

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТОЙБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

663546, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с.Стойба, ул. Школьная, 5^а
Тел. 8-39140-23-8-16. E-mail mou20k@mail.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
заместитель директора по УВР
Белякова А.М.
Протокол №1
от “28.08.2024”

УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ
"Стойбинская СОШ"
Шумин К.С.
Приказ № 223
от “30.08.2024”

Программа
**направленная на усиление личностных ресурсов, препятствующих
развитию саморазрушающих форм поведения «Путь к себе»**
(для подростков 13-17 лет)

Составитель: педагог-психолог:
Ефимович О.В.

Пояснительная записка

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному и аддиктивному поведению. Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения. Дети с девиантным поведением и составляет значительную часть «группы риска» в школах.

Основная задача при работе с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения - это содействие их адаптации в окружающем мире, подведение к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним.

Целью программы является выработка у подростков комплекса навыков противодействия давлению со стороны других людей, помощь в осознании форм собственного поведения; развитие личностных ресурсов и стратегий с целью адаптации к требованиям среды и изменения дезадаптивных форм поведения на адаптивные.

Программа включает в себя несколько последовательно реализуемых задач:

1. Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.
2. Формирование Я-концепции.
3. Формирование ценностного и ответственного отношения к себе.
4. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций.
5. Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении.
6. Закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и с взрослыми.
7. Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений их влиянии на поведение, а также умение управлять ими, и преодолевать стрессы.
8. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

В данной программе представлены темы, наиболее значимые для подростков «группы риска». Программа основана на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений; на умении отстаивать свое убеждение.

Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроения учащихся.

Настоящая программа предназначена для групповой работы. Группа формируется по результатам диагностики «Группа риска», включает в себя 12 занятий, которые проходят два раза в неделю и строятся таким образом, чтобы каждый участник был максимально вовлечен в процесс и смог проявить свои способности, а также получить от занятия положительный эмоциональный заряд. Для достижения этих целей и профилактики утомления занятия проводятся с малочисленной группой (6-10 человек), непродолжительны по времени (45 минут), содержат чередование различных видов деятельности. Ведущий включён в организацию и проведение занятия, также является

активным участником в каждом упражнении, по мере необходимости оказывает стимулирующую и обучающую помощь. Несмотря на групповую форму работы, в поле зрения психолога находится каждый отдельно взятый школьник, учитывается его состояние в каждый данный момент. Продолжительность и интенсивность работы определяется допустимой для конкретного участника занятия нагрузкой, а также состоянием здоровья подростка.

Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя учащихся.

Занятия программы имеют следующую структуру:

- Ритуал приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности
- Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия. Она включает упражнения и игры, направленные на развитие определенных навыков; тесты, способствующие самопознанию; мини-лекции, пополняющие имеющиеся знания школьников по теме.
- Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения.
- Ритуал прощания
- Формы и методы работы.
- Форма работы – групповая.

Используются следующие методы работы:

- - беседа;
- - демонстрация, наблюдение;
- - моделирование коммуникативных ситуаций;
- - игры (подвижные);
- - психотехнические упражнения, направленные на развитие коммуникативно-смысловой сферы;
- - дискуссии;
- - современные методы индивидуальной и групповой диагностики;
- - современные методы индивидуальной и групповой работы в рамках оказания психологической помощи.

В представленной программе используются также следующие методы и техники диагностирования:

- Методика первичной диагностики и выявление детей «группы риска», адаптированная М.А.Рожковым, М.А.Ковальчуком);
- тест на самоопределение (Авторы: М.А.Рожков, М.А.Ковальчук)
- тест «Принятие себя» (Авторы: М.А.Рожков, М.А.Ковальчук)
- тест «Какой я в общении?» В.В.Бойко, модифицированная для подростков А.Г. Грецовым с целью выявления предпочитаемых стратегий поведения в общении.

Эффективность работы определяется через сравнение результатов первичного и повторного обследования.

Ожидаемые результаты:

- Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей и подростков.
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Тема	Краткое содержание	Задачи
1	«Кто мы? Какие мы? Внешность и характер»	1.Ритуал приветствия 2. «Какие мы?» 3. «Знакомство» 4.Диагностика 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение активного стиля и способов передачи и приема обратной связи.
2	«Уверенное и неуверенное поведение»	1.Ритуал приветствия 2. «Воспроизведение» 3. «Сила слова» 4. «Круг уверенности» 5.«Я-хозяин» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Обучить тому, как отличать в практических ситуациях уверенное от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.
3	«Я тебя понимаю»	1.Ритуал приветствия 2.«Испорченный телефон» 3.Тест «Какой я в общении» 4.Мини-лекция«Как укреплять свою коммуникабельность» 5.«Этюд» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Формировать коммуникативные навыки(умение начинать, поддерживать разговор, а также преодолевать причины затрудняющие процесс общения)
4	«О друзьях и попутчиках»	1.Ритуал приветствия 2. «Круг» 3. «Марионетка» 4. «Интервью» 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; важность выбора друзей.
5	«Всегда ли нужно говорить «ДА»?»	1.Ритуал приветствия 2. «Полет в будущее» 3. «Зависимости» 4.Мини-лекция«Умей сказать НЕТ» 5.«Памятка на черный день» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение
6	« Эмоции»	1.Ритуал приветствия 2. «Цвета эмоций» 3. «Выражение страха» 4. Диагностика «Эмоции» 5. «Ловля моли» 6. «Мои эмоции»	Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

		7.Мини-лекция«Как управлять эмоциями» 8.Рефлексия 9.Ритуал прощания	
7	«Стресс»	1.Ритуал приветствия 2. «Стресс-тест» 3. «Друг к дружке» 4.Мини-лекция«Как справиться со стрессом» 5.«Аааа и Ииии» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Формирование способов оптимального поведения в состояниях стресса, переживание острых негативных эмоций, понимание значение стресса в жизни человека, изучение техники быстрого снятия стресса
8	«Что такое ответственность?»	1.Ритуал приветствия 2. «Счет до десяти» 3.«Скажи о себе что-нибудь» 4. «Я-звезда» 5.Рефлексия 6.Ритуал прощания	Формирование умения прогнозировать негативные последствия поступков и чувства ответственности за них.
9	«О пользе критики»	1.Ритуал приветствия 2. «Ассоциации» 3. Мини-лекция «Критика» 4.Диагностика 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представление о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умения критически мыслить.
10	«Агрессия»	1.Ритуал приветствия 2. «Какие мы?» 3. «Знакомство» 4.Диагностика 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях. Получить информацию об агрессии и агрессивном поведении, расширить представление детей о своих психологических особенностях, освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.
11	«Я-уникальный»	1.Ритуал приветствия 2. «Какие мы?» 3. «Знакомство» 4.Диагностика 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	Пояснение Я - концепции, развитие, уверенности в себе через любовь. Научение говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих качеств.
12	«Перед дальней дорогой»	1.Ритуал приветствия 2. «Какие мы?» 3. «Знакомство» 4.Диагностика 5.«Отражение чувств» 6.Рефлексия 7.Ритуал прощания	обобщить опыт, полученный в ходе тренинговых занятий. Обогащение сознания позитивными эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1. ТЕМА «КТО МЫ? КАКИЕ МЫ? ВНЕШНОСТЬ И ХАРАКТЕР.»

ЦЕЛЬ: Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение активного стиля и способов передачи и приема обратной связи. Формирование представлений о внешних и индивидуальных особенностях людей; различие и закрепление навыков самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию. Которое ведет к изучению себя

1. В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним и эмблему, раскрывающую индивидуальность личности. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочесть имя.

2. Упражнение «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую-знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, любимую книгу, каким образом доставить удовольствие, и т.п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. п.

Ведущий по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

3. Упражнение «Знакомство»

- Давайте познакомимся и сделаем это следующим образом. Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторить сказанное первым. Начиная с третьего все, будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих.

После знакомства ведущий предлагает участникам выбрать правила работы группы:

- *общение по принципу «здесь и теперь» (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);*
- *персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени)*
- *искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим)*
- *конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.*

За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.

Тест на самоопределение

4. Упражнения для эмоциональной разрядки

Поменяться местами всем, у кого в одежде есть белый цвет.

* Назвать по кругу город на последнюю букву названия предыдущего города (начинает ведущий) и т. д.

5. Упражнение « Отражение чувств»

-Первый учащийся произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй повторяет ее и сообщает, какое, по его мнению, чувство испытывает первый. Затем он произносит свою фразу. Которую повторяет и «расшифровывает» третий и т. д. Подводя итоги упражнения, ведущий предлагает обсудить, в каких ситуациях понимание эмоционального состояния собеседника помогает общению.

6. Рефлексия в конце занятия. Каждый из членов группы выбирает себе пару:

С кем пойти бы он хотел в поход? С кем бы он хотел дружить?

Что мне понравилось сегодня? -Какого цвета мое настроение?

В заключении каждый дарит свой листок тому, кому захочет, предварительно написав на нем свои пожелания этому человеку.

7. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 2. ТЕМА: « УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цели: Обучить тому, как отличать в практических ситуациях уверенное от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра « Воспроизведение»

-Дети садятся в круг.

Бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч. Принимает любую позу, какую захочет. И все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч, бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

3. Тест принятие себя.

4. Упражнение «Сила слова»

-Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на ватмане.

5. Упражнение «Круг уверенности»

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

В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо вам сопутствовала удача. Удивительная способность нашего мозга-это то, что для него нет границ между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело- никто не будет знать об этом.

6. Игра « Я – хозяин»

-Каково ваше представление о хозяине?

Одна из черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что – то, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты») из претендентов; претендент должен произнести фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации хозяином.

7. Рефлексия:

Что нового сегодня поняли для себя?

Продолжи фразу: « Уверенный человек это.....

8. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3. ТЕМА: «Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ»

ЦЕЛЬ: Формировать коммуникативные навыки (умение начинать, поддерживать разговор, а также преодолевать причины затрудняющие процесс общения)

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Испорченный телефон»

-Дети встают в цепочку.

Ведущий встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повёрнуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестаи называет какой – либо предмет. Первый участник поворачивается ко второму и тоже хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему и т. д. Последний участник показывает предмет

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока не хлопнут его по плечу.

3. Тест «Какой я в общении»

4. Мини-лекция «Как укреплять свою коммуникабельность»

-Облегчите другим общение с вами, идя на встречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой компании» (написаны рекомендации на ватмане)

- *Серьезно ищите себе друзей.
- *Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
- *Идите на встречу людям с открытым сердцем.
- *Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
- *Спрашивайте других об их интересах.
- *Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
- *Задайте человеку вопросы.
- *Сами говорите меньше.
- *Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
- *Помогайте другим преодолевать трудности.
- *Проявляйте сердечность.
- *Будьте спокойны и невозмутимы.
- *Будьте терпимы и оптимистичны.
- *Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
- *Смотрите на человека заинтересованно.
- *Внимательно слушайте собеседника.
- *Запомните то, что говорил собеседник.
- *Держите себя спокойно и уверенно.
- *Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

5. Упражнение «Этюд»

-Участники делятся на пары. Им предлагается разыграть ситуацию знакомства, обменяться комплиментами.

6.Рефлексия:

Что нового узнали из сегодняшнего занятия? Что бы еще хотелось узнать?

7.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4. ТЕМА: «О друзьях и попутчиках»

ЦЕЛЬ: Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; важность выбора друзей.

1.Ритуал приветствия.

2.Игра «Круг»

-Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закройте глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом. Стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы. Когда я хлопну в ладоши, вы должны немедленно замолчать, застыть в той позе какой были. Не открывая глаз и не прикасаясь к друг другу, попробуйте выстроиться в круг. Когда все участники займут свои места и остановятся, я хлопну трижды в ладоши, вы откройте глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

3. Игра: «Марионетка»

-Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание : два участника должны играть роль кукловода- полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются по 2 стула на расстоянии 1,5 – 2 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно чтобы на месте куклы побывал каждый.

Участники обсуждают, что испытывал он на месте куклы. Помогите сделать вывод о неприятных ощущениях, когда ты не самостоятелен.

4.Игра «Интервью»

Участники разбиваются на группы по 2 человека и задают друг другу различные вопросы.

Примерный перечень вопросов:

1. Какая твоя любимая песня?
2. Какой твой любимый цвет?
3. Какое твое любимое время года?
4. Назови свое любимое имя.
5. Какие черты характера нравятся тебе в других людях больше всего?
6. Какие черты не нравятся в других людях?
7. Что тебя больше всего радует?
8. Как тебя легче всего огорчить?
9. Какое настроение у тебя бывает чаще всего?

Легко ли вам было рассказывать о себе?

Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе?

Что было легче: рассказывать о себе или задавать вопросы собеседнику?

— Что вы чувствовали, когда слушали других?

— Интересно ли вам было слушать других?

5.Рефлексия:

**Почему вы выбрали именно такое продолжение сказки? *Если бы вы выбрали, то какую поляну вы выбрали бы и почему? *Всегда ли хорошо «можно» и всегда ли плохо «нельзя»? *Что вы сегодня поняли для себя нового?*

6.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5. ТЕМА: «Всегда ли нужно говорить «ДА»?»

ЦЕЛЬ: Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, понимания. Что решение, принимаемое «всей компанией». Не всегда самое правильное.

1.Ритуал приветствия.

2.Игра «Полет в будущее»

-Вы попали в будущее. В обществе, котором вы оказались, существует угроза жизни. Вот три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

-выжить

-определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, предупредить человечество о грядущей беде.

Вопросы для обсуждения:

Что означают слова «соблазн», «вредные привычки»,

«зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

На ватмане фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости: алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т. д.

Эмоциональные зависимости: (убегание от неприятностей, так как потом испытываешь чувство вины, бессилия, презрения к себе)

- постоянно включенный телевизор
- стремление к риску, азарт
- откладывать все на потом
- компьютерные игры
- постоянное желание разговаривать по телефону
- постоянное желание спать и т. д.

-Когда мы выяснили. Чего нам следует опасаться, мы запишем это в «Большой книге идей»

Каждая команда в течении 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного из членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план может составить вся команда, а выступать один). Затем команды меняются местами.

3.Рефлексия:

-Как себя чувствовали в этой роли?

-Когда распознали соблазн?

-Какие трудности испытывали при противостоянии?

-Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: мы нашли способы противодействия соблазнам. Давайте напишем их в « Большую книгу идей»

4.Мини лекция « Умей сказать « НЕТ» !»

-На прошлом занятии мы нашли удачные способы сказать

« НЕТ !» предлагающим нам алкоголь, сигареты, наркотики. Мы умеем справляться с ситуацией, когда на нас оказывают давление. Но оглянитесь вокруг. Почему люди, знающие об опасности наркотиков, алкоголя и сигарет, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться?

(Вместе с ребятами составляем список причин)

**подражание родителям;*

**желание, чтобы тебя считали взрослым;*

**для избавления от наболевших проблем;*

**для ослабления самоконтроля;*

**чтобы расслабиться;*

**чтобы отважиться на общение;*

** для «военных» историй, которые сводятся к тому, как*

« герой» сломался, в каком состоянии очухался, куда попал и как он ничего не помнит и т. п.

-Что же лежит в основе этих причин? (общее для всех)

Что случается с человеком, если его потребности не удовлетворены? (хочу, но не могу)

Ведущий должен направлять ход обсуждения и подвести участников к пониманию того, как наиболее предпочитаемые потребности, которые человек по каким - либо причинам не охотится удовлетворить. Выходом из создавшейся ситуации человек избирает уход от действительности в зависимость. Не удовлетворенная потребность при этом не исчезает, а как бы замораживается в человеке, и пока человек не поймет, что за льдинка у него в душе и не начнет искать способов удовлетворения замороженной потребности, он будет в плену зависимости.

Участникам предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Ведущий сообщает участникам алгоритм

«Двух О» (алгоритм «Оптимального Отказа»):

Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение

(«Мне приятно, что меня пригласил, + но я не могу пойти,

+ так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино). Алгоритм записывается на ватмане.

Участники делятся на пары, один из них уговаривает другого, второй отказывается, использует предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

5. Упражнение «Памятка на черный день»

-Садитесь в круг. У каждого встречаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как то забываются все собственные достижения, одержанные победы, радостные события. А ведь каждому из вас есть чем гордиться. Давайте заполним памятки, а когда нам будет грустно или плохое настроение, мы прочтем их и приободрившись будем себя оценивать адекватно.

Бланк памятки.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

В первую колонку записываем черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют сильную сторону

Во вторую- способности, таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

В третью – записываются достижения в любой области.

(после заполнения таблицы, проводится обсуждение по вопросам:

-Какое значение имело для вас заполнение таблицы?

-Что взяли себе на заметку и что будете использовать?

6. Рефлексия:

Участникам предлагается завершить высказывание: «Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что...» Это позволит осмыслить индивидуальный стиль психологической защиты.

7. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 6. ТЕМА: « ЭМОЦИИ»

ЦЕЛЬ: Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Цвета эмоций».

- Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают какой-либо цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом

эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен отгадать.

3. Упражнение «Выражение страха».

-ситуация: «Вы проходите мимо компании незнакомых, как вам кажется, угрожающе настроенных ребят. Вы боитесь, что они пристанут к вам с угрозой или насмешкой. Ваша поза: голова запрокинута и втянута в плечи, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище».

Желающие разыгрывать данную ситуацию, после чего идет обсуждение.

- Определить признаки своего страха и заранее пережить его;
- послушать анекдоты, юмор, посмеяться;
- проявить страх;
- посмотреть фильмы ужасов;
- можно трястись, дрожать, смеяться, кричать, чтобы открыто освободиться от страха;
- нарисовать свои страхи и т.д.

4. Тест «Эмоции».

5. Игра «Ловля моли».

- Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось очень много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы помогли избавиться от моли».

Далее ведущий предлагает всем детям «убить по десять штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п.

-Он побуждает всех детей принять участие в этом действии.

Прекращает упражнение ведущий с учетом степени вовлеченности всех участников в игру.

6. Упражнение «Мои эмоции».

Материал: Карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

-Ведущий раздает карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Нужно внимательно посмотрев на них, изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы- отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Что значат для вас эмоции?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть?

7. Мини- лекция «Как управлять эмоциями?»

-Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и почувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копятся в мышцах плеч и верхней части рук, в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцательные движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых сложных ситуациях.

Дыхание уступами. 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких выдохов. Благодаря этому разбивается потолок импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – это смех и плач. Смех можно рассматривать как серию коротких выдохов, они дробят опасный поток импульсов.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие напряжения:

-Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь выполните это упражнение с закрытыми глазами.

-Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Поместите ореха ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки, делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

8. Рефлексия: Что означает для вас эмоции? Какую роль они играют в вашей жизни?

9.Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 7. ТЕМА: « СТРЕСС»

ЦЕЛЬ: формирование способов оптимального поведения в состояниях стресса, переживание острых негативных эмоций, понимание значение стресса в жизни человека, изучение техники быстрого снятия стресса.

1.Ритуал приветствия.

2.Упражнение «Групповые приветствия»

-Разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы - придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

(Обсуждение: Быстро ли созрел замысел?)

Какое приветствие вам понравилось больше?)

3. Стресс – тест

4. Упражнение «Друг к дружке»

- Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнить мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», - вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам вам задания.

И так начали: « Друг к дружке!»

Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу- нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

(Обсуждение: Поделись своим настроением? С кем и когда можно играть в эту игру?)

5. Мини- лекция «Как справиться со стрессом?»

6. Упражнения « Ааааа и Иииии».

- встаньте и сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Попробуйте во время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомление, скуки. Анна вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятное ощущение не покинут вас полностью.

Встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте покричать этот звук подобный сигнальной сирены произнося его то выше, то ниже.

Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы. Важно, чтобы все звуки в ходе упражнений пелись то ниже, то выше.

6. Рефлексия.

- Закончите предложение: Счастливее всего я чувствую себя, когда...

Хуже всего я чувствую себя, когда ... Никак не могу понять, почему я...

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главная, что я хотел (а) бы в себе изменить, это...

7. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 8. ТЕМА: «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ».

ЦЕЛЬ: формирование умения прогнозировать негативные последствия поступков и чувства ответственности за них.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Счет до десяти».

-Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «Один»,

другой - «Два», третий - «Три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например «Четыре», счет начинается сначала. У вас есть десять попыток. Если за эти попытки вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а всю группу - необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытке вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга - без слов.

3. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

-Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);

-Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);

-У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);

-Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.)

-Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);

-Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);

-Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

4. Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?

2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?

3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?

4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?

5. Где было легче, показывать или отгадывать?

ЗАНЯТИЕ 9. ТЕМА: «О ПОЛЬЗЕ КРИТИКИ».

ЦЕЛЬ: формирование конструктивного отношения к критике в свой адрес и представление о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умения критически мыслить.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Ассоциации».

-водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий ходит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был дерево, то каким?»

Тот, кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.д.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз.

Затем выходит следующий и т.д.

В том случае, когда ведущий становится водящим

(по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

3. Мини – лекция «Критика».

-учащимся предлагается вспомнить, как люди обычно реагируют на критику. В высказывании подчеркнуть, что люди часто обижаются на критику, стараются ответить тем же.

Далее обсуждается, в каких условиях и за чем люди критикуют друг друга. Обращается внимание на разницу между критикой и оскорблением(оскорбляют- чтобы унижить; критикуют- чтобы помочь преодолеть недостатки). Анализируются наиболее удачные примеры учащихся, предложения как лучше реагируют на критику. Напоминается: критикующий хочет, чтобы ты исправил свой промах, значит, его нужно поблагодарить.

4. Упражнения «Спасибо».

-ведущий корректно высказывает критические замечания в адрес некоторых учеников, выбирает очевидных лидеров, удовлетворенных своим статусом в группе, и просит их отреагировать на критику, начиная словами «Спасибо...», « Я признателен вам за...». Затем предлагается модельная ситуация: ваш друг (подруга) готовится к очень важной встречи и, выбирая, в чем идти, решает надеть одежду, которая, с вашей точки зрения будет совершенно неуместна в данных обстоятельствах. Задача: высказать критические замечания так, чтобы не испортить настроение перед важной встречей, но при этом уберечь друга от ошибки.

5. Игра «Волшебный лес чудес».

-сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес- роща и встанем в две шеренги. Наши руки- это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к

человеку, проходящему по лесу. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Обсуждение:

-Что вы испытывали, когда вы проходили по лесу и к вам прикасались участники группы?

-Ваши чувства, когда вы были деревьями?

-Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

6. Рефлексия:

Помог ли вам этот день? Что вы осознали и какие сделали выводы?

ЗАНЯТИЕ 10. ТЕМА: «АГРЕССИЯ».

ЦЕЛЬ: Формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях. Получить информацию об агрессии и агрессивном поведении, расширить представление детей о своих психологических особенностях, освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

1. Мини-лекция Агрессия.

Стремительно, буквально за последние год-два подростковая агрессия из частно-семейной превратилась едва ли не в важнейшую общественную проблему. Сегодня от проблемы агрессивного поведения уже нельзя отмахнуться как от несуществующей или малозначимой. И начинать решать ее надо в школе.

Примеры реальных ситуации из школьной жизни.

В одной школе мальчишки из шестого класса обзывают и бьют одноклассника, который не умеет и не любит драться. Его фамилия им кажется смешной - они коверкают ее, придумывая обидные прозвища. Мальчишкам нравится чувствовать себя "сильными". Они думают, что драки и насмешки - это просто игра; жестокими и агрессивными они себя не считают.

Ученицы пятого класса не общаются с одной из девочек их класса. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, девочка все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

Когда Зина пришла в новую школу, Вика - классная заводица и командирша - решила сразу показать ей, "кто здесь хозяин". Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая. Но все, же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят...

Классный руководитель пятого класса одной из школ маленького городка обратилась в психологу за советом. Дело в том, что ученики ее класса не умеют общаться. Они постоянно обзывают друг друга, дерутся. Новичкам достается особо: их не принимают в игры, не разговаривают с ними на переменах. Одной ученице этого класса просто так, "шутя", однажды разорвали учебник, который очень трудно достать - его нет в продаже.

Некоторые родители уже подумывают о том, чтобы перевести своих детей в другой класс или даже в другую школу.

Что же делать? Являются ли описанные ситуации типичными для нашей школы? Как можно решить подобные проблемы? (Обсуждение).

2. Игра «Ассоциации». Участники получают инструкцию: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика, про-должающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, на пример, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: агрессия...»

Слово «Агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре: это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям, вызывает у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т.п.). Причины агрессии могут быть разные. Возникновению агрессивных качеств способствуют: воспитание в семье с первых дней жизни ребенка, некоторые соматические заболевания и заболевания головного мозга. Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

Чтобы дети сами научились различать причины агрессивного поведения, целесообразно предложить им заполнить до конца табл. 1

Таблица 1

Как отличить игру от агрессивного поведения?

Игра, шутка	Агрессия
1. Никому не обидно, весело ВСЕМ.	1.
2. В игре принимают участие все.	2.
3. Все участники соблюдают правила игры.	3.
4. Все участники соблюдают права других	4.

Правила «Я запрещаю себя обижать!», которые помогут вам не стать объектом агрессии

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.
2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.
3. Не груби в ответ и не дерись.
4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения;
 - твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
 - пошутить в ответ;
 - спокойно уйди (не убегай!);

- обратиться за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

ЗАНЯТИЕ 11 ТЕМА: «Я – УНИКАЛЬНЫЙ».

ЦЕЛЬ: пояснение Я - концепции, развитие, уверенности в себе через любовь. Научение говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих качеств.

1 . Ритуал приветствия.

2 . Игра «Бип».

-вся группа, за исключением водящего, сидит кругом.

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «Не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садиться на его место.

3. Упражнение «Я в лучах солнца».

-на отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Одно предупреждение – любить себя – это не значит все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит быть готовым к трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

4. Мини – лекция « Самоодобрение»

Человек, который владеет самоодобрением должен:

- быть уверен своим принципам, несмотря на противоположное мнение других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно.
- Быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.
- Быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем дне;
- Сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи.
- Видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он не отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- Быть не принужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- Уметь принимать комплементы и похвалу без притворной скромности;
- Уметь оказывать сопротивление;
- Быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

- Быть способным находить удовлетворение в самой разнообразной деятельности, включая учебу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение, отдых;
- Чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- Уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

5. Упражнение «Это здорово!»

-Участники стоят в кругу. Один из них выходит в середину и говорит о каком-либо своем умении, положительном качестве или таланте. В ответ на каждое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» И одновременно поднять вверх большой палец. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники; среди них могут оказаться те, кто не сможет быстро вспомнить о своих талантах, в этом случае остальные участники должны им подсказать.

6. Рефлексия:

-Чтобы вы себе написали о себе самом?

-С каким чувством вы писали бы письмо к себе любимому?

ЗАНЯТИЕ 12. ТЕМА: «ПЕРЕД ДАЛЬНЕЙ ДОРОГОЙ».

ЦЕЛЬ: обобщить опыт, полученный в ходе тренинговых занятий. Обогащение сознания позитивными эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Я к вам пишу...»

-сейчас мы займемся эпистолярным жанром. У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признание, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны ни кем, кроме адресата, можно загнуть верхнюю часть листа. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, которым вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашим собственным именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что может быть, давно хотел сказать. Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким видят тебя окружающие.

1. Анкета участника тренинговых занятий.

1. Упражнение «Дорисуй и передай».

-Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается по кругу дальше до тех пор пока не вернется к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть изменить что-то в нем или нарисовать новый?

(Обсуждение: понравилось ли вам то, что получилось? Поделись своим чувством, настроением.)

4.Мини-лекция «Я-это я!»

5. Ритуал прощания «До свиданья!»

Литература

1. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. М., 2008
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Питер, 2003
3. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. -М., 1986
4. Большаков В.Ю. Психотренинг. -СПб., 1996
5. Прихожан А.М. Психология неудачника. М., 2006
6. Родионов В.А. Я и все- все-все. -Ярославль, 2002
7. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков. -М., 2003
8. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. -М., 2009
9. Татаринко В.Я. Семья и формирование личности. -М 1987
10. Фон Франц М.-Л Психология сказки. -СПб., 2009
11. Чистякова М.И. Психодиагностика. -М., 1990
12. Штольц Х.Рудольф Р. Как воспитывать нравственное поведение. -М., 1986
13. Энциклопедия психологических тестов. -М., 1999

МЕТОДИКА ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ВЫЯВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ «ГРУППЫ РИСКА»

Авторы: М.А.Рожков, М.А.Ковальчук

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Являешься ли ты центром внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят плохо?
10. Много ли у тебя друзей,
11. Стесняешься ли ты, обращаясь к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли дома ты обеспечен всем необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном шуме?
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя беззащитным?
22. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?

29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
31. Ты человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызвал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?
43. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?
46. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
47. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
48. Ты всегда делаешь все по-своему?
49. Часто ли тебе кажется, что ты хуже других?
50. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

Показатель	№ вопроса
1. Отношение к людям	3+, 13-, 18+, 19+, 26+, 27+, 32+, 38+, 47+.
2. Агрессивность	7+, 12+, 24+, 25+, 30+, 40+, 41+, 45+, 46+.
3. Недоверие к людям	1-, 2-, 8+, 9+, 10-, 11+, 22+, 23+, 31+.
4. Неуверенность в себе	4+, 14+, 15-, 16+, 20+, 21+, 28+, 29+, 33+, 39+, 49+.
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	34+, 42-, 50+ 5+, 35+, 43+, 17+, 36+, 48+, 6+, 37+, 44+.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1.Отношение в семье	5 и более баллов
2.Агрессивность	5 и более баллов
3.Недоверие к людям	5 и более баллов
4.Неуверенность в себе	6 и более баллов
5.Акцентуации характера	2-3 балла по каждому типу акцентуации

Обработка результатов

Суммарный балл по каждой из 5 шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска

- Мне нравится, что я...
- Вчера я сделал хорошее дело...
- У меня есть такое хорошее качество, как ...
- Меня можно похвалить, например...
- Я люблю заниматься...
- Я люблю себя за то, что я ...
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке...
- Мне приятно, когда со мной...
- Я считаю себя...
- Отличительная черта моего характера...
- Мои друзья думают, что я...
- Моя мама ласково называет меня...
- Я отличаюсь от других тем, что я...
- Я радуюсь, когда...
- Я счастлив потому, что...

Тест на самоопределение

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на

этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

- _ E1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- _ E2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- _ E3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- _ E4. Любишь ли ты наводить порядок?
- _ E5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АО Г; 2) ОДО.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться

одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей! только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление веч но поучать утомляет окружающих.

Тест «Принятие себя»

А.—Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на *этом* занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. — Следующий этап — объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределиться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

- а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Тест «Какой я в общении?»

— Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно» так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» — 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» — 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Тест « Именно сегодня »

Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня». , Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом сама суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри на
2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.
4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.
5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.
6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираюсь к людям или пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.
8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

* Упражнение « Я - это Я »

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

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

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

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

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

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

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

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

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

* Расслабление

— Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем ' по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить I их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает» как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б.

— Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, *какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.*

В.

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.*

Г. Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

«Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли подросток стрессу;

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя, следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
1. Все свое свободное время чем-нибудь занят;
 2. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
 3. Не умею выслушивать, вставляю реплики,
 4. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
1. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
 2. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

- 30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
- 31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова, так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
- 46-60 баллов. Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе то многого добьетесь, но, вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмирять свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.
- 61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмёт на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Анкета для оценки эффективности цикла тренинговых занятий

Уважаемый подросток!

Ты участвовал в тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем делать занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились (перечисли)...
2. Что тебе больше всего понравилось, какие упражнения, игры, темы занятий (перечисли)...
3. Что тебе совсем не понравилось...
4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни...
5. О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях еще...