**Тренинговая программа**

**«Альтернатива»**

***Тренинговая программа «Альтернатива» предназначена  для работы с детьми подросткового возраста по преодолению возрастных кризисных  явлений, эффективна в работе с подростками с повышенной тревожностью, агрессивностью, конфликтностью.***

**Пояснительная записка**

Подростковый возраст представляет собой переходный этап, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности.

В этот возрастной период особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Дезадаптация личности при недостаточном развитии механизмов устойчивости личности приводит к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения. Личность может поддерживать свою целостность и противостоять негативным воздействиям среды только через устойчивость и постоянство активных отношений. Ведущая потребность этого возрастного периода – потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников в значительной степени замещает родителей и становится референтной группой. Только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также  сформировать основные качества личности и характерологические черты. Поэтому для работы с детьми данного возраста наиболее приемлемая групповая форма - социально-психологический тренинг.

*Социально-психологический тренинг* – вид специально организованного обучения, подразумевающий активные методы групповой работы, использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Тренинг – это динамичная, увлекательная форма работы, которая будет эффективной при осуществлении коррекции тревожности, конфликтности, агрессивности, неуверенности в себе, а также наиболее полно удовлетворяет потребности подростков в общении со сверстниками и самовыражении.

***Целью*** данной тренинговой  программы является создание условий для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;

- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;

- развитие навыков саморегуляции;

- способствование повышению самооценки у участников группы;

- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**Содержание программы.**

 Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

1 этап - ориентировочный (1- 2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работа социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

2 этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков  общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

3 этап - закрепляющий (10 занятие).

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);

- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);

- заключение (рефлексия ).

Основные методы работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия. Можно выделить следующие формы работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа.

**Формирования групп подростков.**

Группа формируется из 10-12 подростков. Участвующие в тренинге набираются по результатам диагностики из числа детей в возрасте 12-14 лет с повышенным уровнем агрессивности, тревожности, неуверенности.

**Организация групповых занятий**

Каждое занятие рассчитано на 1,5 часа, частота проведения –1- 2 раз в неделю.

Занятия проходят в комнате, имеющей достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованной классной доской или планшетом.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;

- формирование адекватной самооценки;

- повышение ответственности подростков за собственные поступки;

- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;

- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации  и способности к их достижению;

- формирование умения  конструктивно разрешать конфликтные ситуации;

- раскрытие творческого потенциала подростков.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Количество часов |
| 1 | «Мы вместе » | 1час 30 мин |
| 2 | «Давайте узнаем друг друга поближе» | 1час 30 мин |
| 3 | «Я стараюсь тебя понять» | 1час 30 мин |
| 4 | «Мои проблемы» | 1час 30 мин |
| 5 | « Я и конфликт» | 1час 30 мин |
| 6 | «Эффективные приемы общения» | 1час 30 мин |
| 7 | «Полюбить себя» | 1час 30 мин |
| 8 | «Мои слабости» | 1час 30 мин |
| 9 | «Будь собой, но в лучшем виде» | 1час 30 мин |
| 10 | «До свидания…..» | 1час 30 мин |

**Занятие № 1**

***«Мы вместе»***

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

**Ожидаемый результат:** знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.

**Материалы и оборудование:** ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)

**Вступление**

**Время проведения**: 10 мин.

Приветствие. Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.

**Основная часть**

***1. « Я рад познакомиться!»***

**Цель**: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

**Время проведения:** 10 мин.

**Содержание**: Участникам предлагается  сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

**Обсуждение:** по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

***2.«Правила нашей группы».***

**Цель:** Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

**Время проведения:** 10-15 мин.

**Содержание**: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравиться какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

***Правила:***

*1. Доверительный стиль общения.*

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

*2. «Здесь и теперь».*

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

*3. Не оцениваем друг друга.*

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: « Мне не нравиться твоя манера общения». Не переходим на личности.

*4.Уважение к говорящему.*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

*5.Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выноситься за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*6.Активное участие в происходящем.*

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

*7.Искренность в общении.*

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

*8.Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

***3.Игра «Поменяйтесь местами»***

**Цель:** сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

**Время проведения:** 10-15 мин.

**Содержание**: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относиться к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

**Обсуждение**: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

***4.«Змея»***

**Цель:** сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе.

**Время проведения:** 15-20 мин.

**Содержание:** Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова» и «хвост».

Краткое обсуждение выполнения задания.

**Заключительная часть**

**Время проведения: 10-20 минут**

**Получение обратной** **связи** Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №2**

***«Давайте узнаем друг друга поближе».***

**Цель:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

**Ожидаемые результаты:** установление доверительных, партнерских отношений.

**Материалы и оборудование:** пустая коробка, листы бумаги формата А 4.

**Вступление**

**Время проведения: 10 мин.**

Приветствие участников. Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; следует предложить задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

1. ***«Моё настроение».***

**Цель**: создание положительного настроя на работу

**Время проведения:** **5-10 мин.**

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой).  Каждый по очереди  высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

**Основная часть**

***2.«Наш круг».***

**Цель:** сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

**Время проведения: 10 мин.**

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроится в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

***3. «Портрет»***

**Цель:** развитие умения анализировать личностные особенности других

**Время проведения: 15-20 минут**

Участникам предлагается нарисовать портреты  сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их  всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.

Краткое обсуждение выполнения задания.

***4. «Коллективный рассказ»***

**Цель:** способствовать дальнейшему сплочению группы.

**Время проведения: 10-15 мин.**

Группе даётся задание придумать рассказ. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания.

***5. «Зеркало»***

**Цель:** развитие внимания, умения работать в паре.

**Время проведения: 10-15 мин.**

Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

Краткое обсуждение выполнения задания.

***6. «Записки»***

**Цель:** объединение группы общим секретом

**Время проведения: 5 мин.**

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, записки собираются, их и складывают в заранее подготовленную пустую коробку. Содер­жание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посе­тили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В по­следний день коробка вскрывается, записки вынимаются, зачи­тываются вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

**Заключительная часть**

**Время проведения: 10 мин.**

**Получение обратной** **связи:** Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?»,  «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие №3.**

**«*Я тебя понимаю*»**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

**Ожидаемые результаты:** создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, снятия телесных зажимов.

**Материалы и оборудование:** фломастеры, бумага, скотч, ножницы

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**1.*Игра «Кенгуру»***

**Цель:**отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

**Время проведения: 10мин**

**Содержание:**Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру  стоит, другой - кенгуренок - сна­чала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении,  не разнимая рук, пройти до противопо­ложной стены, до ведущего, обойти помеще­ние по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

**Обсуждение:**участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

**Основная часть**

***2.«Прогулка по сказочному лесу»***

**Цель**: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения*.*

**Время проведения:** **15 мин**

**Содержание:** Психолог предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и превращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

**Обсуждение:** после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

***3. Понятие «тревожность»***

**Цель:** осознание личностного смысла понятия «тревожность»

**Время проведения:** **10 минут**

**Содержание:** Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего  обсуждения необходимо подвести участников к представлению  о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

***4.«Я – Президент страны»***

**Цель:** отработать навык  уверенного поведения в конкретных ситуациях.

**Время проведения: 10 мин**

**Содержание:** Упражнение проводится по кругу. Каждые участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутст­вующим человека (певец, президент России, киногерой, сказочный персонаж, литературный ге­рой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризую­щий его героя). Остальные участники пытают­ся отгадать имя «кумира».

**Обсуждение:** каждый уча­стник вербализует те чувства, которые возник­ли у него в ходе презентации.

**5. *«Скульптура»***

**Цель***:* развить умение  владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное  напряжение.

**Время проведения: 15-20 минут**

**Содержание:** Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой -скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное за­дание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать психолог, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен ва­риант групповой скульптуры.

**Об­суждение:** спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру при­ятно было изображать, какую — нет.

**Заключительная часть**

***6.«Щепки на реке »***

**Цель:** создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

**Время проведения: 15 минут**

**Содержание :**участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Рассто­яние между рядами должно быть больше вы­тянутой реки. По реке сейчас поплывут Щеп­ки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останав­ливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с откры­тыми, так и с закрытыми глазами (по жела­нию самих Щепок).

**Обсуждение***:* участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие №4**

**«Мои проблемы»**

**Цель:** отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

**Ожидаемые результаты:** создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

**Материалы и оборудование:** фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

***1.«Поговорим о дне вчерашнем»***

**Цель:** получение обратной связи, создание  атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

**Время проведения:** **5 минут**

**Содержание:** Работа строится в большом круге, в микрогруппах по 5 — 6 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящем:у улыбкой, кивком головы и другими жестами. Психолог: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**Основная часть**

***2.Мини-лекция «Что такое агрессивность»***

**Цель:** осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

**Время проведения: 5-10 мин.**

**Содержание:** дается определение термина. Агрес­сия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не­одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

**Обсуждение:** Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

***3.«Скороговорки»***

**Цель:** снять эмоциональное напряжение в группе

**Время проведения: 15 минут.**

**Содержание:** упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой  и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Ими­тируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в сво­бодном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливают­ся друг перед другом и, потупив глаза, моно­тонно, тихим голосом, произносят скороговор­ку, стараясь интонацией и тембром голоса пе­редать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все про­должают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они оста­навливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжа­ют молча ходить по комнате, до следующей встречи.

**Обсуждение:** участники отвечают на вопросы : «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в боль­шей степени освободиться от своих отрица­тельных эмоций?». «Как участники поступают в ре­альной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает ожив­ление в группе, снимает излишнее эмоциональ­ное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

***4.«Обзывалки»***

**Цель:** познакомить подростков  с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой фор­ме при помощи вербальных средств

**Время проведения**: **15 минут**

**Содержание:** участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидны­ми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обра­щение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обяза­тельно говорят своему соседу что-нибудь при­ятное, например: «А ты - моя радость!..».

**Примечание:**игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует преду­предить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

  5.***«Эффективное взаимодействие»***

**Цель:** научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

**Время проведения: 15 минут**

**Содержание:**

*1 этап Вербальный вариант.*

Группа работает парами. Один из участни­ков каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тет­радь с записями и т. д.). Задача второго участ­ника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда за­хочет. Затем участники меняются ролями.

*2 этап  Невербальный вариант.*

Упражнение выполняется аналогично вер­бальному варианту, но с использованием толь­ко невербальных средств общения.

**Обсуждение** упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопро­сы: «Когда было легче просить предмет?», «Ка­кие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...  Некоторые участ­ники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возмож­ности использования данного упражнения в повседневной практике.

**Заключительная часть**

***6.«Выставка»***

**Цель:** разрядка агрессивных эмоций

**Время проведения: 10 мин**

**Содержание:**Ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

**Обсуждение***:* участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие №5**

***«Конфликт»***

**Цель: з**накомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

**Ожидаемые результаты:** расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

**Материалы и оборудование:** несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

***1. «Комплимент»***

**Цель:** сплочение группы, создание рабочей атмосферы

**Время проведения:** **5- 10 минут.**

**Содержание:** Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга  по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

**Основная часть**

***2.Мозговой штурм «Что такое конфликт?»***

**Цель:** актуализация представлений участников о сути конфликтов.

**Время проведения:10 минут.**

**Содержание:** Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается об­щепринятое понятие: «Конфликт - это противо­стояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (проти­востоящие стороны) и собственно предмет кон­фликта (из-за чего стороны пришли к разногла­сию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Пред­метом конфликта может стать любая материаль­ная вещь, точка зрения, приверженность к рели­гии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки подростков необходимо попросить вспомнить конфлик­тные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

  3.***«Веревка»***

**Цель:** воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

**Время проведения: 20 минут.**

**Содержание:** По желанию выходят два добровольца. Психолог дает им вводную ситуа­цию: два однокласс­ника повздорили из-за того, что один из них вос­пользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый сто­ит на том, что он это сделал с разрешения друго­го, и они не устанавливали время разговоров. Вто­рой требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказы­вая свою правоту и прося помощи у других уча­стников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлека­ется вся группа.

Психолог отводит в сторону главных оппо­нентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время психолог останав­ливает ребят и переходит к обсуждению.

***Информационная часть***

***4.«Виды конфликтов и способы их разрешения»***

**Цель**: знакомство с видами конфликтов и спосо­бами их разрешения.

**Время проведения: 15 минут.**

**Содержание:** *Психолог:* «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким обра­зом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «за­чинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бы­вает совсем по-другому. Из-за того что два чело­века не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и дест­руктивными. В конструктивных конфликтах воз­никают новые связи, взаимодействия, в деструк­тивных- напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных послед­ствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разреше­ния конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

**Уход:** уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

**Приспособление:** изменение своей пози­ции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои не­гативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

**Конкуренция (силовое решение, борь­ба):** соперничество, открытая борьба за свои ин­тересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекри­чать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

**Компромисс:** урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

**Сотрудничество (поиск нового решения):** в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

*5.****«Датский бокс»***

**Цель**: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

**Время проведения: 10 минут.**

**Содержание:** Психолог: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы  коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и ост­роты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддавать­ся на время, чтобы затем воспользоваться сниже­нием внимания партнера. Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожми­те руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду. Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за чест­ный бой».

***6.«Разговор с собой»***

**Цель:** развитие навыков анализа поведения.

**Время проведения**:**10 минут.**

**Содержание**: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время преды­дущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

**Замечания**: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

**Заключительная часть**

***7.«Забей гол»***

**Цель:** достижение состояния эмоциональной разрядки.

**Время  проведения: 5 минут.**

**Содержание**: На полу проводится «граница». Группа де­лится на две команды, из газет сминаются «мячи­ки». По команде ведущего команды перебрасыва­ют на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, что­бы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

**Занятие № 6**

***«Эффективные приемы общения»***

**Цель:** Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

**Ожидаемые результаты:** расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

**Материалы и оборудование:** большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, диск с записью веселой музыки.

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; можно предложить задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

***1.«Испорченный телефон»***

**Цель:** сплочение группы, создание рабочей атмосферы

**Время проведения:** **5- 10 минут.**

**Содержание:** Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

**Основная часть**

***2. «Толкачи»***

**Цель:** развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

**Время проведения: 15- 20 минут.**

**Содержание** *:* В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конф­ликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участ­никами конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое наси­лие, унижение. В этой борьбе люди часто не рас­считывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытом в соперни­честве не следует унижать соперника».

Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

**Обсуждение:** Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нуж­но ли в настоящих конфликтах «беречь» сопер­ника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблю­дать, как конфликтные ситуации начинались с бе­зобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

***3. «Головоломка»***

**Цель:** развитие навыков сотрудничества в разре­шении конфликтных ситуаций.

**Время проведения: 15- 20 минут.**

**Содержание**: «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более ка­чественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шарику между лбами и по одному между животами. Задача: пе­ренести шарики в противоположный угол комна­ты без помощи рук.

**Обсуждение:** Как  пары  пришли  к  решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

***4. Групповая дискуссия***

***«Чему мы научились при разрешении конфликтов»***

**Цель:** развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

**Время проведения: 15-20 минут**

**Содержание:** Разбирается настоящая конфликтная ситу­ация, в которой ребята принимали участие. Ана­лизируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных на­выков?

Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры кон­фликтных ситуаций.

**Заключительная часть**

***5.«Веселая гусеница»***

**Цель :** достижение состояния эмоциональной разрядки.

**Время проведения: 10-15 минут**

**Содержание**: Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и гру­дью следующего за ним подростка зажат воздуш­ный шарик. Гусеница начинает двигаться все бы­стрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: руками не помогать!

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 7**

***«Полюбить себя»***

**Цель:** прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

**Ожидаемые результаты:** повышение самооценки.

**Материалы и оборудование:** повязки на глаза, бумага, магнитофон

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

***1. «Молекулы»***

**Цель:** создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

**Время проведения: 10 минут.**

**Содержание:** Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: « Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

**Основная часть**

***2. «Бах!»***

**Цель:** развитие навыков эффективного общения.

**Время проведения**: **15 минут**

**Содержание**: Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

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 «Бах!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то это член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

***3. Не могу полюбить себя***

**Цель:** определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

**Время проведения: 20 минут**

**Содержание:** «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как мож­но более подробный список причин, по которым вы не можете полю­бить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали? Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, прин­ципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить дру­гих, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, корот­кий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень люби­те, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать по­любить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справить­ся. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что неко­торые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают».

***4. Встаньте перед зеркалом***

**Цель:** развитие уверенности в себе

**Время проведения**: **10 минут**

**Содержание:** Психолог: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не заго­рожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркаль­ная полочка в ванной не годится). Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зерка­лом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люб­лю тебя (имя) таким, какой ты есть». Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодея­тельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще не­много постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повто­рить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сей­час с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, поль­зуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

***5. «Солнце»***

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

**Время проведения: 10 минут.**

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Психолог: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не го­дитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, поче­му вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить се­бя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отврати­тельные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодо­левать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть го­товым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

***6. «Ода себе»***

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения

**Время проведения: 15 минут**

**Содержание: Проговорить и запомнить:«**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 неподходящим, 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.

**Заключительная часть**

***7.«Формула любви к себе»***

**Цель:** достижение состояния эмоциональной разрядки.

**Время проведения: 5 минут**

**Содержание**: Психолог: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зер­калу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со все­ми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне воз­можность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жиз­ни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

***Занятие № 8***

***«Мои слабости»***

**Цель:** научение говорить о себе только позитивно; активизация про­цесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих по­ложительных качеств.

**Ожидаемые результаты**: повышение самооценки.

**Материалы и оборудование:** фломастеры, бумага, скотч, ножницы

**Вступление**

**Время проведения:5 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; можно предложить задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

***1. «Приветственная фраза»***

**Цель:** сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

**Время проведения**: **10 минут.**

**Содержание:** Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник пере­дает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому не­сколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выгля­дите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

**Основная часть**

***2.« Автопилот»***

**Цель:** поможет  лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

**Время проведения**: **15 минут.**

**Содержание**: Участники  должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я ум­ный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредствен­но к самому себе, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркиваю­щие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

***3.«Комплименты»***

**Цель:** расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

**Время проведения**:  **20 минут.**

**Содержание:** Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

***4.«Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»***

**Цель:** принятие себя.

**Время проведения:** **15 минут.**

**Содержание:** Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

***5.«Что я люблю делать?»***

**Цель:** принятие себя.

**Время проведения: 5-10 минут.**

**Содержание:** Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

**Заключительная часть**

***6.« Я ценю себя»***

**Цель:** осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

**Время проведения:** **10 минут**

**Содержание**: « Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза. Теперь на­правьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому свя­щенному месту, подумайте о своих возможностях: способности ви­деть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как поль­зуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть но­вые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощ­ными.А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что не­обходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

Ритуал прощания.

**Занятие № 9.**

**«Будьте самим собой, но в лучшем виде»**

**Цель:** обучение тому, как находить в себе скрытые особенности лич­ности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; раз­витие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Ожидаемые результаты**: повышение самооценки.

**Материалы и оборудование:** фломастеры, бумага, скотч, стикеры

**Вступление**

**Время проведения:5- 10 минут**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; необходимо предложить задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**Основная часть**

***1. «Восковая палочка»***

**Цель:** сплочение группы, создания рабочей атмосферы

**Время проведения:** **10 минут**

**Содержание**: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасо­вывает ее от одного члена группы к другому.Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напря­женность.

***2. Художественный фильм***

**Цель:** повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

**Время проведения: 15-20 минут**

**Содержание:** Психолог: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть акте­ром. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Тол­стых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художествен­ный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сцена­рист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше - *внимание! Очень важный момент -* надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изме­нения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

**Обсуждение**: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в не­го вложили.

***3. «Царская семья»***

**Цель**: повысить само­оценку участников группы*.*

**Время проведения:** **15 мин  
Содержание:**Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых

получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

*1-я подгруппа* представляет царскую семью; *2-я подгруппа* — семью всемирно извест­ного ученого; *3-я подгруппа* — семью «новых русских»; *4-я подгруппа* — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «се­мейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать,  кто  «изображен» на « фото ».

**Обсуждение:** участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

***4.«Недотроги»***

**Цель:**повысить  самооценку ребенка, развить  эмпатию.

**Время проведения: 15 мин.**

**Содержание***:* Психолог вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пикто­граммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, кар­тинка с изображением улыбающегося человеч­ка может символизировать Веселье, с изобра­жением, например, двух одинаковых нарисо­ванных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обя­зательно положительное!). Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закре­пить на спинах товарищей (при помощи скот­ча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетер­пением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

**Обсуждение:** можно спросить у участников, при­ятно ли получать карточки. Затем можно спро­сить, что приятнее: дарить хорошие слова дру­гим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тог­да ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети при­знаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

***5.«Самый-самый»***

**Цель:** определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

**Время проведения: 10 минут**

**Содержание**: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

**Заключительная часть**

***6. «Я ценю себя»***

**Цель:** повышение самооценки

**Время проведения: 10 минут**

**Содержание:** Психолог: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».Это придаст вам силы и укрепит дух. Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как  следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными. А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.Помните, вы свободны, чтобы  все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания.

**Занятие № 10.**

***«Прощай…»***

**Цель:** закрепление представлении участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы**.**

**Материалы и оборудование:** фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

**Вступление**

**Время проведения:10 мин.**

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**Основная часть**

***1. «Новогодняя елка»***

**Цель:** создание  рабочей атмосферы, позитивного настроения.

**Время проведения:** **10 минут**

**Содержание:** Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен свои местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

**Обсуждение:** Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

***2. «Пожелания»***

**Цель:** создание позитивного настроения.

**Время проведения*:* 15 минут**

**Содержание**: Каждый участник  берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем предает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

**Обсуждение:** Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

***3. «Мое будущее»***

**Цель**: создание позитивного настроя на будущее.

**Время проведения**: **10 минут.**

**Содержание**: Участникам предлагается закончить предложения:

-Мое будущее видится мне…

- Я жду …

- Я хочу …

- Я думаю …

- Мне хочется достичь успеха в …

- Для этого мне необходимо …

- Главная сложность, с которой я столкнусь …

-Преодолеть препятствия мне поможет …

***4. Групповая дискуссия***

**Время проведения: 15 минут**

**Содержание:** участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

***5.«Коллаж»***

**Цель:** закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

**Время проведения:** **10 минут.**

**Содержание:** подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

**Обсуждение:** Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

***6. Подарки***

**Цель:** закрепление навыков эффективного общения.

**Время проведения: 10 минут.**

**Содержание:** Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.Главное условие заключается в том, что подарок должен как мож­но лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рас­сказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему имен­но этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» пода­рок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

***7. Ритуал прощания***

**Цель:** выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

**Время проведения**: **10 минут.**

**Содержание:** Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за…».

Ритуал прощания.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2007.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии групповового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – 2-е изд., переаб. и доп. – М., 2000.
4. Диагностика и и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.- Л.,1989.
6. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными  возможностями. – СПб, 2008.
7. Когда не знаешь, как себя вести… Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М., 2007.
8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.,2007.
9. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М., 2001.
10. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.,2006.
12. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста/Авт.-сост. В.И. Екимова, Т.В. Золотова. – М., 2008.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2002.
14. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод.  пособие/ [С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня и др.]; под ред. И.Соковни. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
15. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога.- СПб.: КАРО, 2007.
16. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи…»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
17. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
18. Шмидт В.Р. психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
19. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – М., 1997.