



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

Тренинговая  
программа для  
молодых людей с  
риском оказаться в  
конфликте с законом



**Тренинговая профилактическая программа предназначена для групповых занятий с молодыми людьми, имеющими опыт противоправных действий или с риском оказаться в конфликте с законом, в возрасте от 15 до 23 лет. Содержание программы направлено на предотвращение преступного поведения молодых людей и содействие их позитивной интеграции в обществе; помощь в адаптации в трудной жизненной ситуации.**

## **ЦЕЛИ ТРЕНИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Формирование ответственного поведения у молодых людей за свои поступки.
2. Коррекция самооценки, формирование навыков управления своими чувствами и эмоциями
3. Выработка у участников эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, формирование социально приемлемых форм поведения
4. Профилактика социальной дезадаптации и правонарушений молодых людей

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

1. Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды
2. Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности
3. Повысить уровень знаний участников тренинга об их правах, обязанностях, причинах и последствиях правонарушений
4. Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений
5. Вовлечь молодых людей в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию, способную отвлечь их от совершения правонарушений

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Каждый участник тренинга знает о последствиях совершения правонарушений, о своих правах и обязанностях
2. Молодые люди адекватно оценивают свои способности, владеют навыками противостояния нежелательному влиянию среды и навыками отстаивания безопасного поведения в различных ситуациях
3. У участников сформированы умения эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях высокого риска

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Тренинговая программа состоит из 32 занятий (тренингов) по 2 часа каждое

# СТРУКТУРА КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ

## РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Ритуал приветствия — это повторяющееся в начале тренингового занятия действие, направленное на то, чтобы побудить участников группы поздороваться, вспомнить имена друг друга, обратить друг на друга внимание, выделить привлекательные качества.

## РАЗМИНКА

Функция разминки — настрой на продуктивную групповую деятельность. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние участников тренинга — уменьшает напряжение, нормализует настроение, способствует концентрации внимания, повышению работоспособности, снятию усталости.

## РЕФЛЕКСИЯ ПРОШЛОГО ЗАНЯТИЯ

Рефлексия — это ретроспективная оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловом («Почему это важно? Зачем мы это делали?»). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что участники тренинга вспоминают, какие упражнения они выполняли в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Ведущий предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, как использовали приобретенные знания и умения, объясняет, как это могло помочь им в учебе или общении вне занятий.

## УСТАНОВЛЕНИЕ/КОРРЕКТИРОВКА ПРАВИЛ РАБОТЫ ГРУППЫ

Для данной целевой группы очень важно научиться понимать зачем нужны правила, а также их соблюдать. Поэтому в предложенной тренинговой программе правилам работы в группе уделяется внимание на каждом занятии. Необходимо постоянно к ним возвращаться, устанавливать при необходимости новые, корректировать имеющиеся и т.д.

## УПРАЖНЕНИЯ И ПРОЦЕДУРЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОСВОИТЬ ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

На этом этапе ведущий использует информационные и имитационные методы. В конце каждого упражнения проводится рефлексия с целью обсуждения пережитых в ходе упражнения эмоций, чувств, состояний, поведения и подведения его итогов.

## РЕФЛЕКСИЯ ПРОШЕДШЕГО ЗАНЯТИЯ

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что участники группы сами или с помощью ведущего анализируют работу в течении занятия, дают эмоциональную обратную связь друг другу и ведущему, отвечают на вопросы о приобретенных знаниях и умениях, о том, как и для чего их можно использовать в жизни.

## РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал прощания — выполнение ведущим и участниками группы в конце каждого занятия действия, означающего его завершение. Например, это может быть рассказывание ведущим новой, подобранной в соответствии и темой занятия метафоры или ритуал аплодисментов, которыми участники благодарят друг друга за хорошую работу.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

## ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ ГРУППЫ И ПЕРИОДИЧНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТРЕЧ

Оптимальная наполняемость группы 10-15 человек. Большее количество участников делает группу менее управляемой и снижает качество усвоения материала.

Целесообразно проводить занятия еженедельно (4-5 раз в месяц), но также возможна организация встреч чаще (например, 2 раза в неделю).

## ПО РАБОТЕ С ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИЕЙ

### *Советы по процессу проведения тренинга*

- Всегда поощряйте положительное поведение участников
- Выражайте поддержку участникам
- Словесно выражайте положительные оценки по поводу действий участников
- Старайтесь избегать негативных оценочных суждений
- Занятия должны быть равнозначно информативными и занимательными (веселыми)
- Поощряйте групповое взаимодействие
- Демонстрируйте уместное уверенное поведение
- Разговаривайте на простом и доступном языке (избегайте сложных терминов и высказываний)
- Побуждайте участников обмениваться опытом
- Внимательно слушайте участников
- Будьте терпимым
- Не сдавайтесь и продолжайте пробовать - если что-то не получается, пробуйте другой вариант
- Помните о разнице между ведущим группы и учителем
- Дайте возможность участникам реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать

# СТИМУЛИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

Положительная поддержка должна присутствовать в ходе всей программы. Люди получают поощрение своим действиям через уважение, посредством положительных высказываний и благодарности со стороны других людей.

Предоставляя каждому участнику группы положительную поддержку, ведущий в значительной степени может усилить опыт их участия в занятиях. Каков бы ни был вклад каждого участника (обмен опытом, высказывание мнения, попытка достигнуть своей цели, не важно, успешная или неуспешная), ведущий должен выразить поддержку и благодарность этому участнику, подчеркивая положительные стороны его вклада.

Формирование поведенческих навыков может быть трудным для участников. Ведущие должны быть очень внимательны даже к самым незначительным признакам прогресса и развития, давая обратную связь, стимулируя и мотивируя участников.

# МОДЕЛИРОВАНИЕ И ДЕМОНСТРАЦИЯ

Поговорка «Не делай то, что я делаю, делай то, что я говорю» не имеет ничего общего с моделированием. Важно помнить о значимости своей роли как ведущего группы. Любое ваше поведение, слова и действия, то, как вы себя ведете с первой минуты встречи с участниками и в ходе занятий, является моделированием.

По сути дела, вы передаете участникам опыт поведенческих навыков через демонстрацию этих навыков в действии. Если вы демонстрируете уверенное поведение с самого начала, для участников это опыт «из первых рук», необходимый для достижения успеха в ходе выполнения различных упражнений, например, ведения переговоров и т.п.

Вы даже можете делиться своим личным опытом с участниками, если для вас это комфортно и уместно. Сплоченность группы может быть сильнее, если участники в равном объеме делятся опытом. В случае обмена опытом используйте примеры или модели успешного развития навыков.

## РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ИЛИ КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С «ТРУДНЫМИ УЧАСТНИКАМИ»

- Игнорируйте «плохое» поведение
- Перенаправляйте участника в сторону желательного поведения
- Поощряйте даже небольшие подвижки в сторону желательного поведения



# ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ

## УЧАСТНИК ОЧЕНЬ РАЗГОВОРЧИВ (СЛОЖНО ОСТАНОВИТЬ)

### Возможные причины

Любит делиться идеями; привлекает внимание; демонстрирует свои знания; обычное поведение (для разговорчивых личностей).

### Реакции ведущего

Не «одергивайте» участника; задайте вопрос, требующий размышления; прервите со словами «Это очень интересная точка зрения. Какие мнения есть у других участников?»; поблагодарите за высказывания и свой опыт, но подчеркните, что необходимо двигаться дальше или услышать мнения других; предложите позже вернуться к этой теме, например, в конце занятия (если это уместно).

## КОНФЛИКТ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ

### Возможные причины

Участники не нравятся друг другу; недостаток навыков разрешения проблемных ситуаций; слабые навыки уверенного поведения.

### Реакции ведущего

Подчеркните важность достижения соглашения; поддерживайте позитивное поведение; акцентируйте внимание на целях, которые объединяют обе точки зрения.

## УЧАСТНИК НЕ ХОЧЕТ ГОВОРИТЬ

### Возможные причины

Ощущение страха, небезопасности; скука или незаинтересованность; считает, что знает ответы на все вопросы.

### Реакции ведущего

Поддержать любое проявление участия; попросить о помощи в проведении ролевых игр; дать упражнение на работу в паре; если у участника наблюдается подавленное (депрессивное) состояние, предоставить возможность поговорить с ведущим и предложить приемлемую помощь.

## УЧАСТНИК ПЕРЕБИВАЕТ ДРУГИХ УЧАСТНИКОВ И ТРЕНЕРА

### Возможные причины

Хочет привлечь внимание, выразить свой гнев; ощущает небезопасность; добивается уважения сверстников; имеет болезненные эмоциональные переживания.

### Реакции ведущего

Игнорирование, перенаправление и поддержка желательного поведения; привлечение участника к ролевой игре или иному упражнению; ведущий выходит с этим участником за пределы группы для разговора.

## УЧАСТНИК ЧАСТО ВСТУПАЕТ В ПРЕРЕКАНИЯ И СПОРЫ

### Возможные причины

Привлекает внимание; пытается удерживать людей от сближения; выражает свой гнев; желает доминировать; типичное для него поведение при общении с другими людьми (не умеет по-другому).

### Реакции ведущего

Четко контролировать свои эмоции и состояние группы (не допускать нарастания напряжения); акцентировать внимание на положительных аспектах высказываний участника; привлечь участника к ролевым играм на уверенное поведение; во время перерыва можно выяснить, нет ли чего-либо конкретного, что вызывает недовольство у участника; ведущему поговорить с участником за пределами группы.

## УЧАСТНИК ЧАСТО ВЫСКАЗЫВАЕТ НЕДОВОЛЬСТВО

### Возможные причины

Такой стиль поведения является обычным способом коммуникации; негативные установки и ожидания; у участника есть болезненная проблема; недовольство имеет объективные основания.

### Реакции ведущего

Подчеркните, какие аспекты могут быть изменены, а какие - нет; задайте ролевую игру, в которой один из участников несчастлив и хочет изменений, используя выражения от первого лица; обсудите недовольство с участником после занятия, если оно может иметь объективные основания, и подумайте, как их можно разрешить.



## УЧАСТНИК КОНЦЕНТРИРУЕТСЯ НА НЕПРАВИЛЬНОЙ ТЕМЕ

### **Возможные причины**

Не понимает содержание занятия; есть собственный план; нуждается в ощущениях уверенности и привлекает внимание; обсуждение заданной темы приносит дискомфорт.

### **Реакции ведущего**

Можно использовать фразу «Похоже, что-то из того, что я сказал, сбilo тебя с темы. Мы сейчас разговариваем о (тема)»; попробуйте выяснить, не имеет ли тема, на которой сконцентрировался участник, личной значимости; спросите у группы, нуждается ли в обсуждении тема, о которой идет речь; постарайтесь выяснить причины дискомфорта.

## УЧАСТНИКИ РАССТРОЕНЫ, ПОДАВЛЕНЫ ИЛИ ВЫСКАЗЫВАЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Если кто-то из участников выглядит расстроенным во время занятия, обратитесь к нему напрямую, но мягко, например, «Ты выглядишь расстроенным, хочешь поделиться с группой?», в случае отказа: «Хочешь поговорить с ведущими сейчас или после занятий?»

Если участник плачет или его эмоциональное состояние мешает ведению группы, и он отказывается говорить, ведущему следует попросить участника выйти. Затем ведущий должен остаться с этим участником наедине и предложить высказаться, выразить свои чувства до тех пор, пока он не сможет почувствовать себя спокойно и вернуться в группу.

Если участник высказывает суицидальные мысли, можно сказать: «Тебе и всей группе важно помнить, что мы очень серьезно воспринимаем подобные высказывания. Хотя иногда люди говорят такие вещи в сердцах, не имея этого в виду, я бы хотел(а), чтобы ты сейчас вышел и поговорил со вторым ведущим». Если участник настроен серьезно, необходимо попробовать оказать кризисную помощь или направить участника в соответствующие службы (телефоны доверия и др.).

Ведущему необходимо делать все возможное, чтобы смягчить тревогу и страхи, при этом не позволяя инциденту полностью вывести группу из программы занятия. Вы можете предложить группе полезные телефоны доверия или возможность поговорить лично после занятий.

## УЧАСТНИК ПОСТОЯННО ХОЧЕТ УСЛЫШАТЬ МНЕНИЕ ВЕДУЩЕГО

### Возможные причины

Привлекает внимание; хочет совета; пытается моделировать поведение ведущего; не понимает, какую лучше занять позицию; хочет испытать ведущего.

### Реакции ведущего:

Поддерживайте участие и внимательность; верните вопрос обратно к участнику и группе для обсуждения; дайте прямой ответ, если уместно, при этом побудите участника высказать собственное мнение; попросите вспомнить похожие ситуации и используйте их в ролевых играх.

## УЧАСТНИКИ НАХОДЯТСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ АЛКОГОЛЯ ИЛИ НАРКОТИКОВ

Участнику, демонстрирующему признаки алкогольного или наркотического опьянения, может быть предложено поговорить с ведущим за пределами группы. Если участник пьян или «под кайфом», другие участники могут это заметить, и это будет мешать проведению занятия. Поэтому ведущий, который выйдет с участником за дверь, должен прямо спросить: «Ты употреблял алкоголь или наркотики?». Если участник отвечает отрицательно, обсудите его проблемное поведение и определите, может ли он вернуться в группу без дальнейших осложнений и помех.

Участнику, который признал факт потребления, необходимо напомнить, что приход на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения нарушает правила группы и, следовательно, является неуважением по отношению к другим участникам. Возвращаться в группу в состоянии опьянения участнику не разрешается. Если это уместно, участнику можно предоставить информацию и направления в службы, оказывающие помощь в связи с зависимостями или группы самопомощи.

После возвращения ведущий должен объяснить группе, что участник не допущен сегодня до занятия. Напомните еще раз участникам о правилах группы и недопустимости прихода на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Далее допускается краткое обсуждение, прежде чем группа вернется к теме занятия.

## УЧАСТНИК ГОВОРИТ СБИВЧИВО

### Возможные причины

Тревога; участнику не ясна тема; хочет внести вклад, но не знает как; имеет проблемы с концентрацией внимания; перегружен негативными мыслями; хочет произвести впечатление на группу.

### Реакции ведущего

Ввести в тему, задав вопрос по теме или поддержав любое высказывание, которое возвращает к теме; использовать высказывание «Это интересно, но я не понимаю, какое это связано с обсуждаемой темой».

# Занятие 1

## Знакомство

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Познакомить и сплотить участников группы
- Сформировать правила группы
- Определить ожидания участников
- Сформировать навыки самоанализа

## Упражнение «Мой образ»

### ЦЕЛЬ

Знакомство участников друг с другом, подготовка к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий приветствует группу, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет - что угодно, то, что наиболее подходяще отразит образ каждого участника в данный момент).

После того, как участники выполнили задание, ведущий предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Приветствуются уточняющие вопросы от участников и ведущего, более точно раскрывающие образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы.

### РЕФЛЕКСИЯ

Тяжело ли было рисовать собственный образ?  
Узнали ли вы что-то новое о других участниках?

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий предлагает участникам совместно сформировать правила работы группы. Что по мнению участников важно и значимо для них во время занятий? Какие правила нужны для безопасного и эффективного общения?

Каждый участник на флипчарт прикрепляет стикеры с указанием своих необходимых правил. Ведущий зачитывает все стикеры и совместно с участниками формируют правила работы.

В процессе обсуждения и принятия правил ведущий ориентируется и подводит участников к следующим основным «Правилам работы»:

1. Быть активным
2. Обращаться друг к другу по имени
3. Не критиковать
4. Правило поднятой руки
5. Быть искренним
6. Не оценивать друг друга
7. Принцип «здесь и теперь»
8. Принцип «конфиденциальности»
9. Соблюдать правила

## Упражнение «Ожидание»

### ЦЕЛЬ



Определение ожиданий участников относительно занятий

### МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



10 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий на доску прикрепляет плакат с рисунком чаши, а молодым людям раздает стикеры. Предлагает подумать, чего они ожидают от занятий, и написать на стикерах. Затем просит прочитать написанное и приклеить их в символическую чашу, изображенную на плакате.

Информация об ожиданиях участников необходима ведущему: благодаря ей он сможет сделать нужные акценты во время проведения последующих занятий и уделить больше внимания определенным темам.

## Притча «Два волка»

### ЦЕЛЬ

Стимулировать актуализацию проблемы добра и зла, раскрытие жизненных взглядов участников

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий зачитывает притчу и стимулирует последующее обсуждение. В процессе беседы необходимо раскрыть взгляды каждого участника, стимулировать к погружению собственных ситуаций и переживаний.

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

### РЕФЛЕКСИЯ

- Как ты понимаешь смысл фразы: «Всегда побеждает тот волк, которого кормишь»?
- Что означает «кормить добро»? А зло?
- Какого волка кормишь ты?
- Почему добро и зло в притче представлены в виде волков?
- Почему люди совершают выбор в пользу хорошего или плохого поступка?
- Какую роль играет в этом совесть?

В конце ведущий подводит всех к мысли, что через призму понятий «добро» и «зло» происходит оценка поступков человека, всей его деятельности. Нужно стремиться воспитывать в себе лучшие качества: доброту, честность, справедливое отношение к своим и чужим поступкам, а также учиться принимать ответственные решения и вовремя исправлять сделанные ошибки. Только так они смогут быть сильными и стойкими, с достоинством идти по жизни и выходить всегда победителями в схватке со «злыми волками».

## Упражнение «Что я даю людям и чего от них жду?»

### ЦЕЛЬ

Развитие навыков самоанализа

## МАТЕРИАЛЫ



Бумага А4, фломастеры/карандаши/  
краски

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий предлагает участникам проанализировать как много они отдают людям и сколько от них ожидают. Для этого ведущий раздаёт участникам лист бумаги А4 и предлагает условно разделить его на две части.

На одной нарисовать то, что участник даёт людям, а на другой – что получает от них.

Обсуждение рисунков:

- Что я чувствовал, когда работал над рисунком?
- Что было легче нарисовать?
- В чём были сложности?
- Я больше отдаю людям или хочу больше от них получать?
- Чего должно быть больше в отношениях с людьми – того, что я отдаю или то, что получаю?

## Театр «Кабуки»

### ЦЕЛЬ



Эмоциональная разрядка,  
сплочение группы

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает:

“Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу”. Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

#### Например:

Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает).

Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает).

Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу).

Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На доске нарисована яблоня. Участникам раздаются нарисованные яблоки двух цветов – красные и зелёные. Они приклеивают яблоки на яблоню: зелёные – я считаю, что сделал всё на отлично, у меня хорошее настроение; красные – не справился с заданием, у меня грустное настроение.

# Занятие 2

## Самоанализ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Повысить навыки коммуникации и сплотить участников группы
- Актуализировать потребность в самоанализе своих качеств

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

Что по мнению участников теперь важно и значимо для них во время занятий? Какие теперь правила нужны для безопасного и эффективного общения? Какие изменения произошли?

Каждый участник высказывается и при необходимости прикрепляет стикеры с указанием своих новых правил. Ведущий совместно с участниками формируют правила работы.

В процессе обсуждения и принятия правил ведущий ориентируется и подводит участников к следующим основным «Правилам работы»:

1. Быть активным
2. Обращаться друг к другу по имени
3. Не критиковать
4. Правило поднятой руки
5. Быть искренним
6. Не оценивать друг друга
7. Принцип «здесь и теперь»
8. Принцип «конфиденциальности»
9. Соблюдать правила

## Приветствие «Мой герб»

### ЦЕЛЬ

Формирование навыков самопрезентации, повышение навыков коммуникации



## МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, фломастеры/карандаши/  
краски

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участники получают по листу бумаги (A4) – его нужно разделить на 4 части и заполнить каждую символами, которые будут обозначать ответы на 4 вопроса:

Что я ценю в себе.

Чем горжусь.

Что делаю лучше всего.

Мое увлечение.

Излагать свои мысли нужно с помощью сочетаний различных символов, эмблем, фигур, предметов и прочих опознавательных знаков, которые, по мнению каждого конкретного участника, лучше всего выражают его особенности. По окончании творческой части упражнения (а она займет не более 15 минут) участники берут готовые плакаты и расходятся по аудитории – чтобы представиться и рассказать о себе и своем гербе партнерам по обучению. Чтобы между собой пообщалось наибольшее количество людей, каждый участник, закончивший общение с предыдущим товарищем, ищет другого, выкрикивая «Свободная касса!» и поднимая правую руку вверх.



## РЕФЛЕКСИЯ

Легко ли было писать про себя ответы на вопросы?

На какой вопрос было тяжелее всего ответить?

Легко ли вам было презентовать себя?

Что вы чувствовали во время презентации себя?

## Игра «Зип! Зап! Зоп!»

### ЦЕЛЬ



Сплочение группы, эмоциональная разгрузка

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



10 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается стать в круг. Кто-то начинает, показывая на другого человека в круге и говоря "ЗИП!". Этот человек показывает на другого и говорит "ЗАП!". Тот в свою очередь показывает на третьего и говорит "ЗОП!"

Слова должны быть произнесены именно в таком порядке: "ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!". Если кто-то ошибается, выбывает из игры. В конечном счете, круг сужается до 2-х человек, которые, уставившись друг на друга, произносят "ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!" пока один из них не ошибётся.

## Упражнение Самокритика»

### ЦЕЛЬ

Обучение объективно оценивать свои качества; осознание собственных слабых сторон, формирование адекватной самооценки

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркер

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник записывает свои «минусы» – отрицательные качества и зачитывает написанное вслух.

#### Обсуждение:

- Какие трудности возникали у вас в течение выполнения упражнения?
- Что труднее и почему?
- Ведущий говорит: «Хвалите себя. Критика разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его».

Итоговая инструкция участникам:  
Принимайте свои недостатки.  
Признайте, что они – ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете новый, позитивный способ удовлетворить эту потребность.  
Поэтому с любовью попрощайтесь со старым негативным поведением.  
Сумейте преодолеть свои недостатки с помощью горячих, ласковых лучей вашего сердца, способных растопить все негативное.

## Упражнение «Комплимент»

### ЦЕЛЬ

Повышение самооценки другого человека, осознания своих положительных черт

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий говорит участнику комплимент, сопровождая каким-либо действием. Ребята по кругу дарят друг другу комплементы. Например, «Ваня, у тебя очень красивая улыбка! И я хочу с тобой ударить в ладоши». Комплимент – это любезное выражение с похвалой.

#### Обсуждение:

- Кому было трудно сказать товарищу комплимент?
- Кому было приятно слышать хорошие слова в свой адрес?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, давайте подведем итоги нашей с вами работы. Сегодня мы вспомнили способы эффективного общения, приняли участие в дискуссии, закрепили знания и отработали навыки невербального общения. Просим вас поделиться своими впечатлениями, мыслями и чувствами (особенно, если у вас есть какие-то негативные эмоции, не стесняйтесь выразить их). Расскажите, что вам особенно понравилось в ходе тренинга, а что не понравилось. Что нового вы приобрели для себя сегодня на тренинге.» Основным правилом данного этапа является то, что высказаться должен каждый участник. Высказываться можно в любом порядке.

# Занятие 3

## Погружение

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Актуализировать проблему правонарушений среди молодых людей и погрузить в проблемную ситуацию
- Способствовать формированию умения отстаивать собственную точку зрения

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Просмотр видеоролика «Преступность среди подростков»



<https://www.youtube.com/watch?v=GBQOyJR6-Hk>



### Просмотр видеоролика на выбор



<https://www.youtube.com/watch?v=af8OTmUwcuM>



<https://www.youtube.com/watch?v=2tv0hlumsMI>



#### ЦЕЛЬ

Актуализация проблемы правонарушений, формирование понятийного аппарата; погружение в проблемную ситуацию

#### МАТЕРИАЛЫ

Проектор, экран

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Покажите участникам видеоролик «Преступность среди подростков». После просмотра ролика предложите группе ответить на вопрос: Как вы думаете, что такое правонарушение? Ответы записываются на флипчарт. Покажите видеоролик «Правонарушение и виды».

## Упражнение «Диспут»

### ЦЕЛЬ



Актуализация проблемы правонарушений; погружение в проблемную ситуацию

### МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Предлагается группе обсудить, что происходит, когда мы нарушаем нормы, правила, закон? Результаты мозгового штурма фиксируем на флипчарте (совершаем правонарушение, приносим ущерб другому человеку, эмоционально или физически вредим другому человеку и пр.).

Назовите причины, по которым мы можем совершить правонарушения? Результаты мозгового штурма фиксируем на флипчарте (под влиянием других людей, низкий материальный уровень, конфликтная ситуация, под влиянием алкоголя, неумение контролировать поведение и пр.).

Полученные результаты зачитываются и вывешиваются.

## Упражнение «Игра на смену ролей»

### ЦЕЛЬ



Актуализация проблемы правонарушений; формирование умения отстаивать свою точку зрения; погружение в проблемную ситуацию

### МАТЕРИАЛЫ



Проектор, экран

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается проиграть ситуацию, в которой необходимо принять роль потерпевшего/контролирующего порядок. Участников нужно разделить на группы и каждой группе дать проиграть одну из ситуаций.

- А) Взял без разрешения деньги у родителей.  
Б) Встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде.  
В) Написал нецензурные слова на гараже у человека, и он видел из окна как ты это делаешь.  
Г) После звонка на урок физкультуры все ушли в спортивный зал, а ты задержался и похитил мобильный телефон у своего одноклассника.  
Д) Издевается над одноклассником, который ему не нравится.



## РЕФЛЕКСИЯ

Что чувствовали те, кто играл роль потерпевшего?  
Удалось ли решить ситуацию?  
Как можно было бы решить ещё ситуацию? Устраивает ли такое решение потерпевшего? Правонарушителя?  
К каким выводам вы пришли после этого упражнения?

## Игра «Представь соседа»

### ЦЕЛЬ

Сплочение группы, эмоциональная разгрузка

### МАТЕРИАЛЫ

При необходимости маркеры, бумага А4

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются на пары, всем дается следующее задание: в течение 1-2 минут они должны как можно больше узнать друг о друге. Затем каждый по кругу представляет своего напарника (делает ему рекламу на 30 секунд). Это может быть просто рассказ, рисунок, какое-то творческое представление.

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой необходимо высказать своё мнение.

Большой палец – для меня важно и интересно;  
Указательный палец - мне было трудно (не понравилось);  
Средний – для меня было недостаточно;  
Безымянный палец – мое настроение;  
Мизинец – мои предложения.

# Занятие 4

## Жизненные установки

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Способствовать формированию ценностей жизни и установок
  - Сформировать адекватное представление о последствиях совершения правонарушений

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Девизы»

#### ЦЕЛЬ

Выявление жизненных установок участников, раскрытие взглядов и мотивов действий

#### МАТЕРИАЛЫ

По необходимости А4, маркеры, флипчарт

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Называя свое имя, участники должны сопроводить его формулировкой своего жизненного девиза. Участники не получают никаких «рамочек» для формулирования девиза. Возможно, кто-то из них уже имеет готовый девиз, с которым и до тренинга шел по жизни. Важно дать группе достаточно времени на раздумье и творческий подход и не начинать опрос по кругу сразу же. После того как эта работа будет завершена (или спустя некоторое время, в зависимости от тренингового контекста), ведущий может предложить группе для ознакомления или обсуждения подборку девизов и высказываний известных людей, а также пословиц и поговорок. Возможен и упрощенный вариант задания, когда участникам группы предлагается продолжить фразу «Я живу для...» и/или «Я работаю для...».

#### РЕФЛЕКСИЯ

Что было сложного при выполнении этого упражнения?  
Какие девизы участников близки и для вас?

## Упражнение «Что я выиграю / что я потеряю»

### ЦЕЛЬ

Овладеть адекватным представлением о последствиях совершения правонарушений, о своих правах и обязанностях

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Совершив правонарушение, человек знает последствия, но рискует, видя какой-то плюс для себя.

Ведущий предлагает разделить участникам на группы. При малом количестве участников возможно проведение упражнения в виде «мозгового штурма», без разделения на группы.

Каждой группе предстоит ответить на два вопроса: «Что я выиграю от совершения правонарушения?», «Что я потеряю от совершения правонарушения?». Варианты ответа записываются на отдельных листах. Для рассмотрения дается конкретная ситуация неправомерного поведения на усмотрение ведущего, например, «кража мобильного телефона», «хулиганство в общественном транспорте», «избиение одноклассника» и др.

На выполнение упражнения дается 10-15 минут. Затем результаты работы групп обсуждаются в рамках вопроса «Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?». Выслушиваются все возможные варианты ответов. Создаются свои групповые определения последствий.

## Групповая дискуссия «Ответ за поступки»

### ЦЕЛЬ

Диалог среди участников тренинга. Оценить поступок не только со стороны уголовного наказания, но и общественного осуждения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В дискуссии ведущий предлагает вспомнить ситуации, которые участники могли видеть по телевидению, когда человеком преступался закон, возможно, даже группой лиц. Далее организуется групповое обсуждение данной ситуации по вопросам: Что в данном случае нарушалось? Почему? Каков был исход? При этом задача - попытаться образовать диалог среди участников тренинга и оценить поступок не только со стороны уголовного наказания, но и общественного осуждения. К примеру, обсуждая случай, когда родители наказывали 3-летнего ребенка и, не рассчитав силы, убили его, можно рассмотреть ситуацию с точки зрения уголовного наказания (убийство заведомо малолетнего) и общественного осуждения (в отношении родительских компетенций, телесного наказания детей и пр.).





## РЕФЛЕКСИЯ

Какие чувства вы испытывали, когда мы обсуждали ситуации?

Как вы понимаете разницу между уголовным наказанием и общественным осуждением?

## Просмотр видеоролика «Важно ценить жизнь, ценить себя»



<https://www.youtube.com/watch?v=sbT4lbW7NuM>



### ЦЕЛЬ



Сформировать ценности жизни и важности расставления приоритетов

### МАТЕРИАЛЫ



Проектор, экран

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается посмотреть видеоролик «Важно ценить жизнь, ценить себя», после чего его обсудить.

Обсудите: Почему важно ценить жизнь и себя? Как это можно делать? Какие самые сильные разочарования были в вашей жизни? Как можно с ними справиться? Зачем вы в этой жизни? К чему вы стремитесь в жизни?

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком «прогноза погоды», т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 0 до +10 ° C).

Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) ведущий фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске).

После того как высказались все участники, ведущий соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, ведущий приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.

# Занятие 5

## Причины противоправных действий

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Определить причины противоправных действий
- Сформировать понимание процессов влияния

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Визитка»

#### ЦЕЛЬ

Включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения, самопрезентация

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, фломастеры/карандаши/краски

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым бы они хотели, чтобы их называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением их внутреннего мира. После этого участники по кругу презентуют свою визитку.

#### РЕФЛЕКСИЯ

Легко ли было делать визитку? Какие были сложности?

Что нового вы узнали о других участниках во время этого упражнения?

## Упражнение «Мы с тобой одной крови...»

### ЦЕЛЬ

Осознание причины возможных конфликтных разногласий и возможностей их преодоления, обусловленных особенностями социальной перцепции; эмоциональное сближение участников тренинга

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам в парах необходимо написать, что максимально общего между ними и презентовать. К примеру: и ты, и я любим собак; и ты, и я ходим на плавание; и ты, и я больше любим TikTok, чем инстаграм; и ты, и я сделали тату. Далее пары меняются (в зависимости от количества участников).

Далее, участники пытаются определить, чем они отличаются друг от друга. Каждый начинает свою речь со слов «И все же мы с тобой разные. Я....., а ты .....». Например: Я юноша, а ты девушка. Я «сова», а ты любишь рано просыпаться. Я пунктуален, а ты частенько опаздываешь на занятия.

Если группа небольшая 6 – 8 человек. То пары работают поочередно, а все остальные наблюдают за ними. Если группа 10 и более человек, то все пары работают одновременно.

### РЕФЛЕКСИЯ

Могут ли являться названные различия в парах, причиной (поводом) возникновения конфликта?

Может ли осознание сходства между друг другом облегчить взаимопонимание в конфликтной ситуации?

## Упражнение «Молодец!»

### ЦЕЛЬ

Повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Разделиться на пары, встать лицом друг к другу. Один участник должен говорить о своих достижениях, а другой – хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – два!» и т.д. Участники меняются, и все повторяется.

### РЕФЛЕКСИЯ

Что вы чувствовали, когда вас хвалили? Когда вы хвалили другого человека?

## Групповая дискуссия «Влияние – что это?»

### ЦЕЛЬ

Сформировать понимание процессов влияния, осознать имеющиеся паттерны

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В ходе дискуссии предлагается обсудить вопросы: Какое влияние оказывает социальная среда на совершение молодыми людьми противоправных действий? Из-за чего люди совершают противоправные действия? Кто он, потенциальный нарушитель? Способно ли общество остановить рост преступности среди молодых людей?

#### Инструкция и информационная часть:

*«Только слабые совершают преступления: сильному и счастливому они не нужны» Ф. Вольтер*

Ведущий предлагает ответить на вопросы: Какое влияние оказывает социальная среда на совершение молодыми людьми противоправных действий? Что вы можете сказать по поводу утверждения, что неблагополучная социальная среда – это идеальная основа для воспитания преступника? Участники активно делятся своими мыслями.

Ведущий: «Установлено, что большинство молодых людей начали свой противоправный путь в возрасте 11-13 лет. Как вы считаете почему именно в этом возрасте? Что послужило причинами?»

«Итак, давайте разберём основные причины, которые способствуют совершению правонарушений. Выделим социальные и психологические причины. Давайте с вами вместе определим одни и другие.» Участники активно работают по определению обеих причин.

#### Примерные выводы обсуждения:

К социальным относятся: низкий материальный достаток/безработица; жилищные проблемы. К психологическим: вспыльчивый характер; отсутствие желания работать и мечта о лёгких деньгах; низкие морально-волевые качества; страсть к развлечениям и азартным играм; склонность к употреблению спиртного/наркотиков.

Ведущий предлагает описать потенциальный портрет нарушителя. Участники делятся своим мнением и предположениями.

#### Примерные выводы обсуждения:

Это молодой человек, который пренебрегает моральными нормами; стремится к примитивному и беззаботному времяпрепровождению; имеет страсть к развлечениям и лёгким деньгам; не знает и не уважает законы.

Ведущий: «Незнание закона и чувство безнаказанности являются самыми распространёнными причинами правонарушений среди молодых людей.

Из выше сказанного следует, что отсутствие нравственности, сильной воли и наличие чувства безнаказанности в купе с незнанием и пренебрежением законов приводят молодых людей к противоправному поведению. Давайте с вами вместе поищем и обсудим пути предотвращения формирования противоправной личности и возможности пресечения негативного влияния извне.»

**Обсуждение с участниками мнений, возражений.**

## Игра «Слон»

### ЦЕЛЬ

Сплочение группы, эмоциональная разгрузка

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники встают в круг и распределяют по кругу роли: слон-комар-белка-попугай....все заканчивается обезьяной. Слон задает ритм хлопками по коленям, показывает себя, потом того, кому передает ход и право исполнения ритма. Например, белке, белка показывает себя и переданный ей ритм, потом указывает на того, кому передает ход и т.д. Все это соответствует заданному ритму. Кто ошибается, становится обезьяной, круг сдвигается – роли перемещаются. Задача - завалить слона, сделать так, чтобы он ошибся. Ритм с течением игры ускоряется.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники на доске заполняют «рефлексивную мишень», оценивая:

1. Свою деятельность
2. Деятельность ведущего
3. Деятельность участников

Для этого, участникам предлагается разместить стикеры на мишень. Чем стикер ближе к центру мишени, тем выше оценка.

# Занятие 6

## Установки и влияние

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности
- Проанализировать важность влияния окружения

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

## Игра «Формула моей личности»

### ЦЕЛЬ

Выявление жизненных установок участников, раскрытие взглядов и мотивов действий

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, стикеры, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность — интересы, черты характера, таланты и др. Обычно участники изобретают формулы, напоминающие математические, — используя знаки «плюс», «минус», «умножить», «разделить», но бывают случаи, когда формулы больше напоминают химические. Ирина = интуиция + ироничность + лень. Ольга «(0,7 авантюризма + 0,5 уверенности) / 1,1 нестабильности». После того как все участники справились с этой частью задания, они должны представить свою формулу. Это могут быть как «доклады на пленарном заседании», когда каждый выходит к доске или флипчарту, записывает формулу и рассказывает о ней группе, так и «стендовые доклады» (в этом случае каждый пишет свою формулу на листе бумаги и прикрепляет ее себе на грудь; участники в свободном режиме передвигаются по аудитории, рассказывая о себе друг другу).

По результатам докладов тренер при необходимости может подвести итог этой «научной конференции». Можно обратить внимание на те качества и способности, которые повторяются у многих; можно, напротив, сделать акцент на том, какие все разные. Если большая часть формул (а так обычно бывает) предполагает сложение и умножение, можно подчеркнуть тот факт, что индивидуальность складывается из совокупности черт, каждая из которых по отдельности вполне может присутствовать и у кого-то другого. Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно проинтерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию.

## Упражнение-дискуссия «Учимся противостоять влиянию»

### ЦЕЛЬ



Выработать у участников эффективные поведенческие навыки противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, социально приемлемых форм поведения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Участникам в данном упражнении предлагается обсудить серию вопросов:

Что такое влияние, на что или на кого можно повлиять?

Всегда ли влияние отрицательно?

Каким образом можно отличить отрицательное влияние?

Каковы способы негативного влияния (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т.д.)?

Хотели бы участники лично поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение?

Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Далее составляется план безопасности и ведущему необходимо убедить участников, что обращение за помощью – это непризнание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям, родственникам, взрослым; к специалистам учителям; в органы полиции, телефоны доверия, школу, социальные службы.

#### Пример плана:

1. Выясни с чем связаны угрозы, кто угрожает, чем конкретно угрожает, чего хочет добиться.
2. Переведи конфликт в разряд переговоров. Реагируйте на угрозы без резких эмоций. Старайся общаться с вымогателем при свидетелях или в людных местах.
3. Сообщи значимому взрослому о сложившейся ситуации, расскажи все полностью без утаивания.
4. Вместе со взрослым обсудите к кому ещё нужно обратиться, чтобы решить ситуацию (в школу, соц.службы). Обратитесь туда за помощью в решении ситуации.
5. Если факт вымогательства, шантажа, угрозы представляет реальную угрозу жизни и здоровью, то обратись в правоохранительные органы.



## Мотивирующий видео ролик по теме «Влияние»

 <https://www.youtube.com/watch?v=IDwdiF4RfO8>



 <https://www.youtube.com/watch?v=yDMityOjIPs>



### ЦЕЛЬ



Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности

### МАТЕРИАЛЫ



Проектор, экран

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается посмотреть и обсудите видео ролик «Влияние».

## Упражнение «Мне нравится в тебе...»

### ЦЕЛЬ



Повысить самооценку, сформировать навыки управления своими чувствами и эмоциями

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий организует взаимодействие участников: «Встаем в круг, а один из нас - желающий - в середину круга. Каждый из нас, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Мне нравится в тебе...». Нужно предоставить возможность поучаствовать всем желающим.

После проигрывания важно обсудить как участники себя чувствовали, стоя в центре круга.

В заключение ведущему необходимо сказать, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На стикерах участники записывают свои личные достижения на занятии и прикрепляют их на флипчарт.

# Занятие 7

## Эффективные поведенческие навыки

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Способствовать формированию эффективных навыков самоконтроля и оценки эмоционального состояния
- Обучить методикам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Мне не стыдно»

#### ЦЕЛЬ

Формирование позитивного настроения, сплочение группы

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий говорит какие-то фразы (например, я люблю ходить дома голым, сегодня я не почистил зубы с утра, в тайне от всех я слушаю Диму Билана и т.д.). Сидящие в зале должны отреагировать на высказывания ведущего следующим образом:

- Сказать соседу: «Давай вместе», если хочешь это сделать.
- Сказать «Ай-яй-яй», если ты не одобряешь такой поступок.
- Встать с места и громко сказать: «Мне не стыдно», если ты тоже так делаешь.

На место ведущего переходит следующий участник.



#### РЕФЛЕКСИЯ

Что вы чувствовали, когда вы слышали от участников «Давай вместе!» или «Ай-яй-яй»?

Легко ли было встать и сказать «Мне не стыдно»? Все ли смогли так сделать?

## Упражнение «Рояль»

### ЦЕЛЬ

Выработать у участников эффективные поведенческие навыки противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, социально приемлемых форм поведения

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вступительное слово ведущего: «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы пытаетесь справиться с плохим состоянием? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях».

Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как клавиши у рояля. После этого делает обобщение «Итак, в нашей группе действуют такие способы...», (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и прочие девиации).

Ведущий подводит трениговую группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»? Далее делает заключение: «Конечно, лучше, когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «клавиша»? Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» - наркотики? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «Не работают другие «клавиши» на рояле». А как у вас с количеством «клавиш»? Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии?»

## Просмотр видеоролика The Fly



<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>



### ЦЕЛЬ

Актуализировать вопрос навыков самообладания и важности умения использовать его в жизни

## МАТЕРИАЛЫ

Проектор, экран

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается посмотреть и обсудить видео ролик The fly

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

### ЦЕЛЬ

Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

Данный метод обучения навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

## Упражнение «Муха»

### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения с лицевой мускулатуры

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## Упражнение «Лимон»

### ЦЕЛЬ

Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

## Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

### ЦЕЛЬ

Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

## Упражнение «Воздушный шар»

### ЦЕЛЬ

Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники рисуют «мордашки», которые соответствуют их настроению или выбирают из имеющихся. По очереди подходят и размещают на флипчарте, комментируя эмоцию на мордашке и свое состояние.

# Занятие 8

## Сила закона

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Способствовать осознанию важности законов
  - Сформировать положительные установки

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Сказка о Законе»

#### ЦЕЛЬ

Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, бумага А4, маркеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий тренер предлагает разделить на две группы и сочинить сказку про Тридевятое государство, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача. Первая группа пишет сказку, где существуют законы и как они соблюдаются. Вторая группа сочиняет сказку, где законов нет и где они совершенно не соблюдаются - о государстве беззакония. На работу отводится 10-15 минут. Каждая группа презентует свою сказку. Затем следует обсуждение.



#### РЕФЛЕКСИЯ

Участникам предлагается ответить на вопросы:  
В какой стране народу жилось лучше? Почему?  
Нужно ли контролировать исполнение законов? Для чего?  
Нужны ли законы вообще? Какова их роль?

## Упражнение «Автопилот»

### ЦЕЛЬ

Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники записывают не менее 10 фраз, отражающие сильные стороны вашей личности. Например: «я умный», «я легко общаюсь», «я умею добиваться поставленных целей» и т.д. Затем каждый участник читает список фраз, отражающих сильные стороны его личности. Участники группы уточняют и дополняют список каждого. Этот индивидуальный список качеств важно запомнить и возвращаться к этому образу «Я» как можно чаще. Ведь зная и принимая свои сильные стороны, человек всегда знает верный курс, не собьется в сложной и конфликтной ситуации, найдет поддержку внутри себя, включит свой АВТОПИЛОТ.

## Групповая дискуссия «Сила Закона»

### ЦЕЛЬ

Актуализация проблемы, формирование понятийного аппарата

### ИНФОРМАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Когда только рождается человек, у него уже есть свои права, а через некоторое время появляться перед государством свои обязанности. И с каждым днем, он все больше начинает их понимать и соблюдать.

Все же, зачем нужны законы? Стоит ли их соблюдать? Какова их роль в государстве? Над этим рано или поздно задумывается человек. Рассуждения участников, утверждения, возражения.

Каждый закон, который есть в нашей стране, нужен для того, чтоб в обществе был, порядок и не было хаоса. Если б не было законов в стране, то была б анархия, беззаконие, росло б число преступлений. Трудно себе даже представлять, чтоб бы творилось. Люди стали бы жить по своим правилам, законам. И не к чему хорошему это бы не привело.

У каждой нации есть не только законы документальные, но и те, которые передаются на протяжении многих веков из поколения в поколения. Например, есть физические, нравственные, этические и духовные законы. И их стоит соблюдать, ведь их несоблюдение может привести к плохим последствиям.

Но все же, большую роль в нашей жизни играют государственные законы. Ведь, если б их не было, в стране не было б порядка. Ведь они создаются только для этой цели.



Система законов направлена на то, чтоб люди чувствовали себя комфортно в стране. Каждый человек должен придерживаться законов. И знать, хотя бы самые главные законы страны – это Конституцию и Гражданский Кодекс.

Например, Конституция – это основной закон любого государства. В Конституции четко закреплены основные права и обязанности человека. И желательно их знать, чтобы в любой сложившейся ситуации суметь себя защитить или же, хотя бы знать, что делать.

Может кому-то, и не нравится жить по законам государства, но все же приходится. Ведь каждый человек хочет жить, так как он хочет, а не так, как написано в законах. Жить свободно, как говориться. Но рано или поздно, ему все же придется, подстраивается под законы.

Ведь если завтра отменяют все законы, что будет твориться в стране? Что будет с нашими близкими, нашей безопасностью, нашим имуществом? Если в стране не будет законов, то и не будет порядка, а порядок, как мы знаем, важен, для страны.

В основном законы нужны для того, что б защищать права человека от насилия, воровства, от рабства. Если не будет законов, страна будет напоминать поле битвы и выживать будет, тот, кто сильнее. Лишь только благодаря законам, человек задумывается совершать или нет преступления. Нужно знать и чтить законы, чтобы чувствовать себя в безопасности и быть уверенным в своем будущем.

Так что, давайте будем не только соблюдать законы, но и знать их, хотя бы частично, чтобы в любой сложившейся ситуации суметь защитить себя и своих близких. Чтить и знать законы должен каждый уважающий себя человек.

В одном древнем мифе говорится, что, создавая род человеческий, боги позаботились о нем с поистине божественной щедростью: дали разум, речь, огонь, способности к материнству и искусству. Каждый был наделен каким-либо талантом. Появились строители, кузнецы, музыканты, лекари и т.д. Человек стал делать красивые вещи, строить жилища, но научить людей добиваться согласия между собой боги не сумели. И когда люди собирались вместе для какого-нибудь большого дела – строить город, канал, дорогу, то между ними вспыхивали ожесточенные распри, а не редко дело кончалось всеобщим развалом. Слишком эгоистичны, нетерпимы и жестоки были люди, все решали только грубой силой. И над родом людским нависла угроза самоистребления. Тогда отец богов Зевс, чувствуя свою особую ответственность, повелел в жизнь людей ввести стыд и правду. Восхищены были боги мудростью отца. Только один вопрос они задали ему: «Как распределить стыд и правду среди людей?» Ведь таланты боги даруют избирательно: одному пошлют способность строителя, другому – музыканта, третьему – лекаря и т. д. А как поступить со стыдом и правдой? Зевс ответил: «К стыду и правде должны быть причастны все люди, иначе не будит на земле ни городов, ни государств, ни самих людей».

Чему учит это мудрое сказание?

Первый главный урок - всем людям необходимо овладеть умением добиваться согласия. То есть нужно научиться преодолевать эгоизм, нетерпимость, жестокость, стать добрее, стремиться к миру и справедливости. Иначе говоря, человеку нужно учиться быть человеком гуманным. Тогда придет взаимное доверие и уйдет вражда.

Но как этого достичь, где дорога, ведущая к человечности? На этот вопрос мы находим, может быть неожиданный, но мудрейший ответ. Мало уметь трудиться, производить питание и вещи. Мало иметь таланты к наукам и искусствам. Только стыд и правда способны очеловечить человека, сблизить людей и вывести их на путь добра, мира, справедливости, порядка. Таков второй урок мудрости.

Есть и третий. Вместе с объяснением главного условия принес нам из глубины веков предупреждение: без стыда и правды род человеческий обречен на гибель, самоистребление. Суровое, очень суровое предупреждение. Оно помогает понять особую ценность стыда и правды в жизни людей.

Когда говорят о стыде и правде, мы полагаем, что речь идет о совести и ответственности, о порядке и справедливости и еще о многом таком, что составляет содержание морали и права.

Человек всегда обладает свободой выбора. В жизни каждый из нас должен постоянно обдумывать те или иные решения. Но свобода не отделена от ответственности. Моральная ответственность – это ответственность перед своей, собственной совестью и мнением окружающих.

Понятие «правовая (юридическая) ответственность» употребляется в двух смыслах. Во-первых, это замечательное, ценнейшее внутреннее качество гражданина, черта его правовой культуры, особенно когда правовая ответственность становится нормой поведения, руководством к действию. Тогда она проявляется в глубоком уважении человека к праву и правовому закону, в созидательном и добровольном соблюдении всех требований прав и законов, для поддержания порядка и справедливости в обществе.

И, конечно же, он способен предвидеть все неприятные (а порой и ужасные) последствия нарушения права и закона. Именно юридическая ответственность – уважение к праву и закону, сознательное и добровольное их соблюдение – служит главным определением, критерием правовой культуры любого гражданина.

Во-вторых, понятие «юридическая ответственность» имеет строго юридический смысл – это применение мер государственного принуждения за совершенные правонарушения.

И если моральная ответственность – это ответственность перед окружающими и перед собственной совестью, то юридическая ответственность – это ответственность перед законом, перед судом. Разница существенная, хотя юридическая ответственность, конечно, не исключает стыда перед людьми и мук собственной совести того человека, который совершает правонарушения.

Впрочем, человек ответственный умеет предвидеть последствия своих поступков. В выборе поступка он свободен, выбор на его совести. Ему же и отвечать за последствия, в том числе и юридические. А умение предвидеть не дается от рождения. Оно является результатом воспитания и самовоспитания, частью правовой культуры гражданина.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Какой был бы мир без законов? Зачем они нужны?
- Какие качества помогают людям поступать по закону?
- Зачем нужно предвидеть последствия своих поступков?

## Мотивирующий видео ролик «Пропасть»



<https://www.youtube.com/watch?v=S2cyZhXXPlc>



### ЦЕЛЬ

Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности



## РЕФЛЕКСИЯ

Назовите, какие противоправные действия были совершены в ведеоролике?

Какие были мотивы для их совершения?

К каким последствиям это привело?

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 0 до +10 °C).

Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) ведущий фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске).

После того как высказались все участники, ведущий соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, ведущий приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.

# Занятие 9

## Агрессивное поведение

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Помочь участникам осознать агрессивное поведение
- Познакомить с понятием «стрессоустойчивость»

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

## Упражнение-приветствие «Каким я вижу тебя...»

### ЦЕЛЬ

Повышение навыков коммуникации, сплочение участников

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на пары и изображают на листах бумаги видение своего партнёра. Далее презентация друг друга и последующее обсуждение.

### РЕФЛЕКСИЯ

Понравилось ли вам ваше изображение?

Что можно было бы изменить в изображении?

## Упражнения «Как звучит агрессия»

### ЦЕЛЬ

Осознание внешнего образа агрессивности человека, предоставление возможности сравнения себя с образом агрессивного человека, осознание трудностей пребывания в агрессивной позиции

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники изображают агрессивного человека с характерным звуковым сопровождением. Задача ведущего дать возможность участникам максимально прокричаться, прорычаться и прочее.

### РЕФЛЕКСИЯ

Что вы ощущали во время упражнения?  
Что ощущаете сейчас?  
Легко ли находиться в агрессии?  
Какие чувства от нахождения в группе агрессивных людей?  
Как влияет агрессия на физическое и эмоциональное состояние?

## Конкурс «Агрессивных ролей»

### ЦЕЛЬ

Осознание причины возможных конфликтных разногласий и возможностей их преодоления, обусловленных особенностями социальной перцепции; эмоциональное сближение участников тренинга

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются по парам. В группах показывают без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: продавец, шофёр, отец, мать, брат. Второй человек в паре играет роль того, по отношению к кому применяют агрессию. Желательно, чтобы проигрываемые ситуации были из жизни участников и пережиты ими. Меняются в парах. Рассказывают о своих ощущениях. Решают, что нужно сделать для примирения.

### РЕФЛЕКСИЯ

В чем была причина конфликта?  
Удалось ли достигнуть перемирия? Если нет, то почему? Если да, то довольны ли вы полученным результатом?  
Легко ли было общаться с агрессивным человеком?

## Упражнение «Секретная сказка»

### ЦЕЛЬ

Знакомство с понятием «стрессоустойчивость» через погружение в ситуацию стресса

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участнику-добровольцу говорят, что сейчас все в группе загадают одну известную сказку. Он же должен будет ее угадать, задавая группе вопросы по сюжету сказки. Группа должна отвечать хором (а не по одиночке). Разрешены лишь ответы «Да», «Нет», «Неважно». Участнику-добровольцу условия игры кажутся простыми, и он удаляется. Группа делает вид, что задумывает сказку, а на самом деле договаривается о следующем: На самом деле сказка никакая не задумывается. А коллективный ответ строится по следующему принципу. Если вопрос участника-добровольца заканчивается на гласную букву (например, «В этой сказке была царица?»), то все хором говорят «да». Если вопрос заканчивается на согласную букву (например, «А в этой сказке Волк был?»), все хором кричат «нет». Если вопрос заканчивается на «ь» или «й» (например, «А Баба-Яга в этой сказке есть?»), то все хором отвечают «неважно». Обсуждение: участнику-добровольцу и всей группе задаются вопросы на тему, какие чувства мог испытывать участник-доброволец, и в каком состоянии он находился. Затем ведущий подводит итог и говорит о том, что сегодняшнее занятие будет посвящено жизнестойкости, а значит повышению у участников уровня стрессоустойчивости.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На флипчарте обозначаются 3 столбца, вверху первого рисуется +, вверху второго –, вверху третьего знак вопроса (?).

В графу «+» участники записывают все факты, вызвавшие положительные эмоции. В графу «–» участники выписывают все, что у них отсутствует или осталось непонятным. В графу «интересно» (?) участники выписывают все то, о чем хотелось бы узнать подробнее, что им интересно.

# Занятие 10

## Поиск решений

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Дать инструментарий для самоанализа
  - Показать вариативность решения различных задач

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Хорошо - плохо»

#### ЦЕЛЬ

Показать, что нет априори плохих и хороших качеств, все зависит от того, каким смыслом мы их наполняем

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий: «Разделите листочек на 4 колонки. В 1 колонке запишите свои негативные качества, в 3 - положительные. Когда все закончат: «Теперь постарайтесь увидеть в каждом негативном качестве - позитив и запишите соответственно во 2 колонку; в каждом позитивном - негатив и запишите в 4 колонку». Например, положительное качество целеустремленность можно перевести в упрямство, а негативное качество жадность можно перевести в бережливость.

Задача ведущего и участников: помочь всем вместе тем, у кого что-то не получилось. Получить обратную связь от каждого: сложно ли было выполнять это задание и почему.

## Психогимнастика

### ЦЕЛЬ

Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### УПРАЖНЕНИЕ 1

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники группы садятся по кругу.

«Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не брать за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Ведущий тоже принимает участие в упражнении, но при этом во время «распутывания» активного участия в поисках вариантов не принимает. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий должен спокойно сказать, что задача – решаемая, распутаться можно всегда.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе с тем, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?». В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных новых идей и т. д.



## УПРАЖНЕНИЕ 3

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение выполняется в парах. Ведущий предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).

«Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

#### Задание 1

В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

#### Задание 2

Каждому из вас дается четыре минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.

#### Задание 3

Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

#### Задание 4

Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой мой собеседник человек?»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается одна минута, в течение которой надо представить своего партнера.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. После его завершения группе можно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т. д.



### РЕФЛЕКСИЯ

Обсудите:

- 1) Значение контакта глаз в ходе общения
- 2) Трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризую его личностные особенности
- 3) Стремление перенести свой опыт на другого человека, приписывая ему то, что свойственно прежде всего нам самим и т.д.

## Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»

### ЦЕЛЬ

Показать участникам тренинга, что из любой ситуации есть выход. Все зависит от того, под каким углом посмотреть

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, - только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями ведущему для последующей работы (возможна анонимность).

Ведущий зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Ведущий предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием - пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, ведущий предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Оцените по 10-бальной шкале работу на занятии с позиции:

«Я» 0 \_\_\_\_\_ 10

«Мы» 0 \_\_\_\_\_ 10

«Дело» 0 \_\_\_\_\_ 10

# Занятие 11

## Смысл жизни и постановка целей

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Обучить конкретным методам снятия эмоционального возбуждения
- Подтолкнуть участников задуматься о смысле жизни и жизненных целях

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Нарисуй вслепую»

#### ЦЕЛЬ

Развитие коммуникативных навыков, иллюстрация искажения содержания и смысла при их вербальной передаче; проанализировать влияние искажения информации на межличностные и внутригрупповые конфликты

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Работа производится в парах, двое садятся друг к другу спиной. Одному участнику из пары дается задание нарисовать на листке дом, дерево и дорогу. После ему необходимо только словами (сидя при этом спина к спине) объяснить партнеру что, где и как он расположил. Задача второго участника нарисовать идентичный рисунок.

#### РЕФЛЕКСИЯ

Получились ли у вас одинаковые рисунки?  
Что бы помогло нарисовать более похожие рисунки?  
Как искаженная информация может послужить причиной конфликта?

# Обучение нервно-мышечному расслаблению по методу Джекобсона

## ЦЕЛЬ

Снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Методика мышечной релаксации по Джекобсону способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.

Лечебного эффекта она не дает, а просто снижает симптомы болезни. Но ее всегда можно использовать в качестве козыря в борьбе с тревожностью и стрессом. Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: вы будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 30–40 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4–5 раз.

## 5 принципов счастья по-японски

### ЦЕЛЬ

Подтолкнуть участников задуматься о смысле жизни и виде деятельности, который интересен и приносит бы пользу и удовольствие

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Икигай — это умение находить удовлетворение, радость и осознанность в делах каждый день. Этому искусству может научиться каждый, считает автор «Маленькой книги икигай», нейробиолог и писатель Кен Моги.

В японском языке это слово используют довольно часто и по самым разным поводам, оно может относиться и к мелким повседневным делам, и к значительным достижениям. Дословно «икигай» можно перевести на русский язык как смысл жизни. Оно состоит из двух слов — «ики» (жить) и «гай» (причина). Но Кен Моги предлагает более понятное и образное толкование: икигай — это то, ради чего хочется вставать по утрам.

В книге он приводит истории простого рыбака и шеф-повара с тремя мишленовскими звездами, молодого художника аниме и 102-летней жительницы острова Окинава. Все они счастливы, потому что в этой жизни нашли икигай. И у каждого он свой.

«Икигай скрывается в мелочах, — пишет Кен Моги. — Свежесть раннего утра, чашка кофе, луч солнца, долгое приготовление мяса осьминога и похвала президента имеют одинаковый вес. Только те, кто способен признать красоту всех этих вещей, по-настоящему ценят и наслаждаются ими».

Икигай сообщает вашей жизни цель и одновременно дает силы двигаться к ней. По результатам исследования медицинского факультета Университета Тохоку из города Сендай в Северной Японии, люди, которые обрели икигай, живут дольше, у них более крепкое здоровье и они большего достигли в профессиональной и личной жизни.

И тому есть простое объяснение: обретя смысл или дело жизни, найдя то, что приносит радость каждый день, люди начинают внимательнее следить за своим здоровьем, они бросают вредные деструктивные привычки, чаще испытывают положительные эмоции и реже грустят. Поэтому для каждого человека, который хочет прожить долгую и осмысленную жизнь, так важно найти то, ради чего хочется вставать по утрам.

Для того, чтобы найти икигай, нужно ответить на четыре ключевых вопроса:

- Что мне нравится?
- Что нужно миру?
- За что мне могут платить?
- Что у меня хорошо получается?

Ваш икигай, или смысл жизни, будет находиться на стыке всех этих вопросов. (Приложение 1)



Участникам предлагается составить 4 списка по 5 пунктов каждый:

- Список 1. Чем вам нравится заниматься больше всего (5 пунктов)
- Список 2. Что у вас получается лучше всего (5 пунктов)
- Список 3. Что делает вас счастливым человеком (5 пунктов)
- Список 4. За что вы готовы платить большие деньги (5 пунктов)

Проранжируйте все получившиеся пункты в каждом списке по степени важности. Можно оценить их от 0 до 5 баллов, где 5 – наиболее важный пункт.

Выберите в каждом списке 3 самых важных пункта, которые набрали 3, 4 и 5 баллов.

Поищите варианты деятельности, которые бы подходили под все пункты (желательно тоже не менее 5, можно смежные)

Оцените каждый из видов деятельности по шкале от 0 до 5 баллов, где 5 – наиболее привлекательный вид деятельности. Три, из тех, что набрали 3, 4 и 5 баллов могут стать Вашим Предназначением / смыслом жизни / любимым занятием.



## РЕФЛЕКСИЯ

Удалось ли вам составить все 4 списка в полном объеме? Легко ли это было сделать?  
 Довольны ли вы результатом работы?  
 Что вы сделаете для того, чтобы сделать ваш полученный Икигай основным видом деятельности?

## Просмотр видеоролика «Цель жизни»

### ЦЕЛЬ



Вовлечь подростков в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию, способную отвлечь их от совершения правонарушений

### МАТЕРИАЛЫ



Проектор, экран

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



10 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается посмотреть и обсудите видео ролик Цель Жизни.



<https://www.youtube.com/watch?v=f7OLwEGJPLg>



### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Каждый участник по очереди бросает любому участнику мяч и при этом говорит комплимент похвалу, оценивая вклад друг друга в занятие. Тот, кто получил комплимент, убирает руки за спину, тем самым сигнализируя, чтобы ему больше не бросали мяч. Когда у всех участников руки окажутся за спиной, т.е. все получают комплимент, участники аплодируют друг другу в знак благодарности.

# Занятие 12

## Ценностные ориентиры

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Способствовать повышению самооценки
- Способствовать формированию ценностей жизни и правил расставления

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

## Игра «Остановите музыку»

### ЦЕЛЬ

Формирование позитивного настроения, сплочение группы

### МАТЕРИАЛЫ

Средство для воспроизведения музыки, приятная музыка

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Звучит музыка. Участники свободно двигаются по кругу. Как только музыка останавливается, каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Может быть комплимент или фраза.

### РЕФЛЕКСИЯ

Какие чувства вы испытывали, когда слышали приятные слова в свой адрес?  
Понравилось ли вам говорить приятные слова другим?  
Какие были сложности?



## Дискуссия «6 правил Карнеги»

### ЦЕЛЬ

Сформировать ценности жизни и важности расставления приоритетов

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает для обсуждения шесть правил Дейла Карнеги, которые позволяют понравиться окружающим людям (Приложение 2). Участники обсуждают каждое правило: Как вы его понимаете? Согласны ли с этим высказыванием? Чем это правило может помочь вам в жизни?

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Улыбайтесь.

Правило 3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый приятный, важный звук на любом языке.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

### РЕФЛЕКСИЯ

Оцените по шкале от 1 до 5 насколько вы применяете в жизни каждое из 6 правил. Какое правило хотели бы применять в жизни больше? Что для этого сделаете?

## Упражнение «Моя аффирмация» (позитивные утверждения)

### ЦЕЛЬ

Повышение самооценки, осознание положительных черт

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

Аффирмация (от лат. affirmatio — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Каждый участник записывает о себе самое лучшее. Если участникам трудно, в помощь можно предложить следующие утверждения:

У меня много друзей! Я полезен(на) и нужен(на)! Я люблю всех! Я умею слушать! Я умею задавать вопросы! Я полон(на) хороших идей! Я очень умный(ая)! У меня выдающиеся творческие способности! Я уверен(а) в себе – я справлюсь! Мне всегда и во всем везет! Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте! Я счастлив(а)! Я всегда делаю правильный выбор! Со мной всегда случается только хорошее! Люди рады видеть меня! Я люблю свою жизнь, и она очень интересная! Я уникальный(ая) и особенный(ая)! Я здоровый(ая) и сильный(ая)! Я спокоен(йна)! Я люблю себя и свою жизнь! Я самый(ая) обаятельный(ая) и привлекательный(ая)! Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше! Я сам(а) себе добрый друг! Я талантливый(ая) и способный(ая)! Я горжусь своими достижениями! У меня всегда есть выбор! Мои мечты сбываются! Я веселый(ая) и умею отдыхать!

Каждый по кругу зачитывает свои аффирмации.

Другой вариант данного упражнения: предложите участникам по кругу вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если участнику какая-то карточка не понравится, может вытянуть другую, которая более близка.



### РЕФЛЕКСИЯ

Что чувствовали, произнося утверждения?  
Чем аффирмации могут помочь в жизни?

## Обучение нервно-мышечному расслаблению по методу Джекобсона

### ЦЕЛЬ



Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Методика мышечной релаксации по Джекобсону способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.

Лечебного эффекта она не дает, а просто снижает симптомы болезни. Но ее всегда можно использовать в качестве козыря в борьбе с тревожностью и стрессом. Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: вы будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 30–40 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4-5 раз.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На доске нарисован круг от солнышка, и тучка. Участникам раздаются стикеры жёлтого цвета (лучики) и голубого цвета (капли дождя). Лучики нужно прикрепить на доску: к солнышку желтого цвета – на стикерах написать, чем понравилось занятие; к тучке голубого цвета – на стикерах написать, чем занятие было не интересно.

# Занятие 13

## Индивидуальные границы

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Научить участников выстраивать собственные границы и не нарушать границы других людей

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Рулон туалетной бумаги»

#### ЦЕЛЬ

Повысить коммуникативные навыки

#### МАТЕРИАЛЫ

Салфетки, рулон туалетной бумаги, конфеты

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает участникам взять рулон туалетной бумаги и оторвать каждому игроку несколько кусков (сколько хотят, но не очень много). Каждый должен сказать о себе столько вещей, сколько взял кусков бумаги.

Вместо бумаги можно использовать конфеты, камешки, шишки...

#### РЕФЛЕКСИЯ

Какие были сложности в презентации себя?

## Упражнение «Не подходи ко мне»

### ЦЕЛЬ

Получение опыта вторжения в собственное индивидуальное пространство, определение индивидуального пространства каждого участника

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники стоят в кругу. В центр круга выходит первый участник, остальные по очереди медленно подходят к нему. Как только один из участников приблизится к стоящему в центре на расстояние, которое вызовет у последнего чувство дискомфорта, он говорит: «Стоп!». Далее выходит второй, третий и т.д. Задача молодых людей запомнить, на какое расстояние можно подходить к каждому члену группы, чтобы ему было комфортно.

Ведущему также следует пройти через эту процедуру, чтобы быть на равных с участниками.

### РЕФЛЕКСИЯ

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали во время выполнения данного упражнения, когда к вам подходили и когда вы подходили к стоящему?
- Кого я вы можете пустить на более близкое расстояние в вашем личном пространстве, а кого держите на более далекой дистанции?
- Где проходит граница вашего личного пространства?

### Информационный блок:

«У каждого человека существуют индивидуальные границы — расстояние, нарушать которое разрешается только самым близким людям: родственникам, друзьям. Наверное, каждый из нас был свидетелем беседы двух людей, один из которых наступает, насакивает, рассказывая что-то, а второй отступает от него. Вот в этот момент первый нарушает индивидуальное расстояние второго. Насакивающий становится неприятен, и его информация не воспринимается. Конечно, это зависит от такта и воспитания, от культурных традиций. Индивидуальные границы определяются и той местностью, где человек живет: например, в тундре или пустыне с небольшой долей населения люди общаются на большом расстоянии и их индивидуальное расстояние также велико. В условиях скученности индивидуальное расстояние сокращается. Общаясь с другим человеком, будьте внимательны, если ваш собеседник отходит от вас при разговоре значит, вы нарушили его индивидуально расстояние».

## Упражнение «Границы моей личности»

### ЦЕЛЬ

Осознать психологические границы и уметь их защитить

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы. Ведущий предлагает подумать и написать ответы на вопросы, а после их обсудить:

- Где проходит граница твоего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого можешь пустить на более близкое расстояние в своем личном пространстве?
- Что вы чувствовали, когда нарушали вашу психологическую границу?
- Как вы можете защитить свою психологическую границу?

### Информационный блок:

С раннего детства мы начинаем приспосабливаться к жизни в обществе и ощущать его правила, законы, ожидания. Очень отчетливо это начинает чувствоваться при поступлении в школу. Здесь завязывается множество социальных контактов, но возникает и множество проблем: необходимо налаживать отношения с товарищами и педагогами, вырабатывать эффективные стратегии поведения. У школьников особенно остро встает вопрос о соответствии ожиданиям сверстников и некоторых значимых взрослых. Они стремятся попасть в определенную компанию сверстников, иметь определенных друзей и готовы иногда для этого пойти на жертвы. Для того чтобы быть готовыми к возможному давлению со стороны окружающих, и знать способы самозащиты в подобных случаях необходимо знать свои психологические границы.



### РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 0 до +10 °C).

Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) ведущий фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске).

После того как высказались все участники, ведущий соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, ведущий приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.

# Занятие 14

## Милосердие

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Способствовать формированию понятия «милосердие»
- Обучить навыкам релаксации и расслабления

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Слепец и поводырь»

#### ЦЕЛЬ

Получение опыта ответственности и доверия

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия (стулья, столы и других участников). Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

#### РЕФЛЕКСИЯ

- Какие возникали сложности в процессе упражнения?
- Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?
- Как вел вас твой поводырь?
- Как было лучше быть ведомым или ведущим?
- Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?
- Какой приобрели опыт?

## Дискуссия «Милосердие»

### ЦЕЛЬ

Актуализация проблемы,  
формирование понятийного аппарата.  
Определение понятия милосердие

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

#### Информационный блок:

Жизнь нуждается в милосердии,  
Милосердием мы бедны.  
Кто-то злобствует, кто-то сердится,  
Кто-то снова в тисках беды.  
Жизнь нуждается в сострадании  
Наши души – как топоры...  
Слишком многих мы словом ранили,  
Позабыв, что слова остры.  
А.Дементьев

В американском городе Сизтле в 1998 году проходила олимпиада для людей с ограниченными возможностями – паралимпийская олимпиада. Во время забега на дистанции стало плохо спортсмену, и он упал. В забеге принимало участие 9 спортсменов. Каждый из них приехал на олимпиаду с надеждой победить, завоевать медаль для своей страны. Но когда спортсмены увидели, что их соперник упал, они прекратили бег, вернулись к нему, подняли его на руки и понесли к финишу. Все 9 спортсменов одновременно пересекли финишную черту.

#### Обсуждение:

- Как, вы думаете, отреагировали на это болельщики на трибунах?
- Какие качества личности, заставили отказаться участников забега от личных целей?
- Как вы думаете, какое решение приняли судьи по отношению к спортсменам? («Судьи приняли решение, что каждый из 9 спортсменов достоин золотой медали в этом забеге. Ведь они прошли испытание не только на физическую силу и выносливость, но и на милосердие»)
- Как вы понимаете, что значит быть милосердным человеком? Что значит само понятие «милосердие»?
- Какое слово у вас ассоциируется с милосердием? (Милосердие – это сострадание, бескорыстная искренняя помощь нуждающимся).
- В чем оно может проявляться? (в оказании материальной и моральной поддержки, всевозможной помощи). Например, помогать старикам и немощным, отдавать нуждающимся ненужную одежду и обувь, участвовать в сборе еды для нуждающихся, никогда не проходить мимо лежащих на земле людей, проявлять уважение и любовь к своим близким – это так же посильная материальная помощь, всепрощение и благодарение.
- Как Вы понимаете выражение и согласны ли с ним: «Кто полон милосердия, тот непременно храбр, кто храбр необязательно милосерден». /Конфуций/

«Милосердие» – это способность человека сочувствовать, сопереживать, соучаствовать в делах других людей. Оно позволяет видеть горе другого человека и помогать ему. Оно позволяет ответственно и с любовью относиться к братьям нашим меньшим. Оно позволяет прощать своего обидчика, и не только прощать, но и помогать ему в трудную минуту. Сердце такого человека становится как бы зрячим, он чувствует чужую боль, как свою собственную.



## Аудио-медитация

### ЦЕЛЬ

Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### МАТЕРИАЛЫ

Аудиозапись, средство для воспроизведения аудиозаписи

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Включить аудиозапись и попросить участников выполнять все озвучиваемые в ней действия.



[https://www.youtube.com/watch?v=edR8bnvF\\_wk](https://www.youtube.com/watch?v=edR8bnvF_wk)



### РЕФЛЕКСИЯ

Как вы себя чувствуете после упражнения?

Оцените свое эмоциональное состояние до и после упражнения.

Что изменилось в теле, в мыслях, в переживаниях?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Настроение на флипчарте изображено в виде ступенек. Первая – эмоциональное состояние крайне скверное. Вторая - плохое. Третья - хорошее. Четвертая - уверен в силах. Пятая – отличное. В конце занятия каждый участник ставит себя на ту ступеньку, какое у него эмоциональное состояние.

# Занятие 15

## Коммуникативные навыки

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Определить проблемы в коммуникации
- Развить коммуникативные навыки участников

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Пожелание»

#### ЦЕЛЬ

Активизировать участников на активность в процессе тренинга; разогрев группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Мяч

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий: «Давайте начнем нашу работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодняшний день»

### Групповая дискуссия «Какими качествами нужно обладать, чтобы вам верили и прислушивались к вашему мнению»

#### ЦЕЛЬ

Актуализация опыта и знаний, умение осознавать свои ресурсы

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда им приходилось отстаивать свое мнение.

- Какими способами убеждения они пользовались?
- Как воспринимали их окружающие?
- Удалось ли доказать свою точку зрения?
- Какими качествами должен обладать человек, чтобы убедить оппонентов?

Примечания. Очень хорошо, если участники сами назовут агрессивное поведение во время диалога. Если этого не произойдет, то следует сказать, что нередко, убеждая, люди ведут себя несколько агрессивно или напористо.

## Ролевая игра «Отстаивание своего мнения»

### ЦЕЛЬ

Развитие умения отстаивать свое мнение

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

35 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вызываются два добровольца, распределяются роли «учителя» и «ученика» и дается вводная ситуация: учитель поставил несправедливую оценку. Вызвавшиеся разыгрывают ситуацию. Группа наблюдает и отмечает, где «ученик» совершил ошибку. Как можно отстаивать свою позицию, чтобы учитель это принял?

### Обсуждение:

- Что происходило с телом «ученика» и «учителя» (Подсказками являются: напряжение мускул, расположение тел, позы, интонации голоса, мимика и т.д.).
- Что случилось, есть ли моменты из-за чего вы почувствовали себя ущемленными? («Ученик» подавлен преимуществом «учителя», сверстники дразнят).
- Какими способами «ученик» может отстоять свои права? (Например, выбрать правильное место и время, уметь выслушать ответное мнение, вежливо сказать о своем мнении).

## Упражнение «Сплетни»

### ЦЕЛЬ

Анализ искажения информации в процессе ее передачи

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для данного упражнения:

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицйские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер.

Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".



### РЕФЛЕКСИЯ

С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

Как можно избавиться от искажения информации в коммуникациях?

С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники выбирают один из цветов: красный, желтый или зеленый. После выбора цвета они должны высказать свое мнение:

Те, кто выбрали красный цвет – о том, что им не понравилось на занятии, хотелось бы улучшить,

Те, кто выбрали желтый цвет – о том, какие у них были сомнения, трудности на занятии,

Те, кто выбрали зеленый цвет – о том, что им понравилось, получилось на занятии.

# Занятие 16

## Добрые дела

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Развить такое качество личности как милосердие
- Сформировать представление о нравственности человека

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

## «Доверительное падение»

### ЦЕЛЬ

Формирование доверия к участникам группы

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный, так как участники, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда он падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Падающему завязывают глаза.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были в центре круга?
- Доверяли ли другим?
- Что вы чувствовали, когда ловили падающих?
- С какими трудностями столкнулись?
- Что было для вас приятным?

## Упражнение «Художник»

### ЦЕЛЬ

Содействие в развитии такого качества личности как милосердие

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, карандаши, краски, аудиозапись с медитативной мелодией

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам раздают карточки с заданиями «Нарисуйте любовь», «Нарисуйте дружбу», «Нарисуйте доброту», «Нарисуйте милосердие» (Приложение 3) (пока рисуют, звучит медитативная музыка).

Разделитесь на пары и обсудите, что у вас получилось:

Какие цвета вы выбрали и почему, расскажите о своих ассоциациях и чувствах, возникших в процессе выполнения упражнения?

Зачем, по вашему мнению, нужны любовь и милосердие? («Для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы общение приносило радость»).

## Упражнение «Проблемные ситуации»

### ЦЕЛЬ

Содействие в развитии такого качества личности как милосердие

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Разбор проблемных ситуаций (работа в подгруппах) (Приложение 4). Каждая группа получает одну проблемную ситуацию:

- > Во дворе рядом с домом уже несколько дней висит пустая кормушка.
- > Подросток, возвращаясь из школы, увидел, как старушка, задышавшись, еле шла с огромным пакетом продуктов...
- > По дороге в столовую Сергей торопился и толкнул Аню.
- > Татьяна торопилась в школу. Вдруг она увидела первоклассника, который на перекрестке не решался перейти улицу.
- > Петр помог другу и сделал за друга домашнее задание, потом дал списать контрольную.
- > У сестры была грязная одежда, а старший брат постоянно ее чистил.
- > Возвращаясь из школы на стадионе была драка среди школьников.

#### Обсуждение в кругу:

- Как можно поступить в той или иной ситуации?
- Какие чувства возникают при решении той или иной ситуации?

Вывод: помощь необходимо оказывать только тем, кто в ней реально нуждается. Человек, совершая добрые дела, не должен брать взамен что-то, т.е. совершать добрые дела нужно просто так из добрых побуждений.

# Упражнение «Добрые дела»

## ЦЕЛЬ

Содействие в развитии такого качества личности как милосердие

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам необходимо написать на листе бумаги ответ на вопрос: Как вы можете проявить милосердие?

Обсуждение:

- Что лично вы сделали или сделаете, в чем выражается ваше милосердие?
- Какие чувства испытываете, когда проявляете милосердие?

«Золотое правило нравственности» — общее этическое правило, которое можно сформулировать как «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Известна и отрицательная формулировка этого правила: «не делайте другим того, чего не хотите себе». «Чтобы поверить в добро, надо начать делать его». Я вижу, что вы очень милосердны и великодушны и всегда придете на помощь нуждающемуся.

### Притча:

У одного крестьянина был сын, который стал обижать других. Он грубил окружающим, отказывал в помощи нуждающимся, ранил друзей и родных словом и делом. Испытав все способы влияния, отец придумал следующее: после каждого проступка сына вбить один гвоздь в столб забора. Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места – весь он был утыкан гвоздями. Эта картина так поразила воображение мальчика, что он решил исправляться. Тогда отец стал вытаскивать по одному гвоздю за каждый день без грубости. И вот наступил день, когда последний гвоздь был вытащен. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде.

На мальчика это произвело ошеломляющее впечатление, и он горько заплакал.

- Чего ты плачешь? – спросил его отец. – Ведь гвоздей больше нет?

- Гвоздей-то нет, а дырки остались, - ответил сын.

Когда говоришь или делаешь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется. Каждое действие имеет свои последствия и вам выбирать, как действовать в своей жизни.

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На флипчарте рисуется мишень.

Участники с помощью расположения стикеров дают оценку занятия и своего участия.



# Занятие 17

## Распознавание агрессии и способы ее контроля

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Научить распознать агрессию
- Сформировать умение регулировать свое психоэмоциональное состояние

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

#### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается встать и поменяться местами в соответствии с правилами известной игры «Поменяйтесь местами те, кто...» по какому-либо признаку. Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга): «Поменяйтесь местами те, кто любит болтать по телефону/ красный цвет/ мороженое/ ходить в кино/ петь/ танцевать/ читать фэнтези/ смотреть телесериалы/ у кого есть дома собака (кошка)/ кто первый раз участвует в тренинге и др. варианты вопросов».

### Упражнение «Ассоциации»

#### ЦЕЛЬ

Создание возможности каждому участнику тренинга выразить свои взгляды на проблему агрессивного поведения

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут



## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий: «Сейчас мы с вами поговорим об агрессии. Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.). Вы обратили внимание, какая атмосфера создавалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная, тяжёлая, напряжённая, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «улыбка»? (теплая, радостная, добрая, красивая). Сегодня мы поговорим, что нам делать со своей агрессией и что нам делать с чужой агрессией. Сначала проведем дискуссию».

## Дискуссия «Согласен – не согласен»

### ЦЕЛЬ



Создание возможности каждому высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения; закрепление умения высказываться и отстаивать свою точку зрения

### МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий говорит утверждение «Агрессивному человеку живется легко!», а участникам необходимо сделать выбор – согласны они или нет с данным высказыванием. Получится две команды «согласен» и «не согласен». В течение 5 минут необходимо подготовить доказательства того, что агрессивному человеку живется легко для первой команды, трудно – для второй команды. Затем один человек от каждой команды зачитывает доказательства, выработанные командой. Участники другой команды могут задавать вопросы. После обсуждения предложить участникам, хотят ли они перейти в другую команду. Если такие есть, то уточнить, почему они изменили свое мнение?



### РЕФЛЕКСИЯ

Легко ли было найти доказательства? Отвечать на вопросы?

## Игра «Изобрази агрессию»

### ЦЕЛЬ



Помощь участникам тренинга в умении научиться снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий: «Для того, чтобы вы могли увидеть образ агрессивности человека, давайте попробуем изобразить агрессию разными способами. Мы будем свободно ходить по аудитории, я называю средство выражения агрессии, вы показываете. Ведущий предлагает участникам изобразить «агрессию» ногой, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками «мяу», «чик-чирик», словами «здравствуйте», «что получила на контрольной» и т.д.



### РЕФЛЕКСИЯ

Легко ли было найти доказательства? Отвечать на вопросы?  
Как вы себя чувствовали?  
Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

## Игра-энергизатор «Поросячьи бега»

### ЦЕЛЬ



Снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



10 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником. Итак, участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на пороссячьи бега, новый вид олимпийского вида спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда.

## Упражнение «Шесть шляп»

### ЦЕЛЬ



Обучение учащихся эффективному способу решения трудных ситуаций; формирование навыка видения различных способов мышления

### МАТЕРИАЛЫ



Карточки с цветами белого, желтого, чёрного, зелёного, синего цветов

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут



### Сказка «О старом шляпнике»

Давным-давно, а, может, и недавно, жил на свете старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств, был у него только лишь цветной фетр. Но он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы — шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и воодушевленными выходили люди из мастерской старого Шляпника, унося свой заказ. Стоит ли говорить, как славился своим умением Мастер, как благодарны были ему люди за шляпы, несущие Великий секрет Великого Мастера.

Шли годы. И настало время, когда старый Шляпник покинул этот мир, оставив своим шестерым сыновьям славу Великого Мастера, мастерскую, обрезки цветного фетра и... шесть разноцветных шляп — белую, черную, желтую, красную, зеленую и синюю. Шляпы были настолько изысканы, что явно должны были в будущем принадлежать очень богатому и успешному человеку.

— Наверное, основное отцовское наследство — это те деньги, которые нам заплатит заказчик разноцветных шляп, — решили сыновья мастера. — Должно быть, они стоят очень дорого, и мы будем богаты! Мы разделим деньги поровну и отправимся странствовать по свету, чтобы найти свою судьбу, — планировали сыновья.

Но время шло, а богатый заказчик так и не появился.

— Странно, — размышляли сыновья, — последний заказ мастера должен был бы иметь высокую цену. Но раз никто за ним не приходит, может, мы оставим эти шляпы себе?

И сыновья решили разделить между собой отцовское наследство.

— Я беру себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. — Она так изящна и восхитительна, что я смогу войти в ней в высшее общество, красоваться на балах и приемах. Я уже не буду чувствовать себя только сыном простого шляпника.

— А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — Черный цвет подходит к любому костюму. В этой шляпе я буду строг, представительен, элегантен в любой ситуации. Уверен, она принесет мне удачу!

— А я, пожалуй, выберу желтую, — сказал третий сын. — В наших краях так мало солнечных дней, я так скучаю по ним. Желтая шляпа, хоть и требует особого костюма, подарит мне радость солнца и улыбку! А тот, кто улыбается — счастлив.

— Пусть моей шляпой станет красная, — воскликнул четвертый сын. — Я всегда мечтал выделяться из толпы, мне всегда нравилось, когда на меня обращают внимание. В красной шляпе я буду замечен всеми! Меня будут любить и восторгаться женщины!

— Зеленая шляпа так оригинальна! — заметил пятый сын. — Я еще никого не видел на улице в зеленой шляпе, даже на маскараде. Мне кажется, зеленая шляпа сделает меня законодателем новой моды. Мне нравятся неожиданные решения, я беру зеленую шляпу!

— Вы разобрали все шляпы, — молвил шестой сын. — Мне остается только взять синюю. Странно, но вы освободили меня от проблемы выбора. Я доверился судьбе и получил то, что сам бы выбрал в первую очередь! Проблема выбора... — задумался шестой сын, — надо, пожалуй, поразмышлять об этом.

И вот, наследство старого мастера было разделено между его сыновьями. Они заботливо упаковали обрезки цветного фетра, закрыли мастерскую, и на заре отправились каждый в свою сторону.

Прошло немало времени, прежде чем, повинаясь какому-то особому внутреннему чувству, сыновья старого мастера опять собрались все вместе под крышей отцовской мастерской. Сидя у огня, каждый из них рассказал свою историю, и все были поражены тому, как наследство Шляпника повлияло на них.

Сын, взявший себе Белую шляпу, стал важным человеком, он занимал высокий пост советника в одной могущественной стране. Он был четок и беспристрастен. Излагая историю своей жизни, он перечислял факты и события, опуская свои переживания. Братья дивились таким переменам, но слушали с большим уважением.

Хозяин Черной шляпы стал остроумным и язвительным. Рассказывая о людях, с которым его свела судьба, он метко и красочно описывал их слабости и пороки, создавая гротесковые портреты. Казалось, он живет в стране мелочных и туповатых людей, хотя было известно, что жители города, в котором поселился второй сын мастера, были достойными гражданами. Между тем, этот сын Шляпника сделал неплохую карьеру, так как умел предупреждать у местного бургомистра ошибочные решения.

Желтая шляпа сделала третьего сына Шляпника неисправимым оптимистом. Оказывается, он живет в лучшем в мире городе, жители которого замечательные люди. Он радуется восходам и закатам, бегают трусцой, разводит цветы и занимается благотворительностью.

Пока братья рассказывали свои истории, только один из них постоянно нетерпеливо вскакивал, то радостно аплодировал, то в отчаянии заламывал руки, то раздраженно бросал свою Красную шляпу. Братья наблюдали за ним с интересом — ведь не каждый так эмоционально реагирует на жизненные приключения. Оказалось, четвертый сын Шляпника стал актером, сценическое имя которого всем пятерым было хорошо известно! Хозяин Красной шляпы был актером без ампула. Благодаря его эмоциональности и чувствительности он гениально играл и драматические, и комические, и трагические роли. Как он и хотел, он стал очень знаменитым. Но вот беда, в обычной жизни ему так и не удалось научиться сдерживать свои чувства...

Когда очередь рассказывать историю дошла до пятого сына Шляпника, тот молча разложил на столе фотографии. Братья взглянули и увидели своего брата в обществе знаменитых людей. Вот ему пожимает руку президент сильнейшего государства, вот он дает интервью знаменитому журналисту, вот он участвует в открытии своей выставки... Хозяин Зеленой шляпы был знаменит, но скромен. Он был образован в различных областях, прекрасно рисовал, сочинял стихи и музыку. Ко всему, за что он брался, он подходил неожиданно, нетрадиционно. На его счету было немало изобретений в различных областях. Крупнейшие компании приглашали его консультантом, его идеи принесли успех многим людям.

И вот, последний из сыновей Шляпника снял свою Синюю шляпу. И все братья увидели, сколько знания, мудрости и любви излучают его глаза. Он стал Учителем, многие приходили к нему за советом, а Король доверил ему воспитание наследника...

И сыновья старого Мастера поняли, какое удивительное наследство оставил им отец. И захотелось им снять свою шляпу, ведь она уже многому их научила, и примерить шляпы друг друга. Так они развили в себе новые качества, что позволило им стать счастливыми.

С тех пор прошло много, а может, и немного, времени, но разноцветные шляпы живут среди людей, и позволяют себя одевать тем, кто хочет научиться чему-то новому...

### **Ведущий:**

Судьба сыновей сложилась по-разному, в зависимости от того, как они воспринимали окружающий мир. Многие люди видят лишь одну грань происходящего, то есть рассматривают событие только с одной стороны. Поэтому, когда что-то случается, они либо злятся, либо радуются, либо тревожатся, либо строят планы... А между тем у любого события существует множество граней. И для того чтобы развить в себе способность видеть их, нужно по очереди надеть разноцветные шляпы: белую, черную, желтую, красную, зеленую и синюю. Каждая шляпа откроет вам новую грань события, ситуации, собственной личности.

Белая шляпа учит человека беспристрастно работать только с фактами, цифрами, событиями. Благодаря Белой шляпе можно стать беспристрастным, освободившись от эмоций, которые, как известно «туманят разум».

Черная шляпа помогает человеку увидеть все негативные стороны события, явления, проблемы. Она позволяет оценить риски.

Желтая шляпа, напротив, помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны ситуации; увидеть «плюсы» ситуации, явления, проблемы.

Красная шляпа дает возможность человеку увидеть событие, явление, проблему в ярких эмоциональных красках. Тем самым, создаются условия для отреагирования эмоций, благодаря чему, они больше не будут «мешать» работе.

Зеленая шляпа актуализирует творческое мышление человека, позволяет осуществлять нестандартный подход к решению задачи, искать новые способы и приемы.

Синяя шляпа помогает человеку находить смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, вписывать проблему в контекст глобальных событий в экономике, политике, мироустройстве; философски осмысливать события и явления, понимая, что одна проблема есть проявление более общих механизмов и сил, действующих во Вселенной...

Давайте разыщем разные способы, как справиться со своей агрессией. Сегодня мы разберем одну ситуацию. Выбирается ситуация, вызвавшая у кого-то из участников агрессию (или ситуацию предлагает ведущий). Каждый участник получает карточку с названием цвета и находит себе пару. Пары в соответствии с цветом на карточке разбирают ситуацию.

«Белая шляпа» – вам предлагается надеть белую шляпу и изложить только факты, последовательность событий в проблемной ситуации. Информацию, полученную с помощью «белой шляпы», полезно записать в виде схемы: сначала... – потом... – затем... – и тогда... – и наконец...

«Черная шляпа» – теперь предлагаем черную шляпу. Пожалуйста, расскажите, что для вас (и для других, если это конфликт) самое плохое в этой ситуации, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут вас (и другого) ожидать. Что самое страшное может произойти?

«Красная шляпа» – в красной шляпе говорят только о чувствах. Что вы (другие) чувствовали, когда все происходило? Менялись ли чувства? Здесь можно опираться на схему (смотри белую шляпу). Работа с красной шляпой завершается после ответа на вопрос: когда все это закончилось, что вы (другие) испытали?

«Желтая шляпа» – у любого события есть всегда положительные стороны. Теперь на вас желтая шляпа, она помогает посмотреть на эту ситуацию с положительной стороны. Итак, что хорошего в том, что произошло для вас? Что хорошего в этой ситуации для другого? Умение видеть хорошее – очень важное качество. Это не значит, что мы надеваем «розовые очки». Мы надеваем желтую шляпу и учим свой ум и душу видеть хорошее.

«Зеленая шляпа» – теперь полезно надеть зеленую шляпу творчества. В этом случае можно предложить нарисовать ситуацию, сочинить про нее стишок или частушку. Подумать, какие ассоциации приходят вам в голову в связи с этой ситуацией. С каким музыкальным или литературным произведением, героем связана ситуация? Даже неприятность может вызвать вдохновение. Главное, не терять чувства юмора и не забывать о зеленой шляпе. Также можно подумать и предложить творческий выход из этой ситуации.

«Синяя шляпа» – мы с вами примерили почти все шляпы. Пока мы это делали, наше состояние изменилось. Мы рассмотрели ситуацию с разных сторон, увидели в ней плохие и хорошие моменты. Знаете ли вы, что трудные ситуации мудрые люди называют жизненными уроками?

Каждая ситуация нас учит чему-то. Теперь вы наденьте синюю шляпу, и она поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам эта ситуация и почему для вашей жизни будет важен этот опыт.

После разбора ситуации ведущий предлагает развернуть свои листочки, еще раз подумать об этом человеке. Изменилось ли ваше отношение к этому человеку? Что вы сейчас чувствуете?

Вывод: если попытаться понять человека, почему он это сделал, то агрессию проявлять уже не хочется. Какие еще способы вам помогают справиться с собственной агрессией?

**РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ**

В конце занятия ведущий предлагает каждому участнику выбрать только одного из ребят, кому хочется сказать спасибо за сотрудничество и пояснить, в чем именно это сотрудничество проявилось. Благодарственное слово ведущего лучше сделать завершающим. При этом он выбирает тех, кому досталось наименьшее количество комплиментов, стараясь найти убедительные слова признательности и этому участнику событий.

# Занятие 18

## Методы снятия эмоционального напряжения

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Обучить навыкам снятия агрессии с помощью арт-методик и медитации

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Арт-терапевтическое упражнение «Кляксы»

#### ЦЕЛЬ

Обучение приёмам снятия агрессии через цвет

#### МАТЕРИАЛЫ

Кисточки, краски, бумага для рисования

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Агрессивные участники выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия выходит вовне, тем самым он освобождается. К агрессивному участнику во время такой работы полезно посадить спокойного, ведь последний наверняка будет брать для рисунков светлые, спокойные краски и тона, и видеть приятные вещи.



### РЕФЛЕКСИЯ

Расскажите немного каждый о своей кляксе?  
С чем она у вас ассоциируется?  
Изменилось ли эмоциональное состояние после данного упражнения?

## Арт-терапевтическое упражнение «Фигура обидчика»

### ЦЕЛЬ



Обучение приёмам снятия агрессии приемлемыми способами

### МАТЕРИАЛЫ



Пластилин

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Из пластилина или глины предложить участникам слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить. Так, когда участник лепит фигурку обидчика из глины или пластилина, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Причем именно то, что участник по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает больше всего, принося большой психотерапевтический эффект.



### РЕФЛЕКСИЯ

Расскажите немного каждый о фигурке, которую лепил?  
Какие чувства испытывали во время упражнения?  
Изменилось ли эмоциональное состояние после данного упражнения?

## Аудио-медитация с элементами нервно-мышечного расслабления

### ЦЕЛЬ



Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### МАТЕРИАЛЫ



Аудиозапись, средство для воспроизведения аудиозаписи

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут



## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Выполняем все то, что говорят в аудио материале.

Варианты аудиомедитаций:



[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_Y-RrUhJH4](https://www.youtube.com/watch?v=y_Y-RrUhJH4)



<https://www.youtube.com/watch?v=OkZH5qN3OB4>



### РЕФЛЕКСИЯ

Как вы себя чувствуете после упражнения?

Оцените свое эмоциональное состояние до и после упражнения.

Что изменилось в теле, в мыслях, в переживаниях?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Обучающимся предлагается из картинок (метафорических карт), разложенных на столе, выбрать по две: первую – которая максимально иллюстрирует его состояние на начало занятия, вторую – на его окончание. Затем каждый желающий может объяснить свой выбор (по одному – два предложения на картинку). Любые комментарии со стороны других участников или ведущего исключаются. Ведущий комментирует свои картинки последним, подводя итоги занятия.

# Занятие 19

## Тревожность

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Способствовать умению распознавать чувство тревожности
- Развить навыки оптимистического мировосприятия

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Угадывание по руке»

#### ЦЕЛЬ

Сплочение группы, эмоциональная разгрузка

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Водящему завязывают глаза. Игроки по одному подходят к водящему и протягивают ему руку. Задача водящего – угадать на ощупь, чья это рука.

Полезный совет: чтобы сделать игру более веселой и интересной, участники могут меняться кольцами, часами и т.п. Один человек может подходить к водящему по несколько раз. Водящий имеет право ощупывать только руку ниже локтя.

### Упражнение-дискуссия «Моя тревожность»

#### ЦЕЛЬ

Исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут



Ведущий предлагает участникам в течение 5–7 минут изобразить рисунок своей тревожности. Вопросы для обсуждения:

Для обсуждения «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данный рисунок олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данный рисунок?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для обсуждения «спокойствия»:

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

### Информационный блок:

Тревога развивается постепенно и имеет свои уровни:

1. Наименьший уровень тревоги, когда человек ощущает внутреннюю напряженность, испытывает настороженность, напряжение и дискомфорт.
2. Второй уровень — ощущения напряженности более выражены, плюс к этому появляется раздражительность и многое принимает отрицательную окраску.
3. Третий уровень — собственно тревога, человек переживает неопределенную угрозу и чувство непонятной опасности.
4. Четвертый уровень — тревога нарастает и к ней присоединяется страх.
5. Пятый уровень — человек испытывает ощущение неизбежности надвигающейся катастрофы, переживает страх и ужас, при этом те объекты, которые вызывают страх могут не представлять действительной угрозы.
6. Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, которое выражается в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

Любовные, дружеские, профессиональные отношения с другим, порой, являются для человека вождленным предметом мечтаний, желаний, стремлений. И как все новое, эта часть жизни вызывает огромное количество тревоги. «Встреча» с другим человеком, в более широком понимании этого слова, вызывает бурю сомнений, волнений и ожиданий от другого и себя самого.

Со временем ее может становиться меньше, или она разгорается с новой силой. Если говорить про отношения, то там мы часто отмечаем состояние тревожности, или тревоги в ситуациях, когда существует угроза отделения, разрыва отношений, хотя бы на время. Отъезд близкого, неизвестность о его местонахождении, например, когда он не отвечает на телефонный звонок. Возникает тревога от невозможности находиться в состоянии неопределенности. То есть такой тип тревоги возникает в отношениях «слияния» со значимым близким. Где «он» — это «я», мы являемся двумя половинками одного целого. Любая угроза утраты этой, кажущейся цельности вызывает тревогу.

Выделяют тревогу свойство-склонность к реакции тревоги. И тревогу состояние-кратковременную преходящую эмоциональную реакцию.

Соматические проявления тревоги:

- головокружение, предобморочное состояние;
- «ком» в горле;
- нехватка воздуха;
- сухость во рту;

- приливы жара или холода;
- потливость, холодные и влажные ладони;
- напряжение в мышцах;
- тошнота, диарея, боли в животе;
- учащенное мочеиспускание;
- снижение сексуального желания;
- снижение потенции.

Психологические проявления тревоги:

- беспокойство;
- раздражительность и нетерпеливость;
- напряженность, скованность;
- неспособность расслабиться;
- ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва;
- трудности засыпания, страхи;
- быстрая утомляемость;
- невозможность сконцентрироваться;
- ухудшение памяти.

Мысли, во время состояния-тревоги:

- Мы постоянно думаем о неразрешимых трудностях (о болезни близкого, о трудностях на работе).
- Нас беспокоит, что мы беспокоимся – и от этого мы еще больше беспокоимся (со мной что-то не так).
- Мы боимся, даже когда бояться нечего (любая, самая обычная ситуация, начинает пугать нас, словно земля уходит из-под ног).
- Мир вокруг представляется неуправляемым (словно мы ничем не можем себе помочь).
- Мы каждую секунду считаем, что случится что-то страшное.

### *Тревога и страх*

Нормальный уровень тревоги (как эмоционального состояния) необходим для эффективного приспособления к действительности. Тревога помогает нам защититься от внезапных угроз, сориентироваться. Когда опасность прекращается – тревога уходит. Чрезмерно высокий уровень тревоги – является реакцией, дезорганизующей поведение и деятельность и мешающей развитию личности. Тревожность характеризуется неопределенностью границ, отсутствием конкретного предмета или объекта тревоги («боюсь чего-то вообще»). В ситуации, когда возникает опредмечивание тревоги, мы имеем дело со страхами. Страхи проявляются специфически на определенные ситуации и объекты (боязнь темноты, животных, сказочных персонажей, родителя, учителя, страх смерти, нападения, огня и пожара, болезни, стихии и пр.).

То есть главное отличие тревоги от страха, ведь на первый взгляд они похожи, – это связанность с внешним объектом. Страх, привязан к чему-то конкретному, тревога неопределенна. Тревога истощает своего хозяина, она в отличие от страха не привязана к объекту. К примеру, человек испытывающий фобию перед пауками, будет стараться их избегать. Таким образом, сбережет себе ресурсы для жизни. Тревожащийся человек живет в вечном состоянии непонятного беспокойства. Пытается всевозможными способами «скинуть» этот груз, в бесплодных попытках уйти в суету, ненужные телефонные звонки, делая «все и ничего» разом, не получая результата от своих трудов.

Тревога – это конфликт, который усиливается, когда мы пойманы между нашим интересом к чему-либо и нашим страхом по отношению к этому. Например, хочу подойти к мужчине, женщине, который вызывает симпатию, но тревожусь. Хочу попросить у начальства повышения зарплаты, но опасаясь. Тревога – это напряжение между «сейчас» и «потом», уход из настоящего в прошлое или будущее. Часто тревога появляется тогда, когда избегая чего-то «сейчас», мы начинаем беспокоиться о будущем, и оно требует некоторых действий по отношению к людям. Таким образом, эта брешь может быть заполнена разными способами – работой, заботой о других, суетой, (блужданием по интернету, уборкой), деятельностью, которая не приносит удовлетворения.

Тревога – возникает тогда, когда мы сдерживаем свое возбуждение, собственными или родительскими запретами. Приятное радостное ощущение, предвкушение отдыха и поездки на море, может превратиться в тревогу, под действием собственных запретов и страхов. «Я хочу», прерывается запретами в виде «нельзя», «надо» и превращается в тревожное состояние.

Возбуждение\_\_\_\_\_самоконтроль\_\_\_\_\_тревога

Патологическая схема порождения (поддерживания) тревоги внутри самого себя.

Хроническая тревога – это хроническая замена настоящего будущим, или настоящего прошлым. «А что будет завтра...», «Вот, если бы тогда я...то...». То есть человек находится в хроническом избегании сегодняшнего дня, он живет завтра и вчера. Сожалениями о том, что не случилось и опасениями, тревогой о том, что будет завтра и послезавтра. Экзистенциальная тревога (или тревога смысла жизни) связана с осознанием своего реального одиночества в мире, бессилия перед наступлением старости и смерти.

*Тревога и тревожность*

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, неуспеха, с предчувствием неопределенной, грозящей опасности. В психологии под тревожностью понимают устойчивую индивидуальную особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без достаточных оснований

Тревога свойственна всем людям, просто одни справляются с ней лучше других. Каждый человек имеет свои биологические часы. Нарушая свой внутренний режим, мы уменьшаем защитные свойства своего организма, заставляем его адаптироваться к дополнительным стрессогенным факторам.

Упражнение «Розовые очки»

ЦЕЛЬ

Осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии

МАТЕРИАЛЫ

Розовые очки

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий:  
Ребята, если каждый из вас по очереди наденет розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Представьте, что вы надеваете розовые очки, которые убирают все плохое и негативное. Расскажите, пожалуйста, о..  
1.Посещении учебных занятий;  
2.Проживании в общежитии;  
3.Своих друзьях;  
4.Нашем тренинге;  
5.Себе самом (самой) и т.д.  
Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.



## РЕФЛЕКСИЯ

Легко ли было находить только позитивное?

Какие чувства вы испытывали, находясь в розовых очках?

Чем может быть полезно умение находить во всем положительные аспекты?

## Упражнение «Золотая рыбка»

### ЦЕЛЬ

Повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия



### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут



### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участники группы получают задание: на листе бумаге написать три заветных желания, которые они попросили бы исполнить золотую рыбку, попадись она в руки. Затем, листы с желаниями складываются. И каждый из участников зачитывает по одному из листов, отвечая на следующие вопросы:

1. Может ли это желание выполнить кто-то другой, помимо золотой рыбки?
2. Может ли сам человек сделать что-то, чтобы это желание осуществилось?

Обсуждение: легко ли было выбрать три желания? Все ли желания были учтены, не было ли забыто какое-то важное желание?

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На доске висит карта настроения. Каждому участнику предлагается нарисовать себя, на каком из островов он сегодня пребывал: остров Страх, остров Познания, остров Уверенности, остров Скуки, остров Мечты, остров Будущего, остров Радости, остров Самосовершенствования.

# Занятие 20

## Техники улучшения самочувствия

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Обучить навыкам снятия психоэмоционального напряжения

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Пастух Павел плясал польку»

#### ЦЕЛЬ

Развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

10 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Задача участников в этом упражнении — за несколько минут сочинить небольшой рассказ, в котором все слова начинались бы на одну и ту же букву. Рассказ может состоять из пяти-семи фраз. После того как рассказы написаны, их можно зачитать в кругу. Прочитать можно все работы, если группа небольшая, или избирательно, если группа достаточно велика или не все чувствуют себя уверенно в индивидуальных творческих заданиях. Как правило, рассказы участников оказываются различными и по жанру, и по тематике, и это позволяет сделать акцент на том, что даже одинаковые вводные совершенно по-разному воплощаются разными людьми, и это может как обогатить их взаимодействие, так и вызвать недопонимание между ними.

## Упражнение «Горная вершина»

### ЦЕЛЬ

Расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Сядьте поудобнее. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли ваша поза? Опущены ли плечи? Насколько удобное положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Может быть. Это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете...летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновение...и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...вы видите ровные, клочковатые облака, плывущие под вами...далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...Ваш зоркий глаз способен различать самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенесите себя, стоящего у подножия горы...Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его....

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы можете открыть глаза... Вы вернулись сюда после удивительного путешествия...

### РЕФЛЕКСИЯ

Для получения обратной связи, ведущий просит обратить внимания участников на чувства, которые они ощутили во время полета, мысли во время него и т.д.



## Упражнение «Крокодил»

### ЦЕЛЬ

Развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается разделить на две команды. Одна из команд придумывает любое слово, состояние, настроение, чувство и говорит его выбранному участнику с другой команды, который должен не вербально – жестами и мимикой передать сообщение своей команде.

### РЕФЛЕКСИЯ

Что было трудно при выполнении данного упражнения, что легко, понравилось или нет упражнение.

## Инструкция «Как справиться с тревогой»

### ЦЕЛЬ

Обучить навыкам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий: Очень важно знать симптомы и признаки тревоги, в том числе телесные, это поможет вам больше понимать ее предвестники.

Составьте список тревожных для вас ситуаций, подумайте о том, как их можно избежать.

Если уйти от них невозможно, то постарайтесь сделать их более щадящими для себя, возможно для этого нужно прибегнуть к помощи других лиц.

Участники презентуют по одной ситуации и рассказывают пути преодоления тревоги. Остальные участники дополняют возможные варианты. Также обозначаются лица, к чьей помощи можно прибегнуть, чтобы разрешить ситуацию.

#### Информационный блок:

Описанные ниже приемы помогут жить спокойнее и лучше справляться с тревогой.

#### Забота о себе

-Контролируйте прием продуктов содержащих кофеин (чай, кофе, кока-кола). Короткая передышка, которую они дают, может смениться еще большей тревогой. Кофеин может усиливать беспокойство, нарушать сон, и даже провоцировать приступы паники.

-В течение дня ешьте частыми небольшими порциями. Воздержание от еды приводит к понижению уровня сахара крови, что может вызвать тревогу и раздражительность.

-Сделайте свою жизнь проще: не взваливайте на себя гору дел – делайте за один раз что-то одно.

-Необходимо научиться методам релаксации (послушайте музыку, примите ванну, прогуляйтесь, почитайте, сходите в кино или посмотрите телевизор с кем-то из близких, займитесь спортом, сходите в бассейн, помедитируйте, займитесь йогой).

#### Опираться на другого

-В состоянии тревоги важно поговорить с кем-то кому вы доверяете, супруг, друг, ваш психолог. Тревога и беспокойство обостряются, когда вы чувствуете бессилие и одиночество. Чем больше вы будете обращаться к другим людям, тем менее уязвимыми вы будете себя чувствовать.

-Если вы тревожитесь из-за ссоры, поговорите с кем-нибудь, кого она не затрагивает.

Не вовлеченный в конфликт человек, посмотрит на ситуацию со стороны и возможно, поможет вам найти выход.

#### Разумное планирование

-Составьте распорядок дня и следуйте ему. К установленному расписанию организм быстро привыкнет, и будет работать с меньшей нагрузкой.

-Замечайте признаки переутомления. Постарайтесь выспаться. Тревога и беспокойство могут вызывать бессонницу. С другой стороны, недостаток сна может также способствовать развитию тревоги. Когда вы лишены сна, стрессоустойчивость крайне низка. Когда вы хорошо отдохнули, гораздо легче сохранить душевное равновесие, являющееся ключевым фактором в борьбе с тревогой, и перестать беспокоиться.

#### Учиться быть в неопределенности

Неспособность находиться в неопределенности играет огромную роль в формировании тревоги и тревожности. Важно понять, что тревожащийся человек пытается не только предсказать свое будущее, но и надеется направить это будущее в желаемое русло.

За тревогой очень часто стоит неосознаваемый контроль, самого себя, других людей и ситуации. Страх человека заключается в том, что он опасается, что «все пойдет не так».

Проблема состоит в том, что таким образом не удастся сделать свою жизнь более предсказуемой. Есть иллюзия, что контроль может снизить тревогу. Но важно понять, что именно он первичен в создании переживания тревоги. Желая контролировать, мы начинаем раздувать тревогу внутри себя. Здесь придется принять тот факт, что мы можем держать под контролем далеко не все, большая часть событий нашей жизни идет своим чередом. Мы не можем управлять действиями других людей, есть вещи перед которыми мы бессильны.

Необходимо начинать с того, чтобы учиться проживать состояние неопределенности поэтапно, можно начинать с 1 минуты в день. Стараться обращать свое внимание на то, как вы чувствуете себя в неопределенности, какова ваша основная реакция в такие моменты (бессилие, гнев, тревога, страх и т.д.). Умение находиться в неопределенности – ключ к устранению тревоги.

#### Опора на тело

В такие моменты важно опираться на собственное тело, поскольку мысли могут быть пугающими, важно сохранить телесную опору в первую очередь на свое дыхание, а также опору на ноги (стараться чувствовать, как стопы касаются земли, лучше одеть удобную обувь, либо постараться снять обувь на каблуке, в моменты, когда тревога особенно сильна). Интенсивность волнения снизится, если вы будете делать глубокие вдохи и выдохи, а также будете обращать внимание на то, как вы дышите. Гипервентиляция – причина таких симптомов, как головокружение, одышка, и онемение рук и ног. Это физиологические симптомы страха, который в дальнейшем приводит к тревоге и панике. Но, восстановив глубокое дыхание при помощи диафрагмы, можно снять эти симптомы и успокоиться.

Нет – негативному мышлению

Негативное мышление, ожидание «плохого» результата может быть фактором, провоцирующим тревогу. Негативное мышление заставляет нас «раздувать» тревогу, внутри себя ожидая самый худший вариант. Внутренняя картина мира, не предполагает, что может случиться что-то хорошее. Эти иррациональные, пессимистические взгляды известны как когнитивные искажения. Когнитивные искажения не основаны на реальности, они не устраняются легко и просто. Как правило, они являются частью непрерывного образа мышления и настолько автоматичны, что многие люди даже не осознают их.

Прогрессивное расслабление мышц

Когда вас охватывает тревога, прогрессивная мышечная релаксация может помочь снять напряжение мышц и взять тайм-аут. Методика связана с систематическим напряжением, и последующим расслаблением различных групп мышц. По мере расслабления тела, ваш мозг тоже расслабится.

Регулярные получасовые занятия релаксацией снимают напряжение, оказывая следующее действие:

- уменьшают сердцебиение;
- понижают кровяное давление;
- нормализуют дыхание;
- увеличивают кровоснабжение основных групп мышц;
- уменьшают мышечное напряжение;
- снимают физические симптомы стресса, такие как головная боль и боль в спине;
- заряжают энергией;
- повышают концентрацию внимания;
- дают силы лучше справиться с проблемами.

Техника визуализации

Расслабление, основанное на мысленном переносе в живописное место или ситуацию.

Необходимо представить не только визуальный образ этого места, но и его запахи, звуки, освещение и тактильные ощущения. Если это морское побережье, можно почувствовать тепло солнца, прохладу и соленый вкус воды, крики птиц и шум волн. При этом нужно закрыть глаза и занять удобное положение.

Медитация

Доказано, что медитация снижает тревогу. Исследования показывают, что медитация может реально изменить ваш мозг. При регулярной практике медитации повышается активность в левой стороне префронтальной коры, области мозга, ответственной за чувство покоя и радости.

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Ведущий: Давайте возьмемся за руки и каждый по очереди пожелает друг другу:

- Избавляйся от...
- Будь всегда...
- Помни...

# Занятие 21

## Самооценка

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Научить участников принимать себя через самооценку и оценку других

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Маска»

#### ЦЕЛЬ

Интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других

#### МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги; цветные карандаши/ фломастеры/ краски

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

#### РЕФЛЕКСИЯ

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

## Упражнение «Ослиная шкура»

### ЦЕЛЬ

Коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.) А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видит вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах».

### РЕФЛЕКСИЯ

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

## Упражнение «Любовь к себе»

### ЦЕЛЬ

Научить участников внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя

### МАТЕРИАЛЫ

Лист бумаги для каждого участника, восковые мелки, запись спокойной музыки

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут



Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям – добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это. А теперь ты можешь вернуться снова в наш кабинет. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза... Затем участники могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Участники могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

На доске вывешиваются рисунки чемодана, мясорубки, корзины.

Чемодан – всё, что пригодится в дальнейшем.

Мясорубка – информацию переработаю.

Корзина – всё выброшу.

Участникам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на занятии.

# Занятие 22

## Восприятие

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Обучить участников объективно оценивать себя
- Закрепить знания о таком понятии как «правонарушение»
- Показать ценность каждого человека

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Невидимые помощники»

#### ЦЕЛЬ

Развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

#### МАТЕРИАЛЫ

Колокольчики

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово друга, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по комнате... Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по комнате в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут) Попросите участников после этого рассказать обо всем, что их обрадовало. И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.



## РЕФЛЕКСИЯ

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

## Дискуссия на тему «Правонарушения»

### ЦЕЛЬ

Актуализация проблемы, формирование понятийного аппарата

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

#### Информационная часть:

Правонарушение — это виновное поведение лица, которое противоречит предписаниям норм права, причиняет вред другим лицам и влечет за собой юридическую ответственность.

Виды правонарушений:

Все правонарушения принято подразделять на две группы: проступки и преступления (самые тяжелые правонарушения).

Проступки могут быть трудовыми, дисциплинарными, административными и гражданскими.

Под преступлениями понимают, как правило, уголовные преступления, то есть деяния, нарушающие уголовный закон. Они могут различаться по категории тяжести.

В зависимости от вида правонарушения выделяют соответствующую ответственность — уголовную, административную, гражданскую.

Уголовная ответственность (У) – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

Административная ответственность (А) применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

Дисциплинарная ответственность (Д) – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу, прогул без уважительной причины.

Гражданско-правовая ответственность (Г) регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.



Участникам предлагается правильно определить какой вид правонарушения был совершен.

Вопросы:

1. Порвал учебник одноклассника (Г)
2. Появление подростка на улице в нетрезвом виде (А)
3. Избил одноклассника (У)
4. Совершил кражу мобильного телефона (У)
5. Совершил прогул в школе (Д)
6. Переходил дорогу в неположенном месте. (А)
7. Разбил мячом окно (Г)
8. Нецензурно выражался в общественном месте (А)

Обсуждение:

- Как вы думаете, почему случается так, что подросток оступился или совершил правонарушения? (проблемы в семье, ребенок имеет плохое поведение, хочет выделиться и др.).
- Связаны ли между собой эти слова (Права, обязанность, ответственность). Почему? (Предполагаемый ответ - Права не могут соблюдаться без выполнения обязанностей и без соблюдения видов ответственности).

У каждого человека есть личные права и обязанности. Участникам мозговым штурмом предлагается назвать какие права и обязанности есть у них. Ведущий записывает их на флипчарте.

После этого можно привести список прав и обязанностей Заслоффа, обсудить их. К. Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

*Вы имеете право:*

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий.

*Вы никогда не обязаны:*

- быть безупречным(ой) на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

*Проводится обсуждение.*

Могут ли пересекаться ваши права и права других людей? Как быть этих в ситуациях? Что нужно делать, чтобы уважали ваши права?

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей. Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

## Тест по правонарушениям

 <https://mir.pravo.by/Quiz/offenses.php>



## Упражнение «Индивидуальное восприятие жизненных ситуаций»

### ЦЕЛЬ

Сформировать умение отстаивать свою точку зрения

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

А. Все участники сидят в кругу.

Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет волос, от более светлых к более темным. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, ведущий задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается расставить участников «по теплоте рук». Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее — холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем участникам предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удастся решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Выводы:  
Каждый имеет право на свое собственное мнение, но надо иметь в виду, что у каждого может быть своя точка зрения.  
Умение отстоять свою точку зрения позволяет сделать свой собственный выбор в различных правовых ситуациях.  
Умение отстаивать свою позицию необходимо в критических ситуациях.

## Упражнение «Мое отражение»

ЦЕЛЬ

Обучить объективно оценивать свои качества; осознать собственные сильные стороны

МАТЕРИАЛЫ

Зеркало

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными — не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, — это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники записывают на листочках свое мнение об уроке, все листочки кладутся в корзину (коробку, мешок), затем выборочно учителем зачитываются мнения и обсуждаются ответы. Участники мнение на листочках высказывают анонимно.

# Занятие 23

## Права и обязанности

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Сформировать ответственное отношение к своим поступкам
- Прояснить свои взгляды на проблему прав и обязанностей

## Упражнение «Правила работы»

### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

## Упражнение «Чем мы похожи»

### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники сидят в кругу, ведущий находится в середине круга.

Ведущий предлагает участникам поменяться местами тем, у кого есть называемый ведущим признак (карие глаза, шнурки и пр.). Ведущий, пока участники меняются местами, занимает чье-нибудь место, кто остался без места, становится в центр круга на место ведущего и называет свой признак и т. д.

## Игра «Я – депутат»

### ЦЕЛЬ

Выявление жизненных установок участников, раскрытие взглядов и мотивов действий

## МАТЕРИАЛЫ



Бумага А4, маркеры, флипчарт

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам предлагается представить себя депутатом и написать свое самое главное право (например, право наложить вето на законопроекты). Затем идет обсуждение: «Почему именно это право было бы главным для тебя?»

## Игра «Правовая температура»

### ЦЕЛЬ



Создание возможности каждому участнику тренинга выяснить свои взгляды на проблему прав и обязанностей

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Как вы себя чувствуете? Как температура?

А сейчас предлагаю измерить температуру прав человека в вашем учебном заведении, не удивляйтесь. На листочке бумаги считайте только баллы, отвечая на вопросы. Внимательно прослушайте каждое из высказываний и укажите, насколько точно оно применимо к коллективу вашего заведения.

Шкала оценки:

- 1-никогда,
- 2-редко,
- 3-часто,
- 4-всегда.

- Учащимся обеспечена безопасность и личная неприкосновенность.
- Проводятся одинаковые мероприятия для всех.
- Члены коллектива станут выступать против дискриминации, унижительных действий и высказываний.
- Когда возникают конфликты, мы решаем их сообща.
- В дисциплинарных вопросах каждому учащемуся гарантировано справедливое и беспристрастное отношение при определении наказания и вины.
- Никто не посягает на мое персональное имущество или место.
- Коллектив охотно принимает учащихся, преподавателей, персонал разных национальных культур.
- Членам коллектива предоставляется достаточное время для отдыха в течение учебного дня в нормальных условиях.
- Учащиеся имеют возможность принимать участие при разработке правил своей жизни.

Максимально возможная температура - 36 градусов «прав человека».

У кого от 20 до 36? В нашем случае хорошо, чтобы температура была близка к 36.

Как вы думаете, почему результат низкий?

От кого зависит температура прав человека в учебном заведении?

Многие ошибочно полагают, что знать свои права достаточно. Необходимо помнить, что там, где права, там и обязанности, и ответственность. По мере вашего взросления объем и соотношение прав и обязанностей, прав и ответственности будет меняться. Поэтому, заявляя о своих правах, будьте внимательны, ведь ваши права заканчиваются у кончика вашего носа. Чтобы улучшить правовую атмосферу в группе, семье, учебном заведении надо помнить о правах других людей, об ответственности за свои поступки и о своих обязанностях.

## Ролевая игра «Ситуация принуждения»

### ЦЕЛЬ

Моделирование ситуации принуждения со стороны

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается разыграть сценку, когда группа или кто-то один принуждает сверстника совершить противоправный поступок (например, украсть телефон; поиздеваться над отличником и пр.). В группе обсуждаются различные исходы ситуации.

Заметки для ведущего:

Нужно спросить тех, ребят, которые «подвергались» принуждению и которые «принуждали» о их чувствах в это время.

Также обсудить чего «принуждающий» в этой ролевой игре добивался? Для чего ему это было нужно? Вероятно, он не знал законов и надеялся, что отвечать не придется никому, виновного не найдут.

## Групповая дискуссия «Кто отвечает в толпе»

### ЦЕЛЬ

Развитие способности к прогнозированию ответственности за свои проступки

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается вспомнить известные им по телепередачам ситуации возникновения каких-либо действий, идущих вразрез с законом, когда правонарушения совершались группой. Что нарушалось? Каков был исход? Для примера можно взять погромы на рынках, беспорядки, связанные с поведением футбольных фанатов или скинхедов.

#### Информационная часть:

Ведущий знакомит участников со статьями Уголовного кодекса Республики Беларусь, предусматривающими наказания за правонарушения, совершенные группой, и за вовлечение несовершеннолетних в преступную деятельность.

*Статья 150. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления*

Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления путем обещаний, обмана,

угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные с применением насилия или с угрозой его применения, - наказываются лишением свободы на срок от двух до семи лет.

Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, связанные с вовлечением несовершеннолетнего в преступную группу либо в совершение тяжкого или особо тяжкого преступления, - наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет.

#### *Статья 151. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественных действий*

1. Вовлечение несовершеннолетнего в систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих веществ, в занятие бродяжничеством или попрошайничеством, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, - наказывается обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет.

Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные с применением насилия или с угрозой его применения, - наказываются лишением свободы на срок до шести лет.

Важно отметить, что, если несовершеннолетнего вовлекли в преступную деятельность, он не является пострадавшим. Это является послаблением, но при этом не освобождает от ответственности.

А вот когда молодые люди совершают правонарушение «толпой», то это утяжеляет наказание.

#### *Статья 35. Совершение преступления группой лиц, группой лиц по предварительному сговору, организованной группой или преступным сообществом (преступной организацией)*

Преступление признается совершенным группой лиц, если в его совершении совместно участвовали два или более исполнителя без предварительного сговора.

Преступление признается совершенным группой лиц по предварительному сговору, если в нем участвовали лица, заранее договорившиеся о совместном совершении преступления.

Преступление признается совершенным организованной группой, если оно совершено устойчивой группой лиц, заранее объединившихся для совершения одного или нескольких преступлений.

Совершение преступления группой лиц, группой лиц по предварительному сговору, организованной группой или преступным сообществом (преступной организацией) влечет более строгое наказание на основании и в пределах, предусмотренных настоящим Кодексом.

### **РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ**

Участники передают шляпу друг другу, когда заканчивается музыка или считалка, тот, у кого в руках осталась шляпа, анализирует что важного он для себя узнал во время занятия.

# Занятие 24

## Ответственное поведение

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Сформировать понимание и закрепление изученных понятий в области права
- Актуализировать понятия «личное» и «общее»

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Остров»

#### ЦЕЛЬ

Сформировать понимание ответственности за себя и других при принятии решений; понимание и закрепление изученных понятий в области права, развитие коммуникабельных способностей, умения вести взаимодействие, формирования понятия необходимости, вывод с понятия «личное» на понятие «общее»

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

110 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий. Представьте себе, что вся наша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина – в другой шлюпке.

Поделить группу можно разными способами. Например, так. Ведущий быстро командует: «Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!». Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается



выбрать одного участника, которого он возьмет в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невостребованным. (Эта процедура имеет социометрический характер.) «Невостребованный» участник может почувствовать себя очень дискомфортно. Поэтому ведущий должен обратить ситуацию в позитивную, например, предложить лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника: произнести краткий монолог, в котором доказать, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду. Участники обеих команд образуют два отдельных круга.

Ведущий. Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах. Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и не имея ничего, кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам дается пятнадцать минут, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на этих островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами.

Участники начинают обсуждать ситуацию. Ведущему следует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через пятнадцать минут представители каждой команды сообщают о результатах обсуждения. На этом этапе, как правило, сообщения не отличаются разнообразием: острова покрыты тропическими лесами, климат мягкий, опасных хищников нет, зато имеются козы, есть вода и полно фруктов. «Робинзоны» активно изучают свои острова и старательно подают сигналы спасателям.

Ведущий. Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обустраиваться. Итак, что же вы предпринимаете? Обсуждение!

После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове ведущий может задать следующие вопросы: Как вы строите отношения друг с другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает? И т.д.

Фактически участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.

Ведущий. Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег остатки небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того, вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.

Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.

Ведущий. Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотничьи инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?

Посоветовавшись, команды, как правило, решают строить плот и на нем попытаться добраться до материка. С этого момента сценарии событий на двух островах могут существенно различаться. Например, часть какой-то команды может решиться отправиться в рискованное плавание на плоту, а часть может воспротивиться этой идее. Ведущий предлагает участникам каким-то образом решить эту проблему. Если «мореплаватели» все-таки настаивают и готовы уйти от основной массы, ведущий просит их отсечь в стороне от круга («вы в пути»). В другой команде, возможно, такого раскола не происходит, и они едины в своем решении – плыть или не плыть.

Если на островах кто-то остался, ведущий дает новую вводную: Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов. Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронили с борта проходившего ранее корабля, а может быть, его смыло волной. Так или иначе, у вас появился еще один шанс. Воспользуетесь ли вы им и как?

Это один из самых интересных моментов в игре. Участники быстро приходят к мысли, что отправиться на поиски земли на маленьком одноместном катере – занятие очень рискованное. Ведь если бензин закончится раньше, чем встретится земля, храбрец-одиночка вынужден будет дрейфовать по бескрайнему океану, пока не умрет от голода и жажды. Кто решится на это?

С этого момента практически всегда возникает необходимость разных инструкций для жителей каждого из островов. Опытный ведущий может придумать собственные ходы. Несколько возможных вариантов (при любом из них участники обязательно должны принять какое-то определенное решение).

1) Если кто-то уплыл на плоту.

Вы не успели удалиться от острова на слишком большое расстояние, как увидели движущееся прямо к вам судно. Ваши крики были услышаны, и не прошло и нескольких минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы рассказывали капитану о годах, проведенных на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако радость ваша оказалась, увы, преждевременной: это было судно современных пиратов-работоторговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили в пленников и ваших друзей. Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан пиратов вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами злоключения, он решил сделать благородный жест и оставить вас на острове, но не всех: двоих – по вашему выбору – он заберет с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал вам время до утра, а утром эти двое должны явиться к нему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации!

2) Если все остались на острове.

Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы бросились к морякам и стали рассказывать о своей судьбе...

Далее события сходны.

Снова возникает ситуация драматического выбора. Иногда появляются добровольцы, готовые пожертвовать собой для спасения остальных – часто это связано с их уверенностью, что они смогут бежать из плена. Бывает, что участники решают сдаться пиратам вместе. Возможен и вариант, когда участники приходят к мысли вступить с пиратами в бой. Ведущий, разумеется, не вмешивается и не комментирует происходящее, однако ему придется придумывать дальнейшие сюжетные ходы в задаваемой логике.

3) Если все участники группы становятся пленниками пиратов.

Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам наверху вы поняли: что-то произошло. Загремели выстрелы. Пиратское судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулеметов. В трюме вспыхнул пожар, но, на ваше счастье, в результате попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно по очереди вылезти на палубу. Но огонь полыхает всюду. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

4) В случае, если находятся двое, которых отдают пиратам, или если участники решают вступить с пиратами в схватку (вариант – спрятаться в укромном уголке острова), то основные события разворачиваются на острове.

Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход – осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится и все могут погибнуть. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

Совершенно очевидно сходство возникающих ситуаций, которые задают пространство для выбора – социометрического и морального. То, как поведут себя участники группы, во многом отразит систему отношений, возникших между ними, и ясно высветит многие жизненные ценности и ориентации людей. По окончании игры следует особенно подробно обсудить чувства и мысли ребят именно в этот момент, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе своего поведения.

Эта ситуация является кульминационной. После нее надо переходить к последнему этапу игры, которую необходимо завершить обязательно мажорно.

Ведущий. Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры). И вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашими головами ревел двигателями вертолет. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер, на котором отправился за помощью N.), и узнали о постигших вас злоключениях. Через несколько дней вы были уже дома.

Ведущему важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом.

После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к обсуждению игры.

Довольны ли вы пережитыми приключениями? Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными? В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение? Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа? Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (на одноместном катере)? Почему это рискнул сделать N? Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кем пожертвовать пиратам? Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время пожара (землетрясения)? Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами? Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники пантомимой должны показать результаты своей работы. Например, руки вверх – довольны, голова вниз – не довольны, закрыть лицо руками – безразлично.

# Занятие 25

## Жизненные радости

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Способствовать проведению самоанализа участников
- Научить внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Дорога моей жизни»

#### ЦЕЛЬ

Анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, музыкальное сопровождение

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке участникам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут.

Далее следует предложить участникам разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.

#### РЕФЛЕКСИЯ

Какие сложности были при выполнении упражнения?  
Какие события в жизни для нас наиболее значимы? Почему?

## Упражнение-дискуссия «Счастливая шкала»

### ЦЕЛЬ

Научить молодых людей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов – это очень счастливая, а 1 – совсем не счастливая.

Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Членам группы можно задавать друг другу вопросы. Беседа проходит по очереди.

Игру можно сделать еще интереснее, если одни игроки будут называть только положительные события, а другие только отрицательные. Например, первый участник расскажет о счастливых случаях, второй – о грустных, третий – о счастливых и т. д.

### РЕФЛЕКСИЯ

Какие моменты являются наиболее запоминающимися в жизни? Почему? Хотели ли бы вы, чтобы счастливых моментов было больше? Как это можно сделать?

## Упражнение «Жизненные радости»

### ЦЕЛЬ

Акцентировать внимания на радостных моментах жизни, побудить игроков к рассуждению о том, что приносит им положительные эмоции или принесет в будущем

### МАТЕРИАЛЫ

Стикеры, ватманы, маркеры, музыкальное сопровождение

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой команде дается задание написать на стикерах 5 важных для них жизненных ценностей. После 10 минут работы в группах, участники прикрепляют стикеры на ватман.

По очереди команды рассказывают о своих ценностях и почему они именно их выбрали.

В конце ведущий подводит итоги о том, что существует множество важных жизненных ценностей в жизни, благодаря которым мы живём и радуемся. И если придерживаться этих ценностей, то и жизнь проходит в радости и счастье.



## РЕФЛЕКСИЯ

- Что надо делать для сохранения этих радостных моментов в жизни?
- Получается ли у вас придерживаться жизненных ценностей? \Каких ценностей получается придерживаться больше? Каких меньше? Почему?
- Умеете ли вы радовать других? Как можно порадовать других?

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники по кругу (по цепочке) отвечают на вопросы, передавая из рук в руки какой-либо предмет. Вопросы могут быть следующими:

-Что нового ты узнал?

-Какие уже имеющиеся у тебя знания, понадобились тебе при работе?

-Какие знания, умения, полученные на занятии, понадобятся тебе в будущем?

-Где во время работы ты чувствовал себя успешным, и у тебя всё получалось хорошо?

-Какие размышления пришли к тебе во время выполнения упражнений?

-О чем ты думал во время занятия?

-Что тебе понравилось при работе больше всего?

# Занятие 26

## Причинно-следственные связи

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Обучить участников причинно-следственным связям
  - Сформировать чувство ответственности за последствия принимаемых решений

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «А что, если бы...?»

#### ЦЕЛЬ

Обучение участников причинно-следственным связям и побуждение к обсуждению собственных эмоций и чувств. Также игроки, анализируя возможное поведение в той или иной ситуации, научиться реагировать и вести себя правильно

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В первом варианте этой игры на столе или на полу раскидываются листки с началом истории или ситуацией, каждый участник должен подготовить продолжение этой истории. Затем все истории обсуждаются.

Во втором варианте вместо одного человека участвует группа, которая должна инсценировать продолжение истории с листка.

В третьем варианте каждому участнику раздается листок с неоконченным предложением, которое нужно продолжить.

Варианты начал предложений:  
Если я влюбился (лась), то...

Если я кого-то ненавижу, то...  
Если я очень рад (а), то...  
Если я очень грустен (а), то...  
Если я не хочу ничего делать, то...  
Если я хочу что-то сделать, то...  
Если я смертельно болен (а), то...  
Если умер кто-то очень близкий, то...  
Если от меня ушла девушка (парень), то...  
Если я хочу порвать отношения, то...  
Если я ревную, то...  
Если я злюсь, то...  
Если мне нужно бросить учебу, то...  
Если я (моя девушка) забеременею, то...  
Если меня кто-то третирует, то...  
Если мне придет в голову желание покончить с собой, то...  
Если мои родители решили расстаться, то...  
Если я очень счастлив (а), то...  
Если я выиграл (а), то...  
Если я проиграл (а), то...  
Если я получил (а) огромное наследство от малознакомого родственника, то...  
Если я буду сильно пьян (а), то...  
Если я боюсь, то...  
Если мне нужна поддержка, то...  
Если в меня влюбился тот, кто совсем мне неприятен, то...  
Если на меня нападут в подворотне, то...  
Если я узнаю, что я приемный ребенок, то...

*Подобные психологические упражнения полезны тем, что помогают предотвратить или выявить имеющиеся проблемы и удержать участников от необдуманных поступков.*



### РЕФЛЕКСИЯ

- Трудно ли было продолжать высказывания?
- Какие вопросы оказались наиболее сложными? Почему?

## Упражнение-игра «Царство»

### ЦЕЛЬ

Сформировать чувство ответственности за последствия принимаемых решений



### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут



### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



В самом начале игры выбирается царь (его могут назначить игроки), затем он выбирает себе царицу. Правящая пара выбирает себе по два помощника, которые выбирают себе по одному помощнику, а они уже по одному своему помощнику. Это распределение происходит пока все участники не получат роли.

Игра начинается с того, что царь и царица повелевают что-либо изменить в устройстве царства, чтобы жизнь в нем стала лучше. Их указ передается помощникам в порядке ранее



созданной иерархии, пока не дойдет до самых низов. Каждый из помощников берет на себя часть работы по приказу правителя и ниже передают указания, с помощью которых царский приказ должен выполниться. Во время игры участники обсуждают, как указ правящей пары повлияет на жизнь всего царства.

Затем роли меняются, и игра повторяется. Перед сменой ролей участники обсуждают, понравились ли им указания правящей пары и их роль в этом царстве. Важно, чтобы каждый игрок побывал в каждой роли и высказал свое мнение.

## Проектный рисунок «Наша группа»

ЦЕЛЬ

Установка на взаимопонимание

МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, флипчарт, музыкальное сопровождение

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)» и т.д.

РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Обратная связь получается от участников по следующим вопросам:

- Хорошо...
- Интересно...
- Мешало...
- Возьму с собой...

Каждый участник должен откровенно ответить на вопросы, включая вопросы о своём самочувствии, которое тоже влияет на продуктивность работы на занятии.

# Занятие 27

## Поиск решений

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Активизировать участников на поиск конструктивных способов поведения

### Упражнение «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Снятие напряжения, сплочение группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Вопросы на бумажках»

#### ЦЕЛЬ

Анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, музыкальное сопровождение

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

40 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке участникам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут.

Далее следует предложить участникам разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.

#### РЕФЛЕКСИЯ

Какие сложности были при выполнении упражнения?  
Какие события в жизни для нас наиболее значимы? Почему?

## Упражнение «Мозговой штурм»

### ЦЕЛЬ

Предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения вопросов и проблем; разработка стратегии улучшения дисциплины

### МАТЕРИАЛЫ

Карточки с ролями, письмо от руководства, ватман, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

45 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам раздать роли в соответствии с существующими позициями в учебном заведении: директор, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, лидер самоуправления и т.д. Директор получает письмо от высшего руководства, зачитывает всем и все вместе готовят стратегию к собранию с высшим руководством.

Примерный текст письма:

*Добрый день,*

*В последние несколько месяцев поступают все больше и больше сигналов, которые показывают, что молодые люди ставят под угрозу дальнейшее существование общежития/учебного заведения. В последнее время, некоторые представители государственных органов начали выражать свое неудовлетворение деятельностью молодых людей общежития/учебного заведения и поставили под сомнение возможность его дальнейшей деятельности.*

*Поскольку ситуация ухудшается:*

- увеличилось количество прогулов учёбы;
- часть молодежи систематически нарушает правила проживания в общежитии;
- увеличивается неуважительное отношение к педагогам;
- каждую ночь кто-то из молодежи приходит после 22 00 в общежитие;
- выявлены случаи распития спиртных напитков в комнатах общежития;
- полное пассивное участие в жизни учебного заведения;
- стали распространены случаи нарушения законодательства, привлечения к административным и уголовным делам.

*Для нас наступило время решительных действий по изменению работы с молодежью!*

*Поэтому мы проведем собрание нашей организации, на котором мы будем работать по двум направлениям:*

*1.Краткосрочный план действий: что делать конкретно и как попытаться избежать дальнейших инцидентов?*

*2.Среднесрочный план действий: подготовить стратегические предложения, в том числе по направлениям работы, по тому, что сделать, чтобы компенсировать нарушения, по образовательному подходу, по мерам и конкретным действиям.*

*Призываю руководителей, педагогов, молодежное самоуправление и активную молодежь к подготовке плана действий.*

*Большое спасибо за сотрудничество! До встречи на собрании!*

Работа передаётся участникам. По итогам обсуждения они представляют выработанную стратегию.

Разбор итогов:

Ощущения: Что вы сейчас чувствуете?

Процесс: Легко ли было подготовить стратегии? Почему?

Результаты: Что вы думаете о результатах? Являются ли предложения значимыми? Что упущено? Можете ли вы определить какие-либо стороны, которые можно улучшить применимо к вашей практике?

Переход к реальности: Существует ли какая-то связь между упражнением и реальностью? Что вы освоили из упражнения? Что вы можете применить в своей практической деятельности?

## Упражнение «Дни рождения»

### ЦЕЛЬ

Разрядка, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Участники рисуют картину с изображением своего эмоционального состояния. А потом по очереди описывают свои картины, характеризуя свое состояние.

# Занятие 28

## Межличностное взаимодействие

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Способствовать формированию умения сказать «нет», умению убеждать и распознать обман

### Упражнение «Правила работы»

**ЦЕЛЬ**

Принятие правил работы группы

**МАТЕРИАЛЫ**

Флипчарт, маркеры, стикеры

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

5 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Зеркало»

**ЦЕЛЬ**

Межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

10 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

**РЕФЛЕКСИЯ**

- Какие были ваши ощущения, когда ваши движения повторяли? Когда вы повторяли движения другого человека?
- Какая из этих ролей вам комфортнее? Почему?

# Упражнение «Алгоритм двух «О»

## ЦЕЛЬ

Расширить знания участников о способах выражения аргументированного отказа

## МАТЕРИАЛЫ

Бумага, маркеры

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает обсудить как можно отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планами, интересами. Варианты записываются на доске.

Далее участникам предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Ведущий сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»). Алгоритм записывается на доске.

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение

Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. «Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»).

Далее участники делятся на пары, придумывая аргументированные отказы в различных ситуациях (за основу можно взять реальные ситуации), используя предложенный алгоритм.

Примеры ситуаций:

Друг просит у тебя дома приготовить наркотик.

Сосед просит оставить у тебя дома какие-то вещи.

Одноругруппник просит солгать его родителям, что какая-то его вещь находится у тебя.

Новый знакомый предлагает совершить кражу на спор.

# Игра «Семеро козлят и волк»

## ЦЕЛЬ

Умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам

## МАТЕРИАЛЫ

Бумажки с соответствующими надписями «волк», «коза», «козлёнок»

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». «Козлята» сидят в «домике», 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 пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Сложно ли было понять кто на самом деле волки, а кто козы?
- Почему мнение одних вам казалось убедительнее других?
- По каким признакам можно распознать обман?

## Упражнение «Контур чувств человека»

### ЦЕЛЬ



Внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением

### МАТЕРИАЛЫ



Листы бумаги с контурами человека по количеству участников, маркеры, музыкальное сопровождение

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета).

Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Какие чувства сильнее ощущаются в теле?
- Как вы их ощущаете?
- Можно ли регулировать чувства своим телом? Если да, то как?

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Ведущий предлагает ученикам представить, что сегодняшний день они провели в ресторане и теперь директор ресторана просит их ответить на несколько вопросов:

- Я съел бы еще этого...
- Больше всего мне понравилось...
- Я почти переварил...
- Я переел...
- Пожалуйста, добавьте...

Участники пишут свои ответы на карточки и приклеивают на лист флип-чарта, комментируя.



# Занятие 29

## Конфликты и пути их преодоления

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Способствовать развитию критического и упреждающего мышления для разрешения конфликтов

### Упражнение-дискуссия «Правила работы»

#### ЦЕЛЬ

Принятие правил работы группы

#### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, маркеры, стикеры

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»

#### ЦЕЛЬ

Развитие самосознания участников группы посредством обратной связи

#### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

– Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

– «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Такое предупреждение необходимо делать в тех случаях, когда упражнение применяется на начальных этапах работы – особенно в подростковой или юношеской группе. Тинэйджеры зачастую не щадят друг друга и утрированно указывают на физические недостатки других, что может привести к болезненным реакциям и неконструктивным конфликтам. Впрочем, следует оговориться, что ведущий может осознанно пойти на это с целью спровоцировать обсуждение подростками своего физического Я. Но это иная песня, и смысл упражнения тоже изменится.

– На говорящее же «зеркало» накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и «зеркала». Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения «зеркал». Трех-четырёх циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует отрефлексировать прошедшую игру.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чем секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

## Игра «Пруд»

### ЦЕЛЬ

Выявить имеющиеся представления по теме конфликтов и путей их разрешения; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением

### МАТЕРИАЛЫ

Флипчарт, бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

20 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Давайте послушаем историю:

Представьте себе, что в одном уютном пруду обитают цапля, лягушка и бабочка. Все мы знаем, что цапля питается лягушками, а лягушка кушает бабочек. По условию нашей игры и цапля, и лягушка жутко голодны. Умереть, естественно, никто не хочет. Как же быть?

Сейчас мы поделимся на три команды. Задача каждой команды отстоять свою позицию. Первая отстаивает позицию цапли, вторая - лягушки, третья - бабочки.

На подготовку аргументов каждой команде дается по 10 минут. Затем начинается дискуссия.

После дискуссии ведущий подводит итог: Как мы видим из игры, конфликты, как правило, начинаются из-за различий во взглядах на какой-нибудь вопрос.

## Упражнение «Причины конфликтов»

### ЦЕЛЬ



Выявить имеющиеся представления по теме конфликтов и путей их разрешения

### МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



15 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий: Давайте остановимся на наиболее часто встречающихся причинах конфликтов.

Итак, первая причина: конфликт из-за обидных формулировок.

Например, представьте себе, что в семье происходит конфликт по поводу невынесенного мусора или стирки белья. Какими фразами обычно обмениваются члены семьи в такой ситуации?

Ведущий записывает на флипчарте фразы, наподобие: «Неужели так сложно вынести мусор, когда я тебя об этом прошу»; «Я целый день, как белка в колесе, неужели сложно включить стиральную машину»; и т. д.

Давайте попробуем перефразировать эти слова так, чтобы смысл был тот же, а обиды в них не звучало.

Например: «Я сегодня очень устала, помоги мне, пожалуйста, со стиркой белья».

Вторая причина: разница во мнениях.

Давайте поделимся на те же группы, которые были в начале занятия на игре «Пруд». Каждая команда получит утверждение. Возможно, некоторые утверждения покажутся вам знакомыми. Мы довольно-таки часто можем их услышать от родителей, учителей да и вообще от людей старшего возраста. Ваша задача - найти в этих фразах как можно больше рационального, правильного. На это задание у вас 10 минут.

Фразы:

- Думать надо об учебе, а не о гулянках!
- Посмотри, как ты выглядишь! Мальчики/девочки не должны так одеваться.
- Я лучше знаю, что тебе нужно.

Обсудите упражнения, выслушайте мнения. По желанию ведущих, фразы могут быть другими.

### Третья причина: невнимание.

Часто люди требуют внимания, но не получают его от нас. Всем приятно, когда окружающие помнят о дате рождения, замечают обновления и пр.

Нам нужен доброволец (выбрать добровольца). Встаньте спиной к группе. Я буду задавать вопросы о членах группы, постарайся ответить.

Примерный список вопросов: У кого сегодня не очень хорошее настроение? Какие на участниках предметы одежды? Какой у кого-либо из участников цвет волос, глаз?

Если доброволец хорошо справился с заданием - отметьте это обязательно, так как такие ситуации очень редкие. Можно вызвать еще кого-нибудь, если позволяет время, или один из участников считает, что он лучше бы справился с заданием.

Как мы видим, мы не всегда проявляем внимание, а отсутствие внимания может спровоцировать конфликтную ситуацию.

### Четвертая причина: конкуренция.

Что такое конкуренция? Как вы думаете? (выслушайте варианты) Да, действительно, конкуренция появляется, когда несколько человек претендуют на одно и то же - вещь, должность, значимого человека и т. д.

Мы с вами остановились на самых основных причинах конфликтов. Как вы думаете, какие еще причины могут быть? (выслушайте варианты; например, непонимание позиции другого человека, личная антипатия, неприязнь, некие ограничения и т. д.)

Давайте вместе подумаем, как можно предотвратить конфликты.

Мозговой штурм. Ведущий фиксирует ответы на флипчарте. Например:

- Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим, ибо в споре рождается только спор, а не истина.
- Будьте добрее и терпимее.
- Расставляйте приоритеты - не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.
- Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции - не самый хороший советчик.
- Относитесь к ситуациям с юмором.
- Давайте людям право на ошибку.
- Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.
- И др.

Мы с вами разобрали способы, как можно избежать конфликта, но представьте себе, что ни один из них по каким-то причинам не сработал, и конфликт все-таки разгорелся. Как можно вести себя в конфликтной ситуации?

Выслушайте мнение участников. Обсудите предложенные варианты поведения, анализируя для каких ситуаций предложенные варианты будут хороши, для каких - нет.

# Упражнение-демонстрация «Ослики»

## ЦЕЛЬ

Отработка различных способов решения конфликтных ситуаций

## МАТЕРИАЛЫ

Веревка или тканевый пояс,  
карандаши

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

15 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий: «Итак, мы теперь умеем предупреждать конфликты. Это классно! Но ведь бывают ситуации, когда инициатива принадлежит не нам. Представим себе, что конфликт уже существует, интересы столкнулись лоб в лоб, и вам нужно из всего этого как-то выйти

Сейчас мне нужны два добровольца для упражнения- демонстрации.»

Пояснение: В группе выбирается одна пара. Она встает в центр круга. В круг ставится 2 стула: один напротив другого. Пара встает между этими стульями и связывается веревкой (веревка обвязывается вокруг талии участников) так, чтобы длина веревки не позволяла участникам доставать до стульев (см. рис).



Инструкция ведущего: «Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена. Для каждого ослика - своя охапка на своем стуле, и он, конечно же, очень хочет её съесть первым. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали.»

Как правило, ослики одновременно бросаются за своей едой и не могут достать её – мешает веревка.

Стимулируйте осликов к нахождению как можно большего количества решений.

Если «ослики» не найдут быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам помогать советами, как же им поступить.

«Итак, какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?»

Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два варианта решений в качестве примера:

- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;
- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;
- они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено и т.д.



## РЕФЛЕКСИЯ

- Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены осликами?
- В каких случаях кому из осликов было комфортнее?
- Какие чувства испытывали ослики, решая проблему тем или иным способом?

## Упражнение: «Способы выхода из конфликта»

### ЦЕЛЬ

Отработка различных способов решения конфликтных ситуаций

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

35 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Мы вместе с нашими осликами нашли огромное количество решений проблемы. Давайте поговорим о том, какие существуют варианты выхода из конфликтов. Мы возьмем одну конфликтную ситуацию и посмотрим, какими способами можно из нее выйти.

Ситуация: сын поздно вернулся домой – отец кричит на него.

1. Уклонение. Стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её. Часто уклонение предполагает молчание, игнорирование собеседника, физический уход. Линия поведения типа «ни да, ни нет».

«Давайте попробуем разыграть эту конфликтную ситуацию и выход из нее под названием «Уклонение». Для этого нужны 2 добровольца. Если у вас будут возникать затруднения в обдумывании ситуации, мы будем вам помогать.»

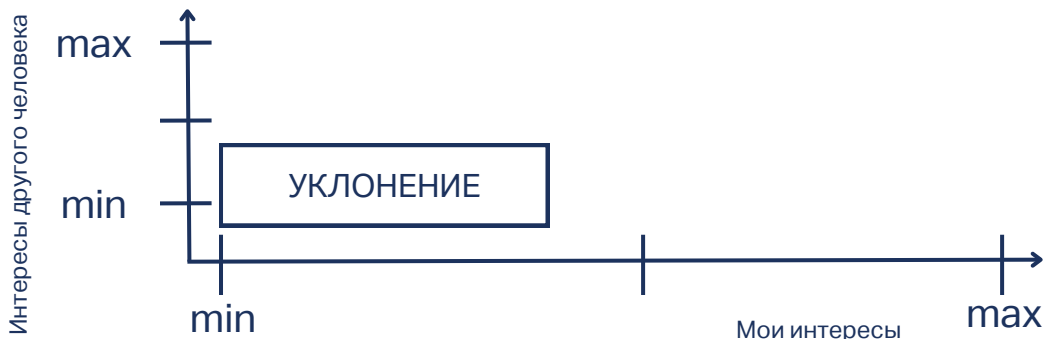
Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации.

Обсуждение:

- Удалось ли изобразить уклонение?

Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уклонения?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать и после того, как «сын» ушел от конфликта?



Комментарий: график нарисовать на доске, а далее добавлять в него новые блоки, чтобы в конце получился один полный график.

2.Уступка. Подстройка под собеседника, отказ от своих интересов. Один собеседник уступает другому. При этом приспособляющийся часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции.

«Давайте разыграем эту же ситуацию и «уступку» со стороны сына.»  
Добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь другой финал.

Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток соглашается с отцом, признает свою полную неправоту и, подчиняясь требованиям отца, обещает, что это было в последний раз.

Обсуждение:

- Удалось ли изобразить уступку?

Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после уступки?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как «сын» уступил?



2.Компромисс. Решение конфликта - через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Оба участника стремятся получить что-то для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений.

«Давайте теперь разыграем компромисс.»

Те же самые добровольцы изображают сына и отца в данной ситуации, у которой теперь должен быть новый финал. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

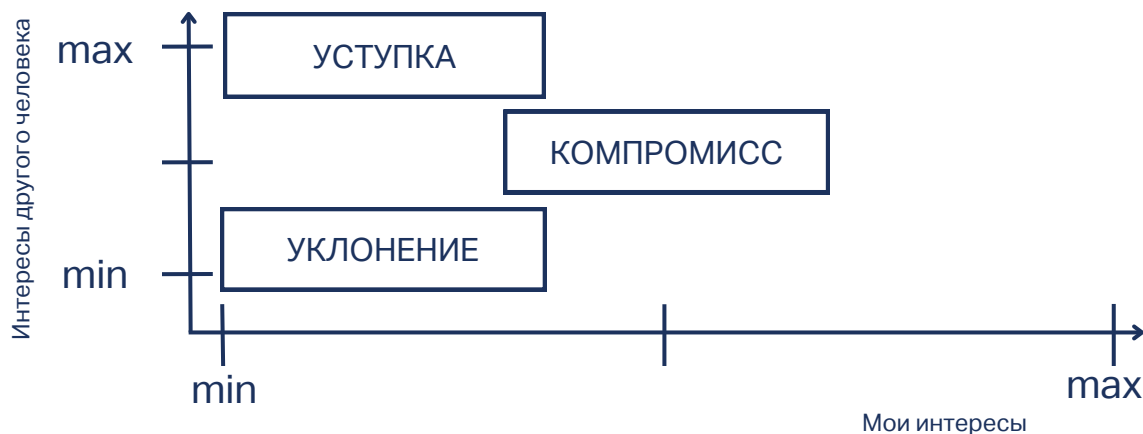
Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток предлагает отцу компромисс-взаимоуступку: с понедельника до четверга он приходит домой в 21.00, но в пятницу и субботу отец позволяет ему приходить в 23.00 часа.

Обсуждение:

- Удалось ли изобразить компромисс?

Вопросы добровольцам:

- Трудно ли было найти компромисс?
- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после предложения компромисса?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как принял условия компромисса?



4. Подавление. Это открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Часто в этом случае победу пытаются взять «силой», перехитрить собеседника, сделать все, чтобы отстоять свой и только свой интерес.

«Подавление – это та линия поведения, которую каждый раз пытается реализовать отец (не забываем, что речь идет только о нашей ситуации, а в жизни так бывает не всегда!). Давайте теперь разыграем подавление как стратегию поведения сына.»

Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

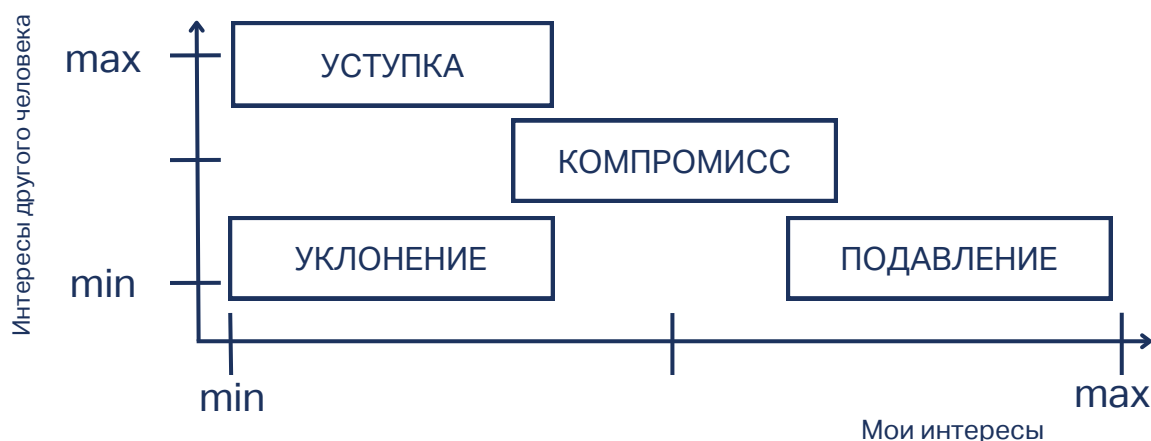
Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток, игнорируя требования отца, говорит ему в ответ, что виноватым он себя не чувствует, что он уже взрослый и будет и впредь возвращаться, когда захочет.

#### Обсуждение:

- Удалось ли «сыну» подавить «отца»?

Вопросы добровольцам:

- Что чувствовал «сын» во время конфликта и после того, как он «победил»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, и после того, как его «победили»?





5. Сотрудничество. Предполагает поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время.

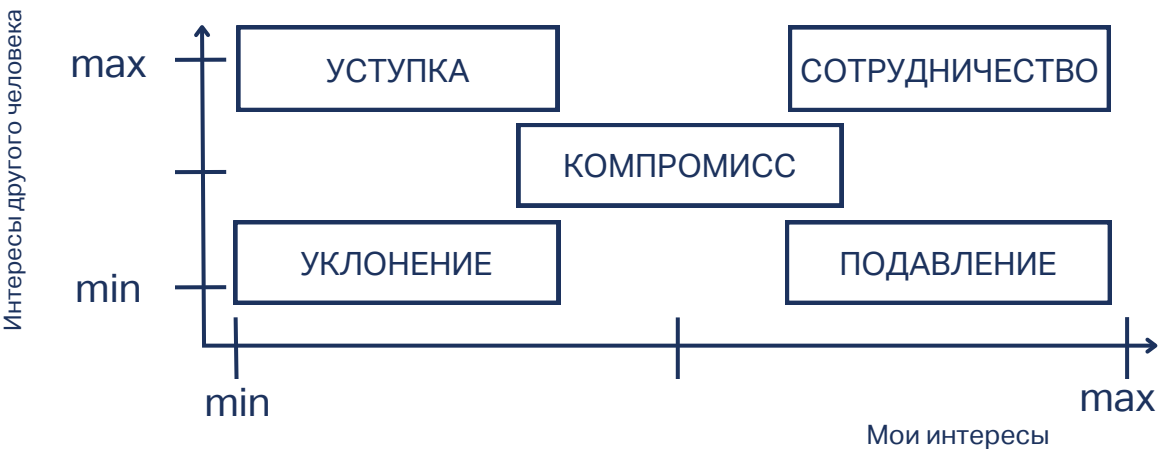
«Итак, это последняя стратегия выхода из конфликта, и, я думаю, ее будет сложнее всего придумать и показать. Давайте еще раз попросим наших добровольцев это сделать.»

Те же самые добровольцы изображают конфликтную ситуацию. Если они затрудняются, ведущий и группа могут им что-то подсказать.

Сын поздно вернулся домой – отец кричит на него, требуя, чтобы тот приходил домой не позднее 21 часа. Подросток (или отец) предлагает разобраться в ситуации. Каждый объясняет, почему для него важно поступать именно так (желание почувствовать себя самостоятельным или просто забывчивость – для сына, тревога за жизнь ребенка – для отца). Затем отец и сын договариваются об эксперименте: неделю они делают так: с воскресенья по четверг сын будет возвращаться домой в 21.00. В пятницу и субботу – не позже 23.00. Начиная с 19.30, один раз в час сын будет САМ звонить отцу и сообщать, все ли в порядке. Отец не будет звонить сыну во время его прогулок, не будет делать никаких замечаний и кричать. В воскресенье – по завершению эксперимента – они вместе поедут на рыбалку, на которую уже давно собирались.

Обсуждение:

- Удалось ли изобразить сотрудничество?
- Вопросы к добровольцам:
- Трудно ли было прийти к взаимовыгодному сотрудничеству?
- Что испытывал «сын» во время конфликта, после того как он узнал о чувствах собеседника, после заключения «мирного соглашения»?
- Что испытывал «отец», когда начинал кричать, когда узнал о чувствах сына и после того, как были приняты условия сотрудничества?





## РЕФЛЕКСИЯ

Вопросы к добровольцам:

- В каком или каких из 5 случаев «сын» чувствовал себя наиболее комфортно?
- А «отец»?
- Вопросы к группе:
- С какими линиями поведения в конфликте вы сталкиваетесь чаще всего в жизни?
- Можете привести примеры компромисса и сотрудничества (в конфликтных ситуациях) из вашей жизни?

*Выводы.*

*Давайте подведем итоги:*

*Таким образом, в конфликте возможны 5 линий поведения:*

- Уклонение – это не решение конфликта, а бегство, уход от него, и ничьи интересы тут не учитываются;
- если я «забываю» на свои интересы, а интересы другого человека учитываю по максимуму, то это Уступка;
- если я учитываю только свои интересы по максимуму, а чужие - по минимуму или вообще их в расчет не беру, то это Подавление, или противоборство. (Внимание! Эта линия поведения вовсе не подразумевает грубую форму!).
- Компромисс – это когда каждый из участников конфликта чем-то жертвует, чтобы что-то получить. Это взаимоуступка;
- и, наконец, Сотрудничество – такое поведение в конфликте, когда интересы каждого из участников учитываются по максимуму.
- 
- Сказать, какая линия поведения эффективна, можно только ДОСКОНАЛЬНО проанализировав, продумав все, что касается ситуации конфликта и его участников.
- 
- Например, отец предъявляет претензии сыну, будучи нетрезвым. Говорить с ним, когда он в таком состоянии – бесполезно. Наиболее эффективной линией поведения сына в этом случае будет Уклонение. Или: сын опоздал потому, что на час застрял в лифте (можно позвонить, куда надо, и там подтвердят факт аварии). В такой ситуации со стороны сына будет допустима линия поведения Подавление; он скажет о недопустимости претензий и криков, если объективные обстоятельства вмешались в ситуацию, и о том, что ВСЕГДА будет опаздывать, когда будет попадать в подобные форс-мажорные обстоятельства.
- Считается, что Компромисс и Сотрудничество – это самые эффективные способы выхода из конфликта, но реализовать их бывает очень трудно.

## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Start, stop, continue: просим участников записать на стикерах и озвучить, что они начнут, перестанут и продолжат делать после занятия.

# Занятие 30

## ЗАВИСИМОСТЬ

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Сформировать негативное отношение к употреблению ПАВ

### Упражнение-дискуссия «Правила работы»

**ЦЕЛЬ**

Принятие правил работы группы

**МАТЕРИАЛЫ**

Флипчарт, маркеры, стикеры

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

5 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Упражнение «Марионетка»

**ЦЕЛЬ**

Формирование представлений о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

15 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек». -Прошу сесть за столы по цвету карточек.

**РЕФЛЕКСИЯ**

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?
- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

# Упражнение «Перспективы жизни человека, страдающего зависимостью»

## ЦЕЛЬ

Формирование положительного образа будущего, свободного от употребления психоактивных веществ (ПАВ)

## МАТЕРИАЛЫ

Бланки для заполнения, маркеры, ватманы

## ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

30 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются на группы по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк.

Таблица «Перспективы зависимого человека»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			

8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

Ведущий:

- А теперь в каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:
  - Как он выглядит;
  - Как сложилась семейная жизнь и карьера;
  - Каковы его жизненные перспективы и т.д.
  - Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?
  - Что чувствуют по отношению к нему его родственники?
- (образы крепятся к доске и группы защищают проекты)

Подведение итогов:

Зависимые от ПАВ люди болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть. Вы стоите в начале жизненного пути и у вас есть выбор какую жизнь вы выстроите для себя.

## Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»

ЦЕЛЬ

Профилактика употребления ПАВ

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

45 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача руководителя - предотвратить употребление ПАВ в учебном заведении. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. После чего результаты презентуются.

Другой вариант данной игры: участникам предлагается представить, что их пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике наркомании, и сейчас они могут обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы им не стать на путь зависимого человека.

Упражнение помогает осознать степень важности своего участия в решении проблемы.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Сложно ли было искать решения?
- Довольны ли вы полученным результатом?
- Как вы думаете, предложенные решения будут эффективны? Почему?

## Игра «Надписи на спине»

### ЦЕЛЬ



Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе

### МАТЕРИАЛЫ



Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



10 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Какие ваши ощущения были, когда вам писали обратную связь, но вы не знали, что там? Какие ваши ощущения после прочтения обратной связи?
- Что больше всего понравилось? Почему?

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Сбор урожая: просим участников зафиксировать одну мысль/цитату/идею, которую они почерпнули для себя на занятии. Просим записать, а потом обсуждаем, как эта мысль повлияет на них.

# Занятие 31

## Риски

- ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ
- Развить способность к прогнозированию ответственности за свои проступки
  - Повысить навыки коммуникации участников

### Упражнение «Правила работы»

**ЦЕЛЬ**

Принятие правил работы группы

**МАТЕРИАЛЫ**

Флипчарт, маркеры, стикеры

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

5 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Ведущий напоминает участникам правила работы группы, сформированные совместно ранее. Обсуждается необходимость принятия новых правил и удаление уже не нужных.

### Игра «Я хочу тебе подарить»

**ЦЕЛЬ**

Повышение навыков коммуникации, сплочение участников

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

10 минут

**ХОД УПРАЖНЕНИЯ**

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов.

### Мозговой штурм «Неоправданный риск»

**ЦЕЛЬ**

Развитие способности к прогнозированию ответственности за свои проступки

**МАТЕРИАЛЫ**

Флипчарт, маркеры

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий просит участников ответить на вопрос: Если брать ситуации «неоправданного» риска. Как вы думаете, почему люди рискуют?

Варианты ответов ведущий фиксирует на флипчарте - например, «ради интереса», «за компанию», не хватает острых ощущений, адреналина, не хватает знаний о последствиях и т. д. После этого проводится дискуссия. Примерны вопросы для дискуссии: стоит ли неоправданно рисковать? Какие могут быть последствия такого риска? Какие причины риска были в вашей жизни? Совершили ли бы вы его снова? Как можно избежать ситуаций с неоправданным риском?

## Групповая дискуссия «Как не допустить ситуацию риска»

### ЦЕЛЬ



Развитие способности к прогнозированию ответственности за свои проступки

### МАТЕРИАЛЫ



Флипчарт, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ



40 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Давайте попробуем найти способы, как не поддаться влиянию компании и все-таки не пойти на правонарушение. Итак, как себя вести? Ваши варианты (ведущий записывает варианты участников на флипчарте, варианты обсуждаются. Их нужно подвести к следующим способам (Приложение 6):

- Говори «Нет!» и все. Твердо, четко, жестко. Не сомневайся в том, что ты говоришь. Нет - это нет, и никак по-другому.
- Игнорируй сомнительное предложение.
- Прекрати общение, уйди. Подумай, насколько тебе важно проводить время именно с этими людьми, которые так старательно втягивают тебя в потенциальные неприятности.
- Попробуй пошутить.
- Дезинформируй, смени акцент внимания. Сошлись на какие-нибудь несуществующие, но очень важные причины. Говори уверенно!
- Возьми инициативу на себя, предложи что-нибудь социально-приемлемое как вариант времяпрепровождения.
- Думай, прежде чем сделать. Последствия никто не отменял!
- Если чувствуешь себя не очень уверенно, присоединись к тому человеку из компании, который тоже не настроен участвовать в аванюре. Вместе легче противостоять групповому давлению.
- Сошлись на негативный опыт прошлого - свой или своего знакомого, пусть даже несуществующего (из серии - «я уже один раз так попал, было то-то и то-то, больше не хочу!»)
- Предупреди возникновение ситуации, научись ее прогнозировать.

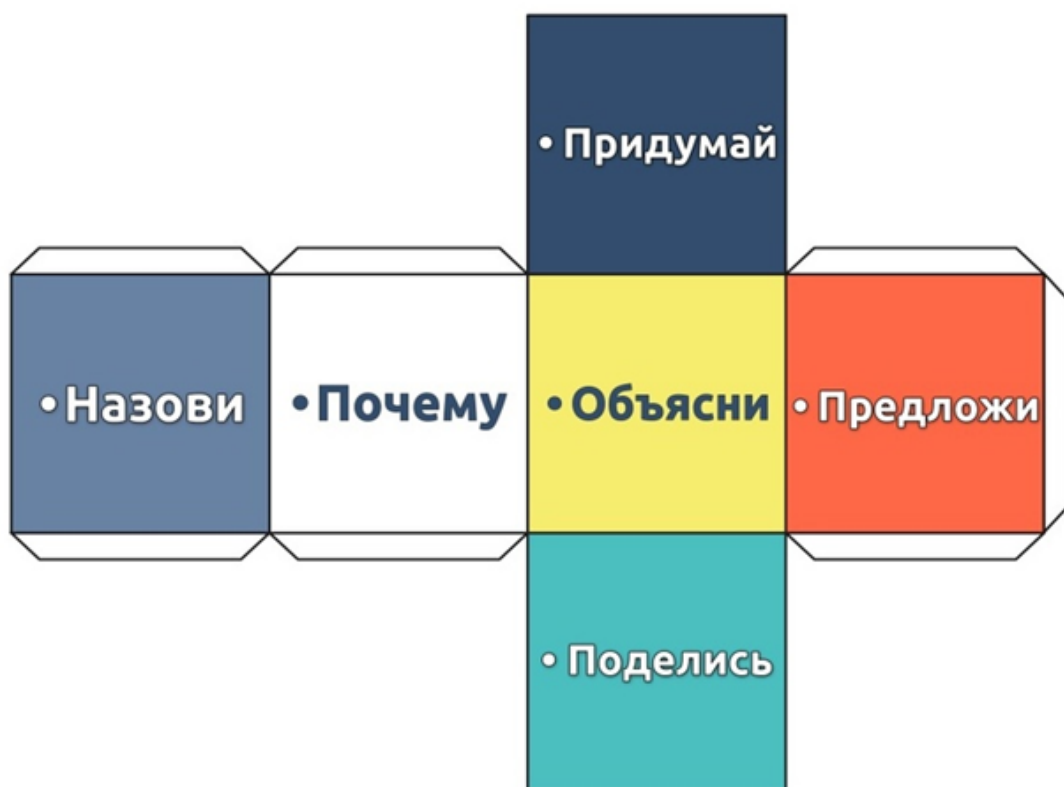
Надеюсь, теперь мы с вами точно усвоили, как выйти из рискованной ситуации.



## РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Кубик Блума (Приложение 7): участник кидает кубик, остальные задают ему вопрос, начиная со слова на выпавшей стороне. В кубике грани подписаны следующим образом:

- назови;
- почему;
- объясни;
- предложи;
- придумай;
- поделись.



## Занятие 32

# Постановка целей и планирование

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Определить перспективные жизненные и профессиональные цели

## Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

### ЦЕЛЬ

Стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

25 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

### РЕФЛЕКСИЯ

- Какие были ваши чувства, когда ваш прекрасный рисунок сделали ужасным? А когда снова прекрасным?
- Довольны ли Вы полученным итоговым рисунком?
- Можем ли мы жизненные ситуации делать ужасными или прекрасными? Приведите примеры.

## Система постановки целей SMART

### ЦЕЛЬ

Формирование навыков планирования; подведение к осознанию ограниченности времени и возможности воздействия внешних факторов на реализацию планов

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, флипчарт

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

60 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий: Мы сами – художники своей жизни. И также как вы в предыдущем упражнении могли откорректировать рисунок, сделав его ужасным или прекрасным, также и в жизни можно достигать запланированных желаемых целей. Только нужно научиться их ставить, ведь правильно поставленная цель – это уже несколько шагов навстречу к желаемому будущему.

Способность ставить цели и задачи перед собой нужно нарабатывать и регулярно упражнять. Хорошие цели можно поставить, обучившись методике постановки задач по SMART.

Технику SMART целей можно свести к первому критерию – конкретика. Личную жизнь можно более-менее просмотреть с горизонтом в 1 год – далее видение будущего будет трудным. Используйте SMART метод для среднесрочных и краткосрочных целей.

Проверенный вариант планирования по SMART: составлять списки целей – планы на год или на 3 месяца – и работать над ними; хотя бы раз в неделю сверяться с планом и контролировать ход их реализации. Если продвижений по целям нет, то они слишком трудны. Сбавляйте сложность вплоть до микроскопической задачи.

Проведём расшифровку SMART критериев для постановки личных целей.

### **Specific.** Цель - Конкретна

Мы конкретизируем желаемый эффект в нашей личной жизни, делая его понятным и достижимым. Вместо мечтательных, общих формулировок нужно записывать конкретные последствия на выходе.

Согласно SMART принципу, цели должны быть с одним конкретным результатом.

### **Measurable.** Цель – Измерима

Технология целеполагания по правилу SMART предполагает контроль продвижения по цели. Для этого она должна быть измерима. Цифры должны быть адекватно подобраны, так, чтобы в них был заложен смысл (единица измерения).

Каждый критерий метода SMART трансформирует и уточняет цель. Те же цели с критерием измеримости станут более конкретны.

### **Achievable.** Цель – Достижима

Критерий достижимости означает, что цель вам уже по силам или находится в зоне роста. У вас достаточно знаний и навыков, чтобы её достичь, либо потребуется немного поработать над собой, чтобы с ней справиться.

Вы можете пошагово представить, что нужно сделать, и каждый шаг вам по силам. Возможно, вам будет трудно её достичь, но она не пугает вас. Цель может вызывать сомнения, но не парализует волю.

Если цель кажется недостижимой, лучше поставить промежуточную, доступную вам цель. Если цель поставлена и вы её откладываете – нужно ставить цель проще.

### **Relevant.** Цель – Актуальна

Этот критерий метода SMART цели требует анализа вопроса – «Почему я этого хочу?» К Вашему исходному желанию ведут многие цели, и, возможно, они более интересны.

Вести здоровый образ жизни можно по-разному: бегать, правильно питаться, плавать, играть в волейбол. Нужно проверить, что больше вам подходит. Исследовать себя: что вы чувствуете, видя разными путями здоровой жизни.

Вести здоровый образ жизни можно по-разному: бегать, правильно питаться, плавать, играть в волейбол. Нужно проверить, что больше вам подходит. Исследовать себя: что вы чувствуете, видя разными путями здоровой жизни.

Если цель сложная и вы не уверены, что хотите её преследовать, – рекомендую поставить промежуточную цель для эксперимента. Пройти часть пути и посмотреть, как оно – есть ли охота дальше стремиться к ней?

**Time-bound.** Цель – Ограничена сроком

Пример SMART цели:

Я собираюсь следовать программе тренировок приложения Nike, чтобы через 6 месяцев пробежать марафон без остановки.

А теперь используя методику SMART напишите 1 цель на 5 лет вперед.

Ведущий: «Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя. Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это себе.

*Комментарий к упражнению: На эту работу может потребоваться от 10 до 15 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.*

Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2023 году? В 2024? В 2025? В 2026? В 2027?

**Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы»**

**ЦЕЛЬ**

Определение перспективных жизненных и профессиональных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив. Каждый участник вместе с группой получает возможность поразмыслить над вопросами:

1) что он ожидает от своей жизни,

2) каковы его устремления,

3) какие ценности для него значимы

**МАТЕРИАЛЫ**

Бумага А4, маркеры, флипчарт

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

15 минут

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ



Ведущий:

Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели. Для достижения своей цели вам стоит придумать девиз, который поможет его достигнуть. Я раздам вам карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз.

*Комментарий: На формулирование девизов группе может потребоваться около 4—5 минут.*

Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейдж. Если девиз очень личный, его, конечно, можно никому не показывать. Давайте встанем, походим по комнате, прочитаемся в девизы других...

Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в течение ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.

Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте также, повторив все действия, совершенные ранее.

Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Дайте самому себе небольшой отпуск, купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг. Вы боролись, но пока у вас не получилось.

После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году.

Первое, что вы можете сделать, — это сообщить как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь.



### РЕФЛЕКСИЯ

- Трудно ли было составить девиз? Довольны ли вы своим девизом?
- Какие девизы участников близки вам по духу?
- Как вы думаете, легко ли вам будет добиться своей цели? Что вы будете для этого делать?

## Упражнение «Чемодан в дорогу»

### ЦЕЛЬ

Получение обратной связи каждым участником группы о точках роста и зонах внимания

### МАТЕРИАЛЫ

Бумага А4, маркеры, флипчарт

### ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

25 минут

### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но, если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

### РЕФЛЕКСИЯ ПО ИТОГАМ ЗАНЯТИЯ

Письменно участники дополняют написанные на флипчарте фразы:

- на тренинговой программе я узнал(а)...
- было трудно...
- мне больше всего понравилось...
- я понял(а), что...
- я научился(ась)...
- я смог(ла)...
- было интересно узнать, что...
- меня удивило...
- мне захотелось...



# ДЛЯ ЗАМЕТОК





# — ДЛ Я ЗАМЕТОК





# ДЛЯ ЗАМЕТОК



# — ДЛ Я ЗАМЕТОК



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/Под ред. Р.В.Иорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: "Ось-89", 2002. – 224 с.
3. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением / Под ред. М.И. Рожкова. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
4. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков / Под ред. А.Б. Фоминой. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 270 с.
5. Психолого-педагогическая работа со школьниками-девиантами – М., 1980.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. – СПб.: Тренинг эффективного взаимодействия с детьми, 2001. – 190 с.





# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Для того чтобы найти икигай, нужно ответить на четыре ключевых вопроса:

- Что мне нравится?
- Что нужно миру?
- За что мне могут платить?
- Что у меня хорошо получается?

Ваш икигай, или смысл жизни, будет находиться на стыке всех этих вопросов.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Шесть правил Дейла Карнеги, которые позволяют понравиться окружающим людям.

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Улыбайтесь.

Правило 3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый приятный, важный звук на любом языке.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

НАРИСУЙТЕ ЛЮБОВЬ	НАРИСУЙТЕ ЛЮБОВЬ
НАРИСУЙТЕ ДРУЖБУ	НАРИСУЙТЕ ДРУЖБУ
НАРИСУЙТЕ ДОБРОТУ	НАРИСУЙТЕ ДОБРОТУ
НАРИСУЙТЕ МИЛОСЕРДИЕ	НАРИСУЙТЕ МИЛОСЕРДИЕ

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Проблемные ситуации:

Во дворе рядом с домом уже несколько дней висит пустая кормушка.

Подросток, возвращаясь из школы, увидел, как старушка, задыхаясь, еле шла с огромным пакетом продуктов.

По дороге в столовую Сергей торопился и толкнул Аню.

Татьяна торопилась в школу. Вдруг она увидела первоклассника, который на перекрестке не решался перейти улицу.

Петр помог другу и сделал за друга домашнее задание, потом дал списать контрольную.

У сестры была грязная одежда, а старший брат постоянно ее чистил.

Возвращаясь из школы на стадионе была драка среди школьников.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица «Перспективы зависимого человека»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

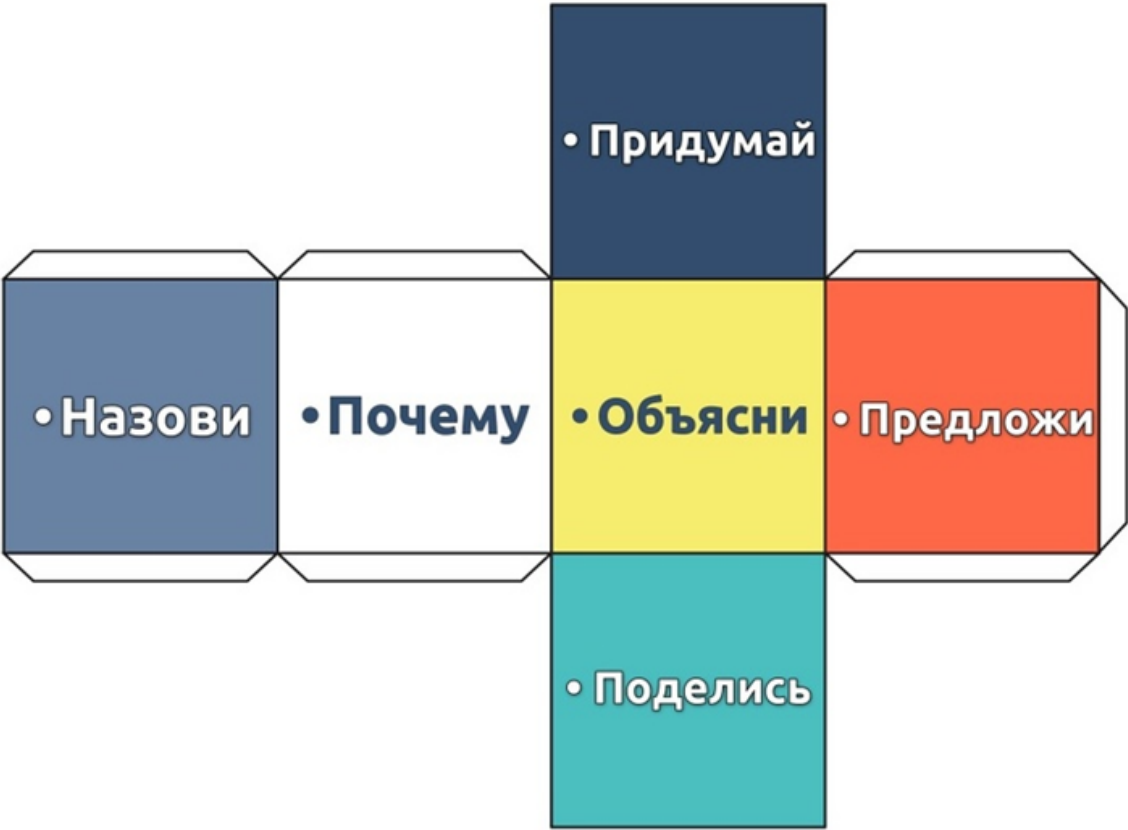
# ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Способы, как не поддаться влиянию компании и не пойти на правонарушение:

- Говори «Нет!» и все. Твердо, четко, жестко. Не сомневайся в том, что ты говоришь. Нет - это нет, и никак по-другому.
- Игнорируй сомнительное предложение.
- Прекрати общение, уйди. Подумай, насколько тебе важно проводить время именно с этими людьми, которые так старательно втягивают тебя в потенциальные неприятности.
- Попробуй пошутить.
- Дезинформируй, смени акцент внимания. Сошлись на какие-нибудь несуществующие, но очень важные причины. Говори уверенно!
- Возьми инициативу на себя, предложи что-нибудь социально-приемлемое как вариант времяпрепровождения.
- Думай, прежде чем сделать. Последствия никто не отменял!
- Если чувствуешь себя не очень уверенно, присоединись к тому человеку из компании, который тоже не настроен участвовать в аванюре. Вместе легче противостоять групповому давлению.
- Сошлись на негативный опыт прошлого - свой или своего знакомого, пусть даже несуществующего (из серии - «я уже один раз так попал, было то-то и то-то, больше не хочу!»)
- Предупреди возникновение ситуации, научись ее прогнозировать.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 7

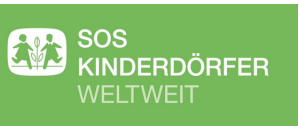
Кубик Блума



# РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Мы оказываем услуги для молодежи  
от 15 до 23 лет из альтернативных форм опеки,  
оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

[sos-villages.by](https://sos-villages.by)



With funding from the





# РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Мы оказываем услуги для молодежи  
от 15 до 23 лет из альтернативных форм опеки,  
оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

**[sos-villages.by](https://sos-villages.by)**



