— Через 150 лет она у тебя появится.

— *Я не доживу!*

— А это твои проблемы.

Можно вызвать ещё участников...

Итоги: *Что сейчас происходило?*

Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Или это все-таки должны быть не просто желания, а цели?

Упражнение №5

«Шаг в будущее»

Пояснение: Упражнение выполняется всей группой, участники стоят в кругу. Суть упражнения – в том, что каждый участник, делая шаг вперёд, говорит, каким будет его следующий конкретный шаг для осуществления будущего. Упражнение позволяет определить задачи на ближайшее время.

Инструкция: Давайте все встанем со своих стульев. Я предлагаю вам прямо здесь и сейчас сделать один маленький, пусть воображаемый, но вполне конкретный шаг в своё будущее. Вспомните, кем и каким вы хотите видеть себя через 20 лет. А теперь давайте подумаем о том, что можно начать делать прямо сейчас для того, чтобы светлое будущее наступило. Пусть каждый из вас, подумав немного, сделает один шаг вперёд со словами: «Следующим моим шагом в будущее будет...». И продолжит фразу так, как считает нужным. Например, вы хотите стать международным журналистом. Для этого нужно подтянуть английский. Поэтому вы говорите: «Следующим моим шагом будет пойти на курсы английского языка». А если в будущем вы хотите быть сильным и подтянутым, проводить отпуск, сплаваясь по горным рекам, то вы говорите: «Следующим моим шагом будет записаться в спортивную секцию». Итак, каждый говорит свою фразу и делает шаг вперед. Все понятно?

Анализ упражнения:

- Что чувствуете сейчас?
- Как вам кажется, смогли вы себя запрограммировать на успешное будущее?

«Что я могу»

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение.

Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Упражнение №6

«Ассоциации»

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций –«наш тренинг». Игра может быть хорошим способом рефлексии.

Анкета обратной связи по тренингу

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего тренинга. Лучше, если ведущий будет не диктовать текст анкеты, а распечатает его и раздаст подросткам для заполнения.

Инструкция. Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился(лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел(а), чтобы при проведении следующих тренингов ведущие...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

Завершение занятий (чтение записок).