

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете  
школы

Протокол от 26.02.21 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.Б. Александрова

Приказ от 26.02.21 г. № 253-0



**Коррекционно-развивающая программа  
для коррекции отклоняющегося поведения подростков**

Разработчик рабочей программы:

Радчук Татьяна Васильевна, педагог-психолог I категории

Год разработки программы – 2021

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Углова Н.С.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание курса занятий.....	3
3. Требования к уровню подготовки .....	4
4. Планируемые результаты освоения программы .....	4
5. Тематическое планирование программы.....	5
6. Ресурсное обеспечение программы.....	6
7. Приложение (конспект занятий).....	7

## 1. Пояснительная записка.

Коррекционно-развивающая программа для коррекции отклоняющегося поведения подростков составлена на основе программы для подростков «Фарватер» Е.В. Емельяновой, а также Макарычевой Г.И. «Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения», для обучающихся, вошедших в группу риска по результатам социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления употребления ПАВ и других наркотических веществ.

Данная программа составлена для подростков 10-15 лет на 2021-2022 учебный год педагогом-психологом первой квалификационной категории Радчук Т.В. на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;

3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 с изменениями;

4. Устава ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

5. Образовательной программы основного общего образования ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;

6. Положения об организации внеурочной деятельности ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга от 25.08.16 №344-О;

7. Плана внеурочной деятельности ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;

8. Календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;

9. Инструктивно-методического письма КО СПб №03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.15.

**Актуальность.** В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок вслед за взрослыми возросло и число подростков, склонных к асоциальному поведению. Девиантный подросток склонен к совершению правонарушений, к различным видам зависимостей, проявлению агрессии по отношению к окружающим. При девиациях изменяется вся система деятельности в целом, при этом происходит искажение ценностно-мотивационной, социальной, когнитивной сфер, нарушается адекватное ощущение и восприятие, как внутреннего мира подростка, так и внешнего. Противоречивость во внутреннем мире подростка, в особенности между самооценкой и оценкой личности окружающими, в большинстве случаев приводит подростка к поиску социальных групп, принадлежность к которым способствует удовлетворению потребности в самоуважении. Чаще всего эти социальные группы деструктивно действуют на их не сформированную личностную сферу.

## **2. Содержание курса программы**

**Цель программы:** развитие у участников социально-приемлемых способов контакта с социумом, активация механизмов самопознания и коррекция нарушения поведения в контексте межличностного взаимодействия.

**Основные задачи программы.**

1. Открытие у подростков в себе тех качеств и навыков, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
2. Формирование активной жизненной позиции участников и развитие у них способности производить значимые изменения в собственной жизни.
3. Формирование конструктивного контакта с социумом.
4. Получение подростками нового опыта, способствующего минимизации нарушений личностной и поведенческой сфер.
5. Обучение участников индивидуализированным приемам межличностного общения.
6. Формирование у участников новых жизненных целей.
7. Снижение у подростков уровня агрессии по отношению к себе и окружающим.

**Целевая группа:** подростки в возрасте от 10–15 лет.

**Организация занятий:** программой предусмотрено 10 занятий по 45 минут каждое.

**Количество участников:** от 5 до 10 учащихся.

## **3. Требования к уровню подготовки программы**

Этапы проведения коррекционной программы:

1 этап – цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем, сплочение группы. Данный этап состоит из 2 занятий, в ходе которых происходит знакомство среди участников группы, сплочение в единое целое, учащиеся знакомились с данной формой работы, так как она была для них новая.

2 этап – цель: осознание моделей поведения в различных ситуациях, формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов. Данный этап состоит из 6 занятий, в ходе которых подростки в играх и упражнениях учатся конструктивно решать конфликты, отстаивать свою позицию.

3 этап – цель: развитие толерантности к себе и другим, формирование положительного отношения к себе, принятия себя, проработка эмоциональных состояний, завершение курса.

## **4. Планируемые результаты освоения программы.**

В рамках программы подростки будут обучаться взаимодействию с окружающими, с самим собой, учиться овладевать навыками самостоятельности и ответственности, получают общую осведомленность о правовых нормах поведения. Так же, нами будет производиться коррекция ценностно-мотивационной сферы таких подростков, которая в большинстве случаев у них не сформирована или имеет патологическую направленность. Важно помочь увидеть подросткам свое будущее и как оно может меняться от их собственных решений.

## 5. Тематическое планирование программы.

№	Тема занятия	Цель	План занятия	Время
1.	Знакомство Диагностика акцентуаций и черт личности (тест-опросник Шмишека), проективные методики Человечки на дереве, Кактус	Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем. Чувствование границ своего тела.	Принятие правил групповой работы, упражнение “Куклы”, упражнение “Живые лица”, рефлексия	45 мин.
2.	«Я в мире других. Взаимодействие в группе».	Сплочение группы. Формирование конструктивного контакта, формирование коммуникативных навыков общения.	Упражнение “Круг знакомств”, упражнение “Лабиринт”, рефлексия	45 мин.
3.	«Жизненные ситуации бывают разные»	Осознание моделей поведения в различных ситуациях. Отработка навыков поведения в затруднительных ситуациях, формирование социально-положительной установки поведения.	Ролевая игра “Бункер”, Упражнение “Остров”, рефлексия	45 мин.
4.	“Я — это я”	Формирование своей позиции Развитие качеств, необходимых для самоактуализации (вера в свои силы, внутренний источник самооценки, желание самосовершенствоваться)	Упражнение “Билль о правах”, упражнение “Дискуссия”, упражнение “Умение говорить нет”, рефлексия	45 мин.
5.	“Я решаю конфликт”	Формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций	Упражнение “Автобус”, Упражнение “Конфликты и способы их разрешения”, рефлексия	45 мин.
6.	«Как уменьшить тревожность?»	Обучение адекватным способам расслабления и разрядки эмоционального напряжения. Снятие напряжения, методы расслабления, формирование умений выражать свои чувства.	Упражнение “Групповая скульптура”, упражнение “Рисуем музыку”, упражнение “Уши – нос”, упражнение “Посидите так, как сидит...”, рефлексия	45 мин.

7.	«Я умею говорить НЕТ!» саморегуляция	Отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов	Упражнение “Вавилонская башня”, Ролевая игра “Финансовые авантюристы” Рефлексия	45 мин.
8.	«Правила общения. Барьеры в общении» Построение партнерских взаимоотношений	Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.	Упражнение “Веревочка”, упражнение “Маг и Карлик”, рефлексия	45 мин
9.	«Толерантность. Эмпатия».	Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.	Упражнение “Три на три”, упражнение “Четыре квадрата”, рефлексия	45 мин.
10.	«Эмоции, рефлексия»	Проработка эмоциональных состояний, формирование умений выражать свои чувства, завершение курса.	упражнение “Обвинитель”, упражнение на заземление, упражнение “Смешарики», упражнение “Каменная статуя”, упражнение “Сочинение”	45 мин.

#### **6. Ресурсное обеспечение программы.**

1. Коррекционно-развивающая программа для подростков “Фарватер” / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения. - СПб.: Издательство “Речь”, 2008. – 192 с.

**Занятие 1**

**Цель:** создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем. Чувствование границ своего тела.

**Принятие правил групповой работы.****Упражнение 1**

**Цель:** Выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

**Содержание:**

Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнения:

1. То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.
2. Нельзя унижать и оскорблять.
3. Нельзя употреблять нецензурные выражения.
4. Обращаться друг к другу только по имени.
5. Говорить по одному, при желании высказаться необходимо поднять руку.
6. Указания тренеров не обсуждаются.
7. Нельзя выходить из группы без разрешения тренеров, и т. д.

Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Вывод участника за дверь является крайней мерой наказания. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки достаточно тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе. Заметки для ведущего: Необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил»

**Упражнение «Куклы»**

**Цель:** создание доверительных отношений

**Содержание.**

Каждому из участников тренинга предлагается вытянуть из темного мешочка игрушку и одеть ее на палец. После чего ребята представляются по кругу, представляют свою игрушку, пытаются ее прорекламирровать. Ведущий задает испытуемым вопросы: «Какие качества есть у данной игрушки?», «В чем Вы с ней похожи/не похожи?». Если игрушка совсем не нравится участнику и он не может сравнить ее с собой, то есть возможность 1 раз поменять игрушку.

**Упражнение «Живые лица»**

**Цель:** эмоциональная разрядка, снятие социального барьера.

**Содержание.**

Участники встают друг напротив друга (работа в парах). Один из участников «корчит рожицы» другому, потом меняются. В конце упражнения следует обсуждение чувств и ощущений которые были ими испытаны.

## Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: В группе обсуждается прошедшее занятие.

## Занятие 2.

**Цель:** Сплотить участников тренинга. Формирование конструктивного контакта.

### Упражнение «Круг знакомств»

**Цель:** сплотить и раскрепостить участников тренинга.

#### Содержание.

Участники встают в круг. Каждый из игроков по очереди делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Все игроки должны повторить как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

### Упражнение «Лабиринт».

**Цель:** найти выход, путь из трудных ситуаций, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

**Материалы:** бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см (чтобы в квадрат е человек мог стоять на двух ногах).

Конец пути

	+				
	+				
+					
	+				
	+		+	+	
		+		+	
					+
				+	

Начало пути

#### Содержание.

На полу ведущими раскладывается/чертится поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминирована» (пустые квадратики). Невидимыми для участников крестиками отмечена не заминированная дорога, которую участники должны найти.

**Задача группы:** всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

**Условия:** участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать; нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал (хлопает, топает, угукает и пр.). Если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10-15 мин., то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.



## **Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие

### **Занятие 3.**

**Цель:** осознание моделей поведения в различных ситуациях

#### **Ролевая игра «Бункер»**

**Цель:** отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а так же навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентирами.

#### **Содержание.**

Участника дается инструкция: «Представьте себе, что на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметичном бункере. Взрыв произошел совсем не далеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2 — 3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Примерный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль 2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имеет репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимается легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль 1).

3. Девушка, 19 лет, студентка Университета физической культуры по специальности «Художественная гимнастика». Ловкая, обаятельная и привлекательная, но, кроме спортивных выступлений, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

5. Мужчина, 22 года, студент института физической культуры, мастер спорта по альпинизму. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 25 лет, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем и инструктором по туризму. Свободно владеет английским языком.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки, имеет хорошую физическую подготовку, занимается единоборствами. Склонен к злоупотреблению спиртным.

8. Женщина, 45 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Хорошо владеет химией, геологией и географией. Увлекается кулинарией, шитьем.

9. Мужчина, 47 лет, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности, компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Мужчина, 55 лет, академик Российской академии наук. Очень образованный человек, имеет обширные знания в области гуманитарных дисциплин (история, философия, психология) и огромный опыт преподавательской работы, написал и опубликовал несколько книг.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» может быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества. В то же время, чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравновешивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши — вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все... Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны, в конечном итоге, остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество, в вашем лице, смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам, и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся — он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры/Количество мест в «бункере»:

6/4

7-8/5

9-10/6

11-12/7

Когда в игре больше 12-13 подростков, лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на 2 подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интерес но сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались.

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» — например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер. Ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще полторы-две минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

**Обсуждение:**

Какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Весьма вероятно, что среди них были и негативные. Чем именно они вызваны? От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его? Что за способы влияния были использованы участниками (аргументация, просьба, требования, манипуляция и т. д.), какие из этих способов оказались более результативными? Каким реальным ситуациям из жизни и из спорта можно уподобить эту ролевую игру?

**Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие

**Занятие 4**

**Цель:** формирование своей позиции

**Упражнение «Билль о правах»**

**Цель:** осознание своих прав, осознание себя как части гражданско-правового общества

**Содержание.**

Участники разбиваются на пары и пишут список своих прав (например, я имею право на неприкосновенность). Один из участников оглашает список своих прав, другой ему отвечает, что он таких прав не имеет. После упражнения обсуждается, что чувствовал каждый из участников упражнения, трудно ли говорить о своих правах, трудно ли отрицать права других, какие чувства испытывали при выполнении задания.

**Упражнение «Дискуссия»**

**Цель:** формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

**Содержание.**

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого и немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой и немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. Далее обсуждается, как удалось прийти к нужной цели, сложно ли было понять партнеров по заданию, что нового можно вынести из этого упражнения.

**Упражнение «умение говорить нет»**

**Цель:** формирование уверенного поведения в ситуации отказа.

**Содержание.**

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены

второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6- 8 раз.

#### **Обсуждение**

Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

#### **Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие

#### **Занятие 5.**

**Цель:** формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за нанесение морального и физического ущерба.

#### **Упражнение «Автобус».**

**Цель:** Моделирование ситуации возникновения конфликта.

#### **Содержание:**

Стулья расставляются, имитируя сиденья в автобусе. Часть подростков занимают сиденья, а часть «едут» стоя. «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а «пассажиры» толкают друг друга, падают на сидящих, высказывают свое недовольство. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса пробирается кондуктор и требует плату за проезд. Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров. По окончании следует обсудить с подростками: как они себя чувствовали, когда их вовлекали в ссору? Хотелось ли им участвовать в ней или нет?

Заметки для ведущего: Необходимо предупредить ребят, что это игра и потому обижаться по-настоящему не стоит. Подчеркивается, что нельзя делать больно специально.

#### **Упражнение «Конфликты и способы их разрешения».**

**Цель:** Знакомство со способами разрешения конфликтов.

#### **Содержание:**

Ведущий объясняет подросткам, что в предыдущей игре они участвовали в конфликтах. Конфликт — это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборство могут вступать два человека, группы, государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию). Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных — разрушаются отношения. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Подросткам предлагается вспомнить конфликты, участниками которых они были, и возникающие при этом у них чувства. Какие поступки последовали за чувствами? Какими оказались последствия этих поступков? Важно прийти в результате обсуждения к такому выводу: для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Далее объясняются методы разрешения конфликта, а подростки приводят примеры из своей жизни. *Уход*: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений. *Приспособление*: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести. *Конкуренция (силовое решение, борьба)*: соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. Обычно человек проявляет агрессию, озлобленность, недовольство собой и оппонентом, чувство мести и другие негативные эмоции. *Компромисс*: урегулирование разногласий через взаимные уступки, поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. Люди при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере. *Сотрудничество (поиск нового решения)*: в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замены предмета спора на равнозначные или на более ценные. Когда люди обсуждают конфликт, его уже нет, о нем только говорят. Заметки для ведущего: Следует объяснить ребятам, что, когда люди выясняют причины возникшего конфликта, ищут пути его разрешения, они готовы на то, чтобы осознать и понять то, что они хотят получить из создавшейся ситуации, и принять сторону «соперника». А когда они отворачиваются друг от друга, таят обиду, конфликт не только не разрешается, а еще и усугубляется, что может привести к полному разрыву отношений.

### **Упражнение «Остров»**

**Цель:** Развитие ответственности за других членов группы. Снятие роли.

### **Содержание:**

На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Затем прибывают спасатели и «живых» и «утонувших» переправляют на материк — участники рассаживаются на стульях.

В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом. Заметки для ведущего: В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему «спасательный круг» — подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

### **Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие.

### **Занятие 6.**

**Цель:** обучение адекватным способам расслабления и разрядки эмоционального напряжения.

#### **Упражнение “Групповая скульптура”.**

**Цель:** сплочение группы, получение положительных эмоций.

#### **Содержание:**

Группа разбивается на две части. Ведущий задает какое-нибудь абстрактное слово, типа «власть» или «революция» одной подгруппе так, чтобы другая подгруппа этого не слышала, и предлагает первой подгруппе, используя как исходный материал каждого ее члена, сделать скульптурную композицию, соответствующую заданному слову. После того, как подгруппа сделала скульптуру заданного слова, другая подгруппа должна в течение 1 минуты угадать это слово. После того, как слово угадано, подгруппы меняются местами.

#### **Упражнение “Рисуем музыку”.**

**Цель:** умение выразить свои чувства по средствам творчества, расслабление.

#### **Содержание:**

Слушая музыкальное произведение, участники группы рисуют те образы, ощущения, символы, которые особенно четко ассоциируются у них с этой музыкальной темой. Каждый стремится выразить себя как можно полнее.

Организуется импровизированная выставка получившихся работ; группа делится своими впечатлениями.

#### **Упражнение «Уши – нос».**

**Цель:** Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

**Содержание:** Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заражались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение.

Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, второй Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача — не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

**Примечание.** Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнером становится ведущий. Если никто не хочет встать в пару с изгоем, его партнером-также должен быть ведущий.

**Упражнение «Посидите так, как сидит...».**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Содержание:** Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т.д.

**Примечание.** Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

**Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие.

**Занятие 7**

**Цель:** отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов

**Упражнение «Вавилонская башня»**

**Цель:** повышение групповой сплоченности, развитие способности развивать и отстаивать свои идеи.

**Содержание.**

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно использование бумаги, предназначенной для макулатуры) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения задания достаточно 10 мин, хотя если работа пойдет очень активно и запас бумаги не закончился, время целесообразно увеличить. Так же можно организовать соревнование между подгруппами.

Далее идет обсуждение результатов: как распределялась работа между участниками в подгруппах, кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы выполнить эти идеи в жизнь?

**Ролевая игра «Финансовые авантюристы»**

**Цель:** моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, анализ стилей взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

**Содержание.**

Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое дело. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако

счастливым случаем помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на 3 рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможности расплатиться с кредиторами, а не пускаться в бег по всей старане. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших.

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправятся. Если удалось прийти к единому мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Питере, те 2 человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется по 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым участником, и выявляются победители.

В обсуждении следует задать следующие вопросы:

- Какой стратегии поведения придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения?
- Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых?
- Какого стиля общения придерживался каждый из участников?
- Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать»)?

#### **Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие.

#### **Занятие 8.**

**Цель:** Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

#### **Упражнение «Веревочка»**

**Цель.** Стимуляция опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

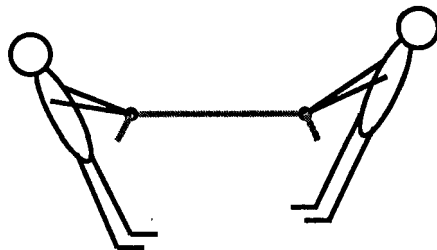
**Материалы.** Мягкие хлопчатобумажные (бельевые) веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы — по количеству пар.



## Содержание:

*«Разделитесь на А и Б. Сейчас вы встанете в пары „А" с „Б", возьметесь за концы веревки и натянете ее так, чтобы каждый из вас отклонялся. Вот так (тренер демонстрирует выполнение задания с кем-либо из группы).*

*Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый получит секретную инструкцию. Прочитайте ее, но никому не показывайте».*



*Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.*

*Для «А»: «Ваши партнер будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда идти не хочется. Там неинтересно. Спротивляйтесь до конца. Победит тот, кто перетянет».*

*Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из «болота», в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он утонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать».*

*По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.*

*После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга (чуть не упали»).*

*Предварительное обсуждение. «Что вы пережили, когда веревку отпустили? Что вы чувствовали и думали в адрес партнера после того, как с трудом удержались на ногах?»*

### **Резюме тренера № 1.**

*«Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг с другом не непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой.*

*Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу. Они общаются на самом деле не друг с другом, а через взаимное сопротивление. А потом случается следующее.*

*Представьте, что один партнер решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему будто бы не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его партнер пошел в его сторону, но, когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно, как строить отношения: ведь он привык, что должен преодолевать сопротивление.*

*А тот, кто все время сопротивлялся, стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что партнер растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать».*

*Обсуждение. «Вспомните случай из своей жизни или жизни ваших знакомых, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться, то что вы должны сделать, чтобы помочь партнеру (или родителям) построить новые отношения?»*

### **Комментарии для тренера.**

*Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно говорить с*

партнером о своих решениях.

Например: «Когда «веревочка начинает натягиваться» снова, нужно обратить на это внимание и обсудить взаимные желания и ожидания друг от друга. А потом действовать так, чтобы каждому было хорошо. Если же желание партнера может нанести вред (например, он хочет, чтобы вы вместе с ним употребляли наркотики) и он не хочет уступать вам, нужно отказаться от общения».

### **Резюме тренера № 2.**

«Теперь давайте рассмотрим другой вариант. Тот, кто тянул и преодолевал сопротивление, устал и решил перестать настаивать на своем. Он отпустил веревку, значит, он решил: «Пусть поступает как хочет»- В это время второй партнер чуть не упал. Раньше он не принимал решения сам, он просто делал все наоборот, то есть наперекор. Когда его не заставляют идти в заданном направлении, он может принимать решение самостоятельно. Но при этом он должен встать на свои ноги, то есть теперь он сам отвечает за свои поступки. Некоторые люди при этом теряются, потому что не знают, как теперь себя вести. Раньше им было проще: раз говорят делать так, значит, буду делать наоборот. Иногда они сами идут туда, куда их раньше тянули. Только теперь это их собственный выбор. Но иногда они боятся, что если поступят так, то про них подумают, будто они не самостоятельные, что их победили».

Обсуждение. «Подумайте, что нужно сделать, чтобы ваш партнер (или родитель) понял, что это ваше собственное решение, а не признак вашей слабости».

Комментарии для тренера. Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно объяснить партнеру, как вы приняли решение, изложить свои рассуждения и выводы.

### **Упражнение «Маг и Карлик»**

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

**Материалы.** Не требуются.

**Содержание:**

«Я хочу рассказать вам одну притчу: «Жил на свете великий Маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог Великий Маг — он не мог заставить своего любимого Карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!»

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет Магом (он должен встать на стул). А другой — Карликом (ему нужно присесть на корточки).

Магу нужно уговорить Карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А Карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с Магом только в том случае, если сами захотите этого.

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

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

### **Резюме тренера.**

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

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

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

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

### **Рефлексия.**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 9.**

**Цель:** Развитие Толерантности, позитивного мышления и уверенности в себе.

### **Упражнение «Три на три»**

**Цель.** Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

**Материалы.** Наборы из трех карточек (см. в описании упражнения) — 3-5 наборов.

**Содержание:**

*«Объединитесь в группы по четыре человека (по два, по три, по пять человек — в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, — чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).*

*Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.*

*Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».*

**Содержание карточек.**

**Карточка 1.**

*Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...*

*Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3)...*

**Карточка 2.**

*У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...*

*У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...*

**Карточка 3.**

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Обсуждение. «Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче — негативные или положительные? Как вы думаете, почему?»

Резюме тренера.

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Комментарии для тренера. При выполнении этого упражнения главное — не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения — развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение «Четыре квадрата»

**Цель.** Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

Содержание.

«Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, тренер предлагает: «Теперь заполните квадрат 3:

напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3; тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!»

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву „Я“».

Обсуждение. «Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»

### **Резюме тренера.**

«Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!»

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим самооотношением. Мало того, это самооотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

## Пример заполнения квадратов

<p>1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.</p>	<p>2. Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.</p>
<p>3. Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, многого боюсь.</p>	<p>4. Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.</p>

*Комментарии для тренера. Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.*

### **Рефлексия.**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 10**

**Цель:** проработка эмоциональных состояний, завершение курса.

#### **Упражнение на заземление.**

**Цель:** создание уверенности и групповой поддержки. Релаксация.

#### **Содержание.**

Участники группы встают в круг и, им предлагается потопать, походить по кругу. Далее они останавливаются, закрывают глаза и им дается посылка-образ: «Представьте, что вы дерево или куст. Вы стоите в густом лесу, вашу крону раскачивает ветер. Вы стоите очень крепко, ваши корни ушли глубоко под землю. Ветер усиливается, но вам не страшно, вы непоколебимы». Далее участники открывают глаза и обсуждают свои ощущения и чувства.

#### **Упражнение «Обвинитель»**

**Цель:** моделирование ситуации переживаний подростка в момент обвинения и идентификация с ними.

#### **Содержание.**

Участникам предлагается разбиться на пары: один человек – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам: Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого? Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения? Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель? Если запомнили, то отстранения

от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему человек в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

#### **Упражнение «Каменная статуя»**

**Цель:** формирование чувства доверия, мышечная релаксация.

#### **Содержание.**

Один из участников ложится и максимально напрягает все свое тело. Далее другие участники тренинга и ведущий поднимают «каменную статую», тело все так же максимально напряжено, после этого опускают. Когда человек снова лег ему разрешают расслабиться и полежать несколько минут. Упражнение проводится с самыми напряженными участниками группы. После упражнения ребята обсуждают, как это побывать в роли статуи, достигли ли они расслабления.

#### **Упражнение «Смешарики»**

**Цель:** демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

**Материал:** карточки с именами мультипликационных героев.

#### **Содержание.**

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

#### **Упражнение «Сочинение»**

**Цель:** получение обратной связи и положительных эмоций.

#### **Содержание.**

Участникам группы предлагается написать сочинение-отзыв о работе специалистов, о своих впечатлениях и о тренинге в целом.

#### **Рефлексия.**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.





