# МБОУ вечерняя (сменная) средняя общеобразовательная школа г.Пушкино Московской области

**ПРОГРАММА**

**профилактических занятий по преодолению кризисных состояний у учащихся вечерней школы,**

**оказавшихся в трудной жизненной ситуации**

**«Мир начинается с тебя!»**

Составитель программы педагог-психолог МБОУ вечерняя (сменная) средняя общеобразовательная школа г.Пушкино

Цыганкова Наталья Юрьевна

2013

**Пояснительная записка**

В наше время люди сталкиваются с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение ярко выраженных негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая [достаточным жизненным опытом](http://constructorus.ru/uspex/zhiznennyj-opyt.html), неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с [окружающими нас людьми](http://constructorus.ru/uspex/vliyanie-okruzheniya-na-nashu-zhizn.html), порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях **преодоления трудных жизненных ситуаций**.

Особенность вечерней школы - высокая концентрация подростков, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях. Психологическое сопровождение социализации  подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, является одной из важных целей работы социально-психолого-педагогической системы Пушкинской вечерней школы, где учатся подростки разного социального статуса и социальной направленности.

Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в преодолении кризисов.

Программа составлена на основе материалов курса Шнейдер Л.Б. «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» и разработок педагога-психолога ЦППРК «Практик» Ларионовой  Е.В. (тренинг личностного роста для подростков «Конструктивное разрешение конфликтов»).

**Цели** программы:формирование и развитие навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи**:

* диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
* развитие социальных навыков, развитие групповых структур и процессов, поддержании благоприятного внутригруппового климата, сплочении и развитии подросткового сообщества, развитие группового взаимодействия, атмосферы доверия и взаимоуважения;
* развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков:

- формирование адекватной самооценки;

- развитие умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;

- выработка у подростков навыков психологического контроля;

- управление своим внутренним состоянием;

- развитие умений снятия эмоционального напряжения и тревожности;

* освоение способов конструктивного поведения в конфликте:

- осознание особенностей собственного поведения в конфликте;

- рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов;

- выработать навыки бесконфликтного поведения;

- расширение репертуара конструктивных способов (моделей) поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Данный курс состоит из 15 занятий по 1,5 – 2 часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс рассчитан на одно полугодие учебного года. Всего 22,5 – 23 часа. При необходимости количество занятий может увеличиваться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Занятия построены на основе современных психологических представлений о природе человека с учетом особенностей подросткового возраста. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей, но позволяют с легкостью включаться в процесс вновь пришедшим в группу участникам. Занятие начинается с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

Программа рассчитана на возраст учащихся от 15 до 18 лет. Тренинг рекомендуется проводить в группе из 7-10 человек.

**Формы и методы работы:**

- групповая работа;

- элементы индивидуальной работы;

- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);

- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)

- мини-лекции;

- «мозговой штурм»;

- психогимнастика, элементы медитации;

- психодрама, ролевые игры;

- арттерапевтические элементы;

- подвижные игры.

**Ожидаемые эффекты от участия в программе:**

* навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в различных ситуациях;
* понимание того, что может  послужить причиной конфликта;
* умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
* умение высказать свои интересы и прояснить интересы другого;
* освоение техник конструктивного решения конфликтных ситуаций.

**Организационные условия**

**Реализация программы включает 5 этапов:**

1. Предварительный (запрос, работа с учителями и родителями);
2. Диагностический (работа с детьми, тестирование, разработка программы занятий);
3. Этап групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

Для проведения занятия группа,  как правило, рассаживается в кружок.  Учащиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов,  в упражнениях,  «мозговом штурме»,  групповых дискуссиях. Причем участие является добровольным. Ведущий  не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его.

**Примерная структура каждого занятия**

1.  Начало работы. Приветствие (5-10 мин.)

Цель: обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу, самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Задача психолога: обеспечение для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу, помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

2.  Разминка. Предполагает подвижные игры, психогимнастики (5-10 мин.)

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача психолога: обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников.

3.  Основная работа. Предполагает работу по теме занятия (30-50 минут). На некоторых занятиях делится на две части, между которыми проводится разминка.

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.).

Цель соответствует теме занятия.

Задача психолога: дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

4. Завершение работы (10 минут).

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии, рефлексия.

Задача психолога: обеспечить безопасность участников.

1. Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

Задача психолога: эмоциональная поддержка.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | НазваниеКол-во часов | Содержание |
| 1 | «Давайте познакомимся!»1,5 часа | Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы. |
| 2 | «Я – личность!»1,5 часа | Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности. |
| 3 | «Мой внутренний мир»1,5 часа | Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние. |
| 4 | «Моя уникальность»1,5 часа | Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности. |
| 5 | «Я среди других»3 часа | Формирование навыков общения. |
| 6 | Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности. |
| 7 | «Экология любви»1,5 часа | Проблемы меж полового общения. |
| 8 | «Не теряй свое лицо…»1,5 часа | Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы. |
| 9 | «На защите своих границ»1,5 часа | Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить «Нет». |
| 10 | «Хозяин ситуации»1,5 часа | Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов. |
| 11 | «Остановись и подумай»1,5 часа | Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации. |
| 12 | «Управляй ситуацией»1,5 часа | Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций. |
| 13 | «Заглядывая в будущее»1,5 часа | Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их. |
| 14 | «Мои ценности»1,5 часа | Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей. |
| 15 | «Ценный опыт»1,5 часа | Завершение работы. Подведение итогов занятий. Выводы. |

**Содержание программы**

**Занятие 1 «Давайте познакомимся!»**

Цель: установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Методы: представление тренера, информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Например: «Здравствуйте, меня зовут …….. Я психолог, одна из моих задач заключается в том, чтобы помочь людям строить хорошие отношения друг с другом, т.е. уметь легко и свободно общаться.

Наверное, каждый из вас сталкивался с тем, что когда-то его не слушали или не поняли. Безусловно, это обидно и неприятно, ведь хочется, чтобы каждый мог уметь слушать другого, воспринимать и стремиться его понять.

От того, насколько человек владеет навыками общения, во многом зависит его будущий успех и в дружбе, и в любви, и в работе. Ведь огромную часть нашей жизни составляют так называемые межличностные взаимоотношения.

В общении очень важно адекватно оценивать свое собственное поведение. Ведь такое качество как неуверенное поведение может навредить человеку, а уверенность в себе помогает быть успешным. Психологи говорят, что уверенное поведения ведет к развитию личности. Умение общаться намного увеличивает ваши жизненные возможности.

Я предлагаю вам участие в тренинге, который будет посвящен умению общаться.

….(ответы на вопросы, поддержание контакта с группой).

Что же такое тренинг? (рассказ о тренинге)

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

1. Разминка (5-10 мин.)

Цель: знакомство, сплочение группы.

Упражнение «знакомство по парам»: участники разбиваются по парам. В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положа руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы.

1. Основной этап работы (30 мин.)

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: выработка правил групповой работы   при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы. Например,

Правила работы группы:

Доверительная доброжелательная атмосфера.

Добровольное участие в работе группы

Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.

Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу.

Право сказать «нет» (члены группы могут не принимать участие в тех, или иных упражнениях).

Конфиденциальность (информация о работе не выносится за пределы группы).

Активность и максимальная искренность.

«Здесь и теперь» (участники группы ориентированы не на те события, которые с ними когда-то в прошлом, а на те, которые происходят сейчас).

1. Разминка (10-15 мин.)

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Упражнение «дни рождения»: участники  молча  строятся  в  линейку  по  принципу дат  своего рождения.    Упражнение    направлено    на   знакомство, сплочение.

1. Основная работа по теме (продолжение) (25 мин.)

Цель: общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Упражнение «групповой рисунок»: участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют,   стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы. Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят; групповой рисунок храниться до последнего занятия (занятие №15).

1. Завершение работы (10 мин.)

Цель:   овладение   навыками   открытого   стиля   общения,   навыками разговора о чувствах, Выработать совместно ритуал прощания данной группы.

Методы: завершающий обмен впечатления от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

1. Прощание (2 мин.)

Ритуал прощания.

**Занятие 2 «Я – личность!»**

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. Начало работы (15 мин.)

Цель: введение в тему занятия, помогает в осознании и формировании Я-концепции, помогает разобраться в себе,  дает возможность  подросткам самопрезентироваться.

Методы: обмен чувствами, обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Упражнение «Кто Я?»: участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

Основные вопросы для анализа в результате выполнения упражнения: на какой строке начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие характеристики, роли, занятия помогли вам в дальнейшем исполнении задания?

1. Разминка (10 мин.)

Цель: Разрядка, сплочение.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Я никогда не...»: участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не..». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом).

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках.

1. Основная работа (25 мин.)

Цель: осознание себя и других как ценной личности.

Методы: мозговой штурм.

Материалы: бумага, ручка.

Упражнение «Как потрогать качество?»:

Ведущий: «Как мы можем заметить, все люди разные, непохожие друг на друга. Одни качества нас привлекают, другие отталкивают. Но порой бывает очень трудно дать определение того или иного качества, и даже постоянно употребляя слово для описания человека, мы часто не задумываемся, какой смысл оно несет, какая информация в нем заложена.

Сегодня на занятии мы и попытаемся понять, что же кроется в тех понятиях, которые обозначают различные качества человека. И делать это мы будем весьма необычным образом. Но для начала нам надо определить круг понятий, с которыми мы будем работать.

Для этого предлагается вам назвать те качества человека, которые вы наиболее часто слышите в свой адрес или употребляете для характеристики другого человека. Эти качества могут быть как положительные, так и отрицательные. Но желательно, чтобы это были не характеристики внешности, а более глубокие, фундаментальные качества человека».

Качеств должно быть не очень много, но они должны быть достаточно разнообразными (приблизительно 10–12).

В то время как участники называют качества, ведущий записывает их на доске. Если качества похожи, то целесообразно придумать такое качество, которое объединило бы в себе все названные сходные понятия.

После того как качества для анализа выбраны, ведущий продолжает: «А сейчас мы попытаемся представить эти качества и понять, с чем у нас ассоциируется то или иное, с каким предметом или явлением. То есть на что оно было бы похоже, если бы имело форму, размер, объем и пр. Если бы его можно было увидеть, потрогать, если бы оно реально существовало в нашем мире, то что бы это было? Вы на листочках будете записывать свои ассоциации по поводу каждого качества, которое записано на доске».

Ведущий продолжает: «Вы записали на листочках названия тех явлений и предметов, которые, на ваш взгляд, отражают сущность человеческих качеств, выделенных нами ранее. Хочу заметить, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов. Если вы нашли что-то общее между, например, ленью и вилкой, значит для вас это на самом деле сходные понятия. Поэтому давайте договоримся, что мы не будем оценивать варианты друг друга как правильные или неправильные, а будем уважать мнение другого человека.

А сейчас я предлагаю поделиться своими мыслями и озвучить названия предметов и явлений, на которые похоже первое качество. Для удобства будем делать это по кругу, а я буду записывать на доске».

Аналогичная работа проводится со всеми остальными понятиями.

После того как все участники назвали свои ассоциации и они были записаны на доске, ведущий продолжает: «Как вы видите, каждое качество ассоциируется с различными понятиями и явлениями, которые на первый взгляд не имеют ничего общего. Но давайте попробуем все вместе найти, что же объединяет ассоциации по поводу первого качества? Что общего между этими понятиями? Какими характеристиками они обладают? Как их можно описать? Какие эмоции они вызывают?»

Аналогичным образом разбираются остальные качества.

Если учащихся очень много, то для выполнения данного этапа упражнения целесообразно разделить участников на подгруппы по 4–5 человек. Тогда на общий круг выносится итоговый вариант обсуждения в подгруппах, то есть те сходные характеристики, которые были выделены участниками подгруппы. Это сэкономит время и поможет избежать излишней затянутости.

После этого проводится заключительное обсуждение (рефлексия), подведение итогов: «А теперь давайте посмотрим, как характеристики этих предметов и явлений соотносятся с характеристиками самого качества. Отражают ли они, на ваш взгляд, его сущность? Помогают ли более глубоко понять, что скрывается за тем или иным понятием? Можно ли эти характеристики соотнести к себе?»

1. Разминка (10 мин.)

Цель: формирование позитивной «Я-концепции», внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки   для   тренера:   важно   поддерживать   участников   в   поиске позитивных сторон личности.

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

1. Основная работа (продолжение) (20 мин.)

Цель: осознание собственных физических и психологических границ и права защищать свои границы.

Методы: психогимнастика.

Игра в границы «Скажи стоп»: участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен   сказать   «Стоп»,   тогда,   когда,   на   его   взгляд,   партнер приблизился на оптимальное расстояние.

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: сплочение группы, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения, навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями.

Игра «путаница»: каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться» не разнимая рук.

7. Ритуал прощания (1-2 мин.)

**Занятие 3 «Мой внутренний мир»**

Цель: научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

1. Начало работы (5 мин.)

Цель:  вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника, продолжение знакомства участников, развитие ассоциативного мышления.

Методы: обмен чувствами, повторение правил.

2. Разминка (15 мин.)

Цель: формирует у ребят доброжелательное отношение друг к другу. Может быть использована в работе с тревожными, застенчивыми подростками.

Упражнение «Назови ласковым именем»: участники садятся в круг. В центр выходит один участник - ведущий. Все остальные по очереди называют ласковые варианты его имени (или называют ласковым словом: котик, принцесса и т.п. или делают комплимент). Затем ведущий выбирает, какой ласковый вариант своего имени ему больше всего понравился. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в роли ведущего.

После упражнения групповое обсуждение «Какие варианты имени понравились/не понравились? Что чувствовали, когда вас называли по-разному?».

3. Основная работа (25 мин.)

Цель: осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом, установление связей между переживанием эмоций и  проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Методы: элементы арт-терапии, мозговой штурм, обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: пустые человечки, ватман и маркеры.

Упражнение «Закрашивание контуров человечков»: участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

4.Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка, сплочение группы.

Упражнение «перемигивания»: половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

1. Работа по теме занятия (25 мин.).

Цель: осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: психогимнастика с элементами медитации.

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Участникам предлагается:

-походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;

-посидеть как    - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;

-попрыгать как - кузнечик, кенгуру;

-нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,

-улыбнуться как -    кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;

-удивиться «как будто ты увидел  чудо»;

-испугаться как – ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;

-позлиться как – ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили.

Упражнение «Построение живых цепочек»: один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел - почувствовал-подумал - сделал»… Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

1. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 4 «Моя уникальность»**

Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: дальнейшее знакомство,  создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности, вхождение в атмосферу группы.

Методы: обмен чувствами, психогимнастика.

Оборудование: листы бумаги.

Упражнение «Имена-качества»: каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера,   начинающееся   на   первую   букву   собственного   имени (например:   Лариса  -  любовь,   Сергей  -   скромность).

2. Разминка (10 мин.)

Цель: расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: игра на разрядку и выход энергии.

Упражнение «зоопарк»: по   предложению  тренера  все  участники  изображают  каких-либо животных (движения и звуки).

3. Основная работа (30 мин.)

Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы:   элементы арт-терапии, обсуждение в небольших группках. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Рисунок «Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Упражнение «Горячий стул»: один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений.

4. Разминка (10 мин.)

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: психогимнастика.

Упражнение «Эхо»: один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты.

Упражнение «Зеркало»: упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант вся группа повторяет движения одного человека.

5. Основная работа (20 мин.)

Цель:  знакомство с собой, формирование  «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Методы: элементы арт-терапии, рефлексия.

Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки  для тренера:  Если участники  не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Рисунок «Карта моей души».

Рисунок  на  чистом  листе  бумаги.   Участникам  дается  инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке.

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: навык внимательного отношения к себе.

Методы: медитация, обмен впечатлениями, рефлексия.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера: Медитация «Я - это я».

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 выбрала 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 видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или 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 узнать 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 это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею 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.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 5 «Я среди других» (часть 1)**

Цель: осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: разговор о чувствах, об итогах прошедших занятий, заполнение  листа «Как я сегодня себя чувствую».

Материал: листы бумаги, ручка (карандаш).

Лист «Как я сегодня себя чувствую»: участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка (15 мин.)

Цель: осознание и активизация невербального компонента в общении.

Методы: техника «невербальное знакомство».

Заметки для ведущего: техника вызывает сильные переживания. Могут возникать сложности.

Упражнение «невербальное знакомство»: участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами.

3. Основная работа (40 мин.)

Цель: осознание возможных проблем в общении.

Методы: мини-лекции «Ролевые игры (по В. Сатир)», обсуждение и проигрывание стилей в общении.

Мини-лекция «Ролевые модели общения (по В. Сатир)».

*«Элементы, составляющие общение:*

*- тело (движения, внешний вид, форма);*

*-ценности - представления о том, что должен делать человек, а что - окружающие его люди;*

*-органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;*

*-способность говорить: голос, слова;*

*-интеллект - переживания, знания человека.*

*Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере - зрительную, слуховую, кинестетическую    и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации,    в    результате    которой    происходит    сравнение    с собственным   предыдущим   опытом   (родителей,   идеалами   и   т.д.). Полученная информация интерпретируется, и    человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.*

*Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:*

*- Вербальное общение = слова;*

*- Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.*

*Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.*

*Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:*

*1.Заискивать, чтобы партнер не сердился.*

*2.Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.*

*3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.*

*4.Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет».*

Игры на развитие общения (по В. Сатир)

Модели  общения   приобретаются  еще  в   раннем  детстве.   Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать   собственные позиции в общении, тренер просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх.

Затем проводится обсуждение.

В  следующих четырех моделях  наблюдается     двусмысленность  в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1 .Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извинясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да».  Он говорит так,  как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза - человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята кверху, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2.Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза - человек одной рукой держится за талию, другую - вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3.Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа - очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова - длинные, носят абстрактный смысл. Поза - человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4,Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это - неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже - другую. Поза      тело  движется  сразу  в  нескольких  направлениях,   колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5.Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам,  позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать - если  вы не согласны, свободно выражать свои  мысли  и  менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

5. Завершение работы (10 мин.)

Цель: навык разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

6. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 6 «Я среди других» (часть 2)**

Цель: формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка (15 мин.)

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Методы: упражнения «Вход - выход из круга».

Заметки для тренера: возможна видео съемка для  последующего анализа.

Упражнение «Вход - выход из круга»: задача одного из участников любым способом выйти из или войти в круг, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы. Упражнение направлено на отработку навыков противостояние группе, умение убедить, сказать «нет».

3. Основная работа (50 мин.)

Цель: получение навыков откровенного разговора о проблеме, осознание и анализ собственных привычных форм общения.

Методы: обсуждение проблемы, ролевая  игра (психодрама), обсуждение  форм  общения  персонажей, активное слушание.

Предлагается рассказать каждому участнику о своей актуальной проблеме. Группа выбирает одну предъявленную реальную проблемную ситуацию для обыгрывания ее. Распределяются роли. Ситуация разыгрывается участниками (возможно обмен ролями (элементы психодрамы)). В конце игры участникам необходимо выйти из игры, «стряхнуть» с себя роли.

В итоге обсуждаются чувства участников в различных ролях, форм и способов общения. В итоге необходимо провести параллели между формами общения персонажей в игре и опытом общения участников.

Заметки для тренера: На всякий случай нужно иметь подготовленный сценарий, который можно разыграть по ролям. Для того чтобы игра состоялась,  важно  создать достаточный   уровень открытости у участников.

4. Разминка (10 мин.)

Цель: отдых, интенсивное общение, разрядка эмоциональная и физическая.

Методы: подвижная игра.

Игра «Белые медведи»: 2-3 человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный пингвин» становится «медведем».

Заметки для тренера: для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

5. Завершение работы (10 мин.)

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Оборудование: бумага, скотч, фломастеры.

Методы: обмен впечатлениями, психогимнастика.

Упражнение «Надписи на спине»: участникам прикрепляется к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

1. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 7 «Экология любви»**

Цель: разрешение конфликтного отношения между полами, донесение информации об объективных сложностях.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2.Разминка (5 мин.)

Цель: раскрепощение, разрядка, развитие взаимовыручки, опыта защищать и быть защищенным, на снятие напряжения.

Методы: подвижная игра.

Игра «Салки по трое»: три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен «осалить» одного из тройки, а двое других должны его защитить. Водящему нельзя протягивать руку через центр.

3. Основная работа (30 мин.)

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: мозговой штурм «идеальный мужчина и идеальная женщина», обсуждение возможных проблем в отношениях между мужчинами и женщинами.

Оборудование: ватман, маркеры.

4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение, снижение  возбуждения.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Собака»: один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывая жестом какую-то черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее.

5. Основная работа (15 мин.)

Цель: осознание собственных установок и ожиданий.

Методы: обсуждение требований к партнеру по общению в парах (мальчик – девочка).

Представление группе полученных результатов и совместное обсуждение их.

Заметки для тренера: желательна разбивка по парам с наименее знакомым партнером.

6. Завершение работы (20 мин.)

Цель: дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны, возможность откровенного разговора.

Методы: психогимнастика.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры.

Упражнение «Вопросы на листочках»: каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант – на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

1. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 8 «Не теряй свое лицо…»**

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы:  обмен чувствами,  любая активность с именами  и настроениями

2. Разминка (15 мин.)

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Упражнение «слепец-поводырь»: группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. Основная работа (40 мин.)

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию,   связанную с  употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

# Упражнение «Модели ролевых ситуаций»:

Цель: Научиться делать правильный выбор (принимать решения) и нести за него ответственность. Разработать новые модели поведения в сложных ситуациях.

Проведение:

Перед началом моделирования ситуации, участников тренинга нужно предупредить, чтобы они отмечали в своих записях то, что помогает и то, что мешает человеку решить эту ситуацию. Самым подходящим будет такой отказ, который позволит сохранить отношения со знакомым и не поддаться соблазну. Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных последствий.

Например:

1 вариант: соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, что отрицательного?

2 вариант: скажу «нет» и уйду;

3 вариант: отчитаю товарища и расскажу его родителям. Что положительного, что отрицательного?

Примеры ситуаций:

* Семен – новичок в школе. Чувствует себя стеснительно, еще не нашел себе друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса – Васю и Пашу. Они пригласили его пойти к Паше домой и выпить спиртного. Убеждают Семена, что об этом никто никогда не узнает. Туда же еще придут девочки, и они хорошо «оторвутся». Как поступить в этом случае Семену?
* Вы вместе со своей подругой находитесь на празднике у своего знакомого. Выпили немного шампанского, все болтают, веселятся. Один из парней говорит, что шампанского было недостаточно, достает еще три литровые бутылки водки и активно начинает предлагать всем выпить. Ваша подруга водку не пьет, а вы выпили рюмку. Затем еще одну. Подруга просит вас больше не пить, но вокруг все уговаривают: «Ты что, как не мужчина, давай еще одну..?» Ваши действия.
* Вы собираетесь в клуб. Раньше в клубах вы чувствовали себя неловко и смущенно, особенно когда приглашали девушку танцевать. В этот раз друзья предлагают вам самый «действенный» рецепт от нерешительности – выпить водки. Как вы себя поведете?
* Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул вам сигарету с предложением попробовать, но вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря, что вы еще малы, не доросли, что вы «маменькин сынишка». Вам очень обидно еще и из-за того, что рядом стоят значимые, авторитетные ребята. Что Вы будете делать в этой ситуации?
* Вы приехали на лето к своим родственникам в деревню на каникулы и вас взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом, через некоторое время он снова налил себе, другу, а третий стакан протянул вам. Сказав: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я, твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, тем более что ты замерз и тебе будет теплее...»

4. Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка, концентрацию внимания.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Птицы, блохи, пауки»: группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

5. Завершение работы (10 мин.)

Цель: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Упражнение «Похвались соседом»: участники по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

6. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 9 «На защите своих границ»**

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

2. Разминка (5 мин.)

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «третий лишний»: тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями.

3. Основная работа (35 мин.)

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать,   умение   распознать   обман   и      развитие   внимания   к невербальным проявлениям поведения.

Методы: подвижная игра, обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки  для  тренера:   важно  постоянно  держать  фокус  внимания подростков, на процессе.

Игра «Волк и семеро козлят»: участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают  пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1 «козленка», если «козу» не пустили, то 1 «козленок» «умирает» от голода.

Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится».

4. Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка, опыт доверия группе, получение опыта преодоления недоверия и страха.

Методы: игры на доверие и разрядку.

Упражнение «1,2,3,4,5»: участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются  вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4,  3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции.

Упражнение «Доверяющее падение»: один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить.

5. Основная работа (20 мин.)

Цель: осознание возможности и важности заботы о себе, формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию.

Методы: работа с конвертом «я забочусь о себе».

Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Конверт «Я забочусь о себе»: тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

6. Завершение  работы (10 мин.)

Цель: развитие навыка разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен чувствами.

Примечание тренеру: дать участникам домашнее задание - создать «амулет доверия».

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 10 «Хозяин ситуации»**

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, элементы арт-терапии.

Создание группового коллажа «Амулет доверия». Участники на ватман прикрепляют сделанный дома амулет. Обсуждение.

2. Разминка (20 мин.)

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению трудных ситуаций.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Преодолей препятствие»: участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Примечание для тренера: в процессе игры поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

3. Основная работа (25 мин.)

Цель: осознание   ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «бурундуки»: тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы.

5. Основная работа (20 мин.)

Цель:  определение  основных стратегий поведения  человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера: участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем, рефлексия.

Методы:  разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Оборудование: бумага.

Материалы для тренера: разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Ведущий  вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 11 «Остановись и подумай»**

Цель: ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, навык анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

Обсуждение домашнего задания: рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки» и «навыки, которые необходимо развивать»

2. Разминка (5 мин.)

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Фруктовая корзина»: участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим.

3. Основная работа (30 мин.)

Цель: осознание своей способности оценивать  ситуации, степени собственной ответственности.

Методы: элементы ролевой игры.

Оборудование: ватман, фломастеры

Заметки для тренера: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Материалы для тренера: «Когнитивная оценка проблемной ситуации».

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

- ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

- ВТОРИЧНАЯ ОЦЕНКА - это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?» возможны следующие варианты: произвести немедленный  поведенческий   ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций,  а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться    человек    в    процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь?  Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

- ПЕРЕОЦЕНКА - это результат повторного рассмотрения события  и продолжения размышления  о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о  событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Упражнение «оценка ситуации».

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее  проводится   первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности,   визуализации   процесса   мышления   и   т.д.

Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

4. Разминка (10 мин.)

Цель: повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Методы: двигательное активное упражнение.

Упражнение «Пообщаться руками»: закрыть глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться). Обсуждается ощущения.

5. Основная работа (25 мин).

Цель: отработка навыков оценки ситуации.

Методы: ролевая игра.

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для ведущего: желательно организовать работу в маленьких группах (2-3 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Упражнение «Остановись и подумай»: участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух.   Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения. Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

*Модель принятия решения «Остановись и подумай»*

|  |  |
| --- | --- |
| ШАГИ | ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ |
| 1. Остановись.

Определение проблемы. | Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь    встать    на    позитивную точку зрения и определить позитивные стороны. |
| 1. Подумай.

Определение основной цели. | Чего я хочу?  «Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений. |
| 3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против». | Что может произойти? Рассмотрите обе стороны последствий - позитивную и негативную. |
| 5. Решай, что делать? Принятие решения. | Каково мое решение? Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор. |
| 6. Оцени исход. | Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения. |

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: развитие навыка разговора о чувствах, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 12 «Управляй ситуацией»**

Цель: знакомство участников с процессом разрешения проблем по его этапам и этапами проблем-преодолевающего поведения.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: навыки анализа изменений в себе.

Методы: обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущих занятий.

1. Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «паровозики»: участники разбиваются на команды, по 4-5 человека и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Тренер дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза. Упражнение направлено на развитие сплочения, получения опыта ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Тренер должен следить за безопасностью участников.

3. Основная работа (30 мин.)

Цель: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек решения проблем.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», ролевая игра.

Участники демонстрируют конструктивные и деструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Заметки для тренера: важно активизировать обсуждение.

4. Разминка (5 мин.)

Цель: эмоциональная разрядка, развитие понимания и передачи чувств.

Упражнение «Передача чувств»: все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т.д. У последнего спрашивают какое чувство он получил и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

5. Основная работа (30 мин.)

Цель: овладение навыками решения проблем.

Методы: пошаговое разрешение проблемы, предложенной участникам, используя информацию лекционной части.

Оборудование: бумага, доска или ватман, маркеры

Лекция - беседа «Процесс решения проблемы»:

«*Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:*

*-разрешение проблем,*

*-поиск социальной поддержки,*

*-избегание.*

*Этапы разрешения проблем:*

*1.Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:*

*- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);*

*- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;*

*- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;*

*- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности;*

*Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:*

*- Поиск всей доступной информации о проблеме;*

*- Отделение информации,  относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;*

*-  Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;*

*-  Постановка реалистической цели с описанием деталей желательного исхода.*

*3. Третьим шагом в разрешении проблемы является «мозговой штурм»:*

*- генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:*

*-  Принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.*

*- Принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.*

*4. Четвертым шагом разрешения  проблемы  является  принятие решения.*

*Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые   полностью   разрешают   ситуацию и увеличивают положительные последствия.*

*Следует рассматривать четыре категории последствий:*

*- кратковременные или непосредственные;*

*- долговременные;*

*- направленные на себя;*

*- направленные на окружающих;*

*Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый из этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.*

*5. Пятым шагом разрешения проблемы является выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает 4 этапа:*

*-  эффективное выполнение решения;*

*-  изучение последствий разрешения;*

*- оценка эффективности разрешения;*

*- самоподкрепление (самопоощрение)».*

Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»: участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить её по шагам, используя полученную информацию.

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: навыки анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученного опыта.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 13 «Заглядывая в будущее»**

Цель: формирование навыков изменения себя.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

2.Разминка (15 мин.)

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Разгоняем паровоз»: участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды тренера. Затем задача меняется - теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды тренера. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

3-5. Основная работа (45 мин.)

Цель: овладение навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Методы: знакомство со  схемой «Шаги постановки цели», обсуждение возможных краткосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана  и обсуждение в тройках.

Схема: «Шаги постановки цели»

Определить цель.

Оценить шаги для достижения цели.

Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

Рассмотреть пути как справиться с этим.

Определить четкие сроки достижения цели.

Упражнение «Шаги постановки цели»: участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их  достижения   в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются   по   указанной   схеме.   После   чего обсуждаются результаты упражнения.

4. Разминка между постановкой кратковременных и долгосрочных целей (10 мин.)

Цель: осознание возможности изменений внутри себя, развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии.

Методы: упражнение телесно-ориентированное.

Упражнение «Создай скульптуру»: один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название тренеру. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела.

6. Завершение работы (10 мин.)

Цели: отработка навыков анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен чувствами, анализ полученных навыков.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 14 «Мои ценности»**

Цель: навыки формирования активной жизненной позиции.

1. Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие - предпоследнее.

2. Разминка (15 мин.)

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»: участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходится весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии.

3. Основная работа (20 мин.)

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Группа получает задание   составить декларацию прав и обязанностей личности. Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

4.Разминка (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «поджигатель»: все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе  «огонек». Сначала все отказываются,  затем  соглашаются  и когда «поджигатель дотрагивается до крайнего   участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать у некоторых участников напряжение.

5.Основная работа (25 мин.)

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: элементы коучинга.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты.

Заметки для тренера: упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями,   необходимо   дать   возможность   всем   участникам поделиться  своими переживаниями.

Упражнение «Ценности»: участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таком образом,  чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер  предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке (предлагается смять и отложить листочек) и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем   тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность  вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить   его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

6. Завершение работы (10 мин.)

Цель: отработка навыков анализа своих чувств, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Занятие 15 «Ценный опыт»**

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу.

1.Начало работы (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы в группе, рефлексия.

Метод: обмен чувствами, дискуссия.

Заметки для тренера: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2.Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка.

Методы: подвижная игра.

Упражнение «Телетайп»: участники встают в  круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу, незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения.

3.Основная работа (15 мин.)

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Методы: элементы арт-терапии.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Заключительный общий рисунок»: каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию.

Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга, сравнив с первым групповым рисунком (занятие №1).

4. Разминка (10 мин.)

Цель: разрядка,  подкрепление доверительного  отношения в группе.

Метод: подвижная игра.

Упражнение «Волшебный круг»: участники создают вокруг одного человека плотный круг, поднимают на уровни груди руки. Участник, находящийся в центре круга, скрестив руки на груди, должен с закрытыми глазами на прямых ногах, не отрывая ноги из центра круга, расслабиться. Участники круга должны аккуратно передавать друг другу участника, стоящего в центре.

Обсуждение полученных ощущений.

5. Основная работа (20 мин.)

Цель: опыт получения и выражения  позитивной  обратной  связи, возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Методы: психогимнастика.

Оборудование: бумага, фломастеры.

Упражнение «Ладошка»: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций

б. Завершение работы (25 мин.)

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Методы: обмен впечатлениями.

7. Ритуал прощания (2 мин.)

**Для составления программы использованы следующие источники:**

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2004.
2. Прохоров А.О. Саморегуляция психтческих состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.
3. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Форум-Инфра. М, 2007.
4. Рубенштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе.
5. Скотт Д.Г. Способы разрешения конфликтов. – СПб.: ВИС, 1994.
6. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении/Т.А.Шилова. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2005.
7. Шилова Т.А. Психодиагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2005.
8. Шнейдер Л.Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога»: лекции 1-8.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
9. <http://www.your-mind.ru>
10. [http://trepsy.net](http://trepsy.net/kommunikat/)
11. <http://c-psy.ru/index.php/specialists/pedagogu-psyhologu/master-class/11019------l--r>