**Сопротивление групповому подавлению и личная ответственность за свою безопасность.**

Занятие для учащихся 5-8 классов.

Занятие составлено педагогом-психологом Кутдусовой Л.О.

Работа выполняется на листе формата А-4. Лист располагается горизонтально и складывается пополам. На первой стороне нумеруется поле 1 и 2, на второй стороне поле 3 и 4.

1. **На первом поле** нарисовать себя в школе «Какой я в школе?»

(в виде человека, животного, растения…)

1. **На втором поле**. Тест «Зависимость от окружающих и групповое подавление».

Сейчас каждый из вас проверит, насколько он зависим от мнения окружающих и подвержен групповому подавлению.

Вам предстоит ответить на пять вопросов

1. Ты опаздываешь на важную встречу. Вдруг раздается телефонный звонок, и твой товарищ сообщает тебе, что ему нужно обсудить с тобой нечто очень интересное. Ты:

А. Решительно говоришь, что у тебя нет времени, и предлагаешь перезвонить;

Б. Слушаешь некоторое время, пытаясь понять, в чем же дело, а затем сообщаешь, что ты спешишь;

В. Выслушиваешь товарища, обреченно поглядывая на часы.

2. Твои одноклассники недоброжелательно встретили новенького, который на твой взгляд, весьма интересный и привлекательный человек Ты:

А. Открыто выражаешь симпатию новенькому, стараешься больше

общаться с ним;

Б. Общаешься с новеньким только после уроков, но пытаешься

постепенно убедить своих одноклассников в том, что с

новеньким стоит подружиться;

В. Решаешь, что старый друг лучше новых двух и что не стоит

портить отношения с классом даже из-за самого замечательного

новенького.

1. Твой друг пригласил тебя гости и нарисовал план, с помощью которого мощно найти его дом, Ты добрался до нужной улицы , но дома никак найти не можешь. (Телефон разрядился.). Ты:

А. Упорно пытаешься разобраться с планом и понять, что и как на нем обозначено;

Б. Какое-то время пытаешься воспользоваться планом и понять,

Что и как на нем обозначено, а затем обращаешься за помощью к прохожим;

В. Полагаешься на поговорку «Язык до Киева доведет» и сразу обращаешься за помощью к прохожим, не пытаясь воспользоваться планом.

4. Ты примеряешь новый свитер, который кажется тебе великоватым.

Находящаяся рядом подруга (друг) восхищенно закатывает глаза и

уверяет, что свитер- то, что надо. Ты:

А. Решительно снимаешь свитер и говоришь, что он тебе не

подходит;

Б. Спрашиваешь: «А не кажется ли тебе, что свитер мне

великоват?» - и пытаешься прикинуть, что будет, если закатать

рукава, ушить горловину и т.д.;

В. Решаешь, что со стороны виднее, и радуешься обновке.

5. Твоему другу удалось с трудом достать билеты на концерт известной

группы, и он приглашает тебя составить ему компанию. У тебя на

вечер были совершено иные планы – подготовка к ответственной

контрольной. Однако друг говорит: «Ты что, такой шанс упускать!

К тому же все равно перед смертью не надышишься, за один вечер

не выучишь все!» Ты:

А. Сжав зубы, решительно отказываешься;  
 Б. Просишь у друга время на обдумывание и пытаешься решить,

сможешь ли ты часть своей подготовки перенести на утро

перед контрольной;

В. Решаешь махнуть на контрольную рукой – в конце концов,

если ты как следует отдохнешь накануне, это может хорошо

повлиять на результат.

Посчитаем набранные очки:

За каждый ответ «А» поставь себе 2 балла;

За каждый ответ «Б» поставь 1 балл;

За каждый ответ «В» поставь 0 баллов.

Анализ результатов:

10-8 баллов - ты совершенно честно заслужил звание Господин или Госпожа «Нет!». Всегда и во всем ты полагаешься на собственное мнение и редко прислушиваешься к мнению окружающих. Но подумай, не мешает ли это тебе в отношении с друзьями и не теряешь ли ты расположение своих близких.

7-4 балла - в зависимости от ситуации ты способен на компромисс, но и назвать тебя человеком бесхарактерным нельзя – ты можешь отстаивать собственное мнение.

0-3 балла – ты уверен, что выбранная тобой тактика – подчинятьсядругому

всегда и во всем правильная? Ты не боишься потерять себя и превратиться я «пластилин», из которого каждый желающий может вылепить все, что угодно?

Позиция разумного выбора между компромиссом и отстаиванием собственного мнения – наиболее эффективна. Но есть ситуации, в которых отвечая «да» , ты можешь принести вред себе или кому-то из окружающих. И оказавшись в ситуации давления надо выбрать возможный вариант – отказ.

«Сказка о волшебнике». Автор Татьяна Зинкевич-Евстигнеева.

Ведущий обращается к учащимся: «Займите удобную для вас позу, закройте глаза. Мы сделаем глубокий вдох и выдох. Слушаем сказку для взрослых детей.

Давным-давно это было. Жил на свете один удивительный человек. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и птицами, животными и рыбами, подземными водами и корешками. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом. Люди называли его волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой. Как-то раз Волшебник сказал людям:

- Я слишком долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправляться в путь.

- Зачем же ты оставляешь нас, - грустно сказали люди.- Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости,- попросили они.

- Посмотрите вокруг, сказал Волшебник, - вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля.

Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Почувствуйте как все, что нас окружает, живет в своем Ритме. Свой ритм есть и у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля - ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны- то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал свой собственный ритм : спокойное биение сердца, свободное дыхание…. И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

- Удивительное и Волшебное растет внутри нас, -с восторгом сказали они Волшебнику.

- Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, улыбнулся Волшебник. - Ведь Волшебство – это умение слышать и чувствовать Ритм Природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий Мир. Надо только услышать свой Ритм и разбудить Творца, живущего внутри каждого, и начнется Волшебство.

- А как мы будем им пользоваться? - спросили люди.

- Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, - ответил Волшебник. - И постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться. Можно научиться слышать внутренний Ритм другого человека, находить соответствие со своим Ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания. Можно научиться видеть в каждом событии Урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность…..

И вот Волшебник отправился в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили его слова. Жили, слушая свой внутренний Ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся Творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая добро и радость. И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И Творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости. А мы сделаем глубокий вдох и выдох, и потихоньку будем возвращаться обратно.

1. Ведущий медленно зачитывает «Азбуку хороших слов», а учащиеся **на поле 3** рисуют «Я настоящий», и на **поле 4** пишут те хорошие слова, которые отражают их характер, внешность, способности…

Хорошие слова о здоровом человеке.

Мирный, мудрый, мечтательный, модный, милый, настойчивый, надежный, находчивый, нежный,наблюдательный, необыкновенный, отзывчивый, одобряющий, образованный, откровенный, оптимистичный, приветливый, прекрасный, правдивый, планомерный, понятливый, последовательный, почтительный, праздничный, решительный, редкостный, работоспособный, радостный, роскошный, щедрый, экономный, энергичный, эффективный, элегантный, хозяйственный, хороший, хлебосольный, целеустремленный ,ценный, честный, человечный, чистый, чувствительный, чудесный, чуткий, шустрый, шутливый, шаловливый ,скромный ,спокойный, стойкий, сильный, симпатичный , сердечный , свободный, смелый, сообразительный , сострадательный , терпеливый , трудолюбивый , таинственный, талантливый , торжественный, требовательный , умный, убедительный, уважаемый, уверенный, увлеченный, удалой, умелый, успешный, фантастический, феноменальный.

В заключении предлагается внимательно изучить (сравнить и проанализировать) свою работу на всех 4 полях.

По результатам работы учащимся должны быть предложены индивидуальные консультации.