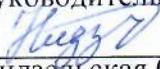
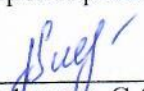


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Гончаровская средняя общеобразовательная школа»

Суджанского района Курской области

«Рассмотрена» на заседании ШМО учителей- дефектологов и педагогов психолого- логопедического и социального сопровождения Протокол №1 от 26.08.2024 г. Руководитель ШМО  Нидзельская С.В.	«Согласована» Заместитель директора по ВР  Долгая О.Н.	«Принята» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	«Утверждена » приказом № 1-8 от 30.08.2024 г. Директор школы  Лифатова С.С.
---	---	--	---



Программа

по профилактике и коррекции деструктивных форм
поведенческих девиаций у подростков

на 2024-2025 учебный год

Составители: педагог-психолог Нидзельская С.В.,

Комова Н.В..

Суджа 2024

Пояснительная записка

Среди молодёжи часто наблюдаются неврозы, депрессивные состояния, последствия которых могут являться суицидальные мысли и действия, аутоагрессия, бродяжничество, аддиктивное, девиантное и делинквентное поведение.

Проблема «трудных» подростков, одна из важных психолого-педагогических проблем. Сложная экономическая ситуация в стране, иные мировоззрения и т.д. приводят к трудностям и конфликтам. В современном мире, молодёжь часто замечается в жестокости, агрессивности. Резко подскочила преступность. Всё чаще подростки замечены в рэке, проституции, в экстремистских движениях и даже в сотрудничестве с мафией. Широкое распространение среди противоправных действий получили токсикомания и наркомания. Свою ценность и значимость утратили учебная и трудовая деятельность. Подростки хотят получать больше благ, привилегий и при этом меньше работать, учиться. Девиантное поведение несовершеннолетних – острый вопрос в настоящее время.

(выход за правовые рамки, нарушения закона)	(несоответствующие общепринятым нормам морали и нравственности)
• Воровство • Мошенничество • Вымогательство, грабёж, вандализм, разрушение имущества • Семейно-бытовые конфликты • Несоблюдения дисциплины • Грубость • Побег, бродяжничество • Агрессия, драки, нападения • Жестокость по отношению к животным • Прогулы, пропуски занятий • Избиение младших, слабых • Нарушение общественного порядка	• Алкоголизм • Наркомания • Токсикомания • С니ффинг • Нарушение пищевого поведения • Аномалии сексуального характера • Фанатизм • Труоголизм • Татуаж, пирсинг • Попустительство в форме одежды и соблюдении личной гигиены • Самоповреждающее поведение (порезы, царапины, жестокость к себе, шрамирование) • Склонность к суициду
«направлено против общества»	«направлено на себя»

Есть множество факторов, способствующих формированию отклонения в поведении. Среди них экономика – социальные, психолого – педагогические, психофизиологические и биологические факторы.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике и коррекции деструктивных форм поведенческих девиаций у обучающихся имеет профилактическую психолого-педагогическую направленность, ориентирована на профилактику трудностей в воспитании и социализации, отклонении в развитии поведения ; способствует повышению психолого-педагогической компетентности детей . Программа ориентирована на знакомство с социальными ролями, формирование адаптивных стратегий поведения, принятие себя со своими достоинствами и недостатками. Программа является важным звеном в подготовке учеников к успешной социализации.

Актуальность

В нашей школе есть дети (средний возраст которых 12 – 18 лет), которые представляют собой группу повышенного риска. Обучающиеся социально и

педагогически запущенные, испытывающие трудности в адекватной самореализации социализации, подверженные влиянию различных негативных факторов. Низкая успеваемость, нарушения поведения, временное прерывание учёбы – основные проявления «проблемности» детей.

Работа с детьми, оставшимися без попечения родителей, имеющими отягощающие факторы становления, наследственную патологию, многочисленные отклонения, заложенные еще в раннем возрасте, требуют от педагога – психолога особых знаний, владения приёмами и методами преодоления девиаций в поведении депривированного ребёнка.

Главной мишенью психопрофилактического воздействия признаётся подростковый возраст – как период наиболее интенсивной социализации, сопровождаемый высоким риском конфликтов и девиантных реакций.

Учитывая рост детей с девиантным поведением возникает необходимость профилактики и коррекции. Учитывая выше сказанное, программа является актуальной на сегодняшний день.

Данная программа групповых занятий предлагается для работы с подростками.

Включает в себя комплекс занятий и мероприятий для эффективной профилактики безнадзорности,

бродяжничества, потребления ПАВ правонарушений среди несовершеннолетних, потребления ПАВ правонарушений среди несовершеннолетних, суицидального поведения, аутоагрессии, аддиктивного, девиантного и делинквентного поведения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции от 30.04.2021 г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 30.07.2020 № 304-ФЗ;
- Конституцией Российской Федерации; – Законом Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральным законом «Об опеке и попечительстве» № 48 от 24.06.1999;
- Указом президента РФ «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Устав ОО.

Цель программы:

Профилактика и коррекция деструктивных форм поведенческих девиаций, депрессивных состояний, в том числе суицидального поведения у воспитанников детского дома, попавших в кризисную жизненную ситуацию.

Задачи программы:

1. Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля у обучающихся, поиск путей выхода из кризисных ситуаций.
2. Развивать коммуникативные навыки, волевые качества личности.
3. Повышать психологическую защищенность подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.
4. Коррекция депрессивных, посттравматических стрессовых состояний.
5. Воспитывать оптимистическое позитивное отношение к жизни у обучающихся.

Предполагаемые результаты:

Должны знать:

- этические нормы поведения людей;
- технологии конструктивного общения;
- проблемы, которые могут быть при адаптации к новым условиям проживания;
- юридические права и обязанности человека – гражданина общества, основы трудового, гражданского и семейного права;
- ценности современного общества, нравственные законы жизни.

Должны уметь:

- осуществлять коммуникацию со сверстниками, педагогами, другими людьми с целью поиска правильного решения;
- блокировать отрицательные эмоции и выплеск их в социально приемлемой форме;
- обсуждать проблему, принимать мнения, идеи другого от человека, высказывать свои суждения, предложения и аргументировать их;
- овладеть навыками выхода из сложных жизненных ситуаций с наименьшими потерями;
- владеть навыками саморегулирования эмоциональных состояний;
- быть готовым к изменению поведения в различных ситуациях;
- аргументированно излагать свои мысли, чувства, объяснять собственную точку зрения;
- противостоять жизненным проблемам и адекватно относиться к любым жизненным ситуациям;
- формировать межличностные отношения с представителями другого пола, возраста, моделировать полороловые отношения в семье;
- владеть элементарными навыками конструктивного безопасного диалога.

Срок реализации программы: 1 год.

Участники программы:

- педагогический коллектив
- ученики

Целевая группа: подростки в возрасте от 12–18 лет.

Форма занятий

- групповая.
- индивидуальная

Количество участников:

- групповые занятия – от 3 до 8 человек;
- индивидуальные занятия – 1 человек.

Организация занятий:

- групповых занятий – 31 в год (по 40 – 60 минут), 1 раз в неделю;
- индивидуальные занятия с детьми «группы риска» – 10 (по 20 – 25 минут)
(по результатам диагностик)

Общая структура занятия

1. Ритуал приветствия
2. Разминка

Основное содержание занятия

1. Теоретическая часть (беседа, мини-лекция, притча, дискуссия)
2. Упражнения, игры
3. Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

1. Рефлексия

2. Ритуал прощания

Организационные условия проведения занятий

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу подростка более динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Индивидуальная и групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры.

Концептуальные основы программы

-Учёт индивидуальных и личностных особенностей подростка.

– Комплексный подход к диагностике, профилактике и коррекции.

– Принцип личностной направленности – учёт индивидуальных склонностей, интересов, своеобразия характеров, упор на личное достоинство подростков, опора на положительные качества.

– Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов.

– Включение в воспитательно – коррекционный процесс всех сфер личности подростка: интеллектуальной (сознательное усвоение подростком общественных норм поведения); действенно – практической (вовлечение в общественно полезную деятельность) и эмоциональную (общение с окружающими)

Методы работы:

1) дискуссионные методы (обсуждение коммуникативного поведения, анализ ситуаций по выбору стиля коммуникативной активности);

2) игровые методы: дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия, транзактный метод осознания коммуникативного поведения, психодраматическая коррекция, арт-терапия);

3) тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии).

4) коррекционные занятия по преодолению проблем, ставших причиной девиантного поведения.

5) Анкетирование воспитанников, проективные тесты, личностные опросники, педагогическое наблюдение.

Структура программы:

Программа состоит из двух разделов, каждый из которых является самостоятельной частью программы:

1 – Мероприятия с педагогическим коллективом.

Консультативно-образовательная работа с педагогическими кадрами и другими специалистами включает в себя:

- улучшение психологического климата в коллективе школы;
- повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (учителей, воспитателей, педагогов дополнительного образования и др. специалистов);
- повышение уровня коммуникативной культуры сообщества учреждения;
- рекомендации по работе с детьми, склонными к девиантному поведению;
- рекомендации по профилактике тревожности и страхов у детей и подростков.

2 – Мероприятия с воспитанниками.

Работа с воспитанниками проводится в 3 этапа:

1 этап — Диагностический – сентябрь

Цель: диагностическое исследование подростка.

- Наблюдение за воспитанниками в разных ситуациях.
- Обнаружение и исследование склонностей и интересов.
- Изучение особенностей темперамента и характера каждого ребенка.
- Исследование (обследование) эмоциональной сферы ребенка.
- Диагностика тревожности и депрессии.

2 этап – Практический – октябрь-апрель

Цель: устранение недостатков в развитии личности подростков.

- Консультирование по проблемам исправления выявленных при диагностике недостатков.
- Проведение коррекционных занятий направленных на:
 - профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
 - снижение асоциального поведения учеников;

- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
- отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

3 этап – Контрольный – май

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Как в начале, так и в конце любой коррекционной работы проводится диагностика, позволяющая определить характер проблемы, увидеть динамику и спланировать зону развития. Заключительный (контрольный) этап предполагает повторное диагностирование детей, которое покажет насколько изменился уровень поведения после проведенной работы. Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Диагностический инструментарий

Цель комплексной диагностики – изучение социально-психологического состояния личности подростка с формами девиантного поведения.

Входная диагностика

- Цветовой тест Люшера – измерение психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных навыков.
- Методика «СОП» (А.Н. Орел) – измерение готовности (склонности) подростка к реализации различных форм отклоняющегося поведения.
- Проектная методика «Человек под дождем» – измерение готовности человека справляться с трудностями, а так же применяемые защитные механизмы.
- Методика «Барашек в бутылке» – выявление уровня тревожности и готовности к сепарации.
- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) – выявление уровня сформированности суицидальных намерений.

Оценочные материалы (контрольная диагностика)

Оценивание результативности и эффективности реализации данной программы осуществляется на основе использования системы критериев, представленных следующими параметрами.

1. Методика «Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля – уровень социальной приспособленности ребёнка, а также его взаимоотношений с окружающими.
2. Диагностика состояния стресса А.О Прохоров – выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.
3. Рисуночный тест «Моё дерево» – выявление текущего психо – эмоционального, морального и физического состояния человека.
4. Цветовой тест Люшера – измерение психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных навыков.
5. Тест «Шкала лжи» – выявление уровня честности, открытости испытуемого.

Содержание программы

Мероприятия с педагогическим коллективом

Суть подросткового кризиса заключается в появлении чувства автономности, стремлении к независимости, противопоставления себя миру взрослых. Именно в этом возрасте появляются трудности в общении и понимании со взрослыми, поэтому на данном этапе работы необходимо работа с педагогическим коллективом с целью оптимизации взаимоотношений в системе «педагог-ученик».

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «педагог-ученик».

Задачи: Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.

Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

**План
мероприятий с педагогическим коллективом
по профилактике деструктивных форм поведенческих девиаций
у детей и подростков
на 2024– 2025 учебный год**

№	Тема	Наименование мероприятия (заседание мо педсовет и т.д.)	Сроки проведения	Отметка о выполнении
	«Адаптация вновь прибывших воспитанников в условиях детского дома»	Совещание при директоре	Сентябрь	
	(профилактика жестокого обращения с детьми)	Методическое объединение	Сентябрь	
	«Преодоление поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста»	Семинар	Октябрь	
	(профилактике девиантного поведения подростков)	Совещание при директоре	Ноябрь	
	(профилактика суицида среди детей и подростков)	Педагогический совет	Ноябрь	
	(профилактика жестокого обращения с детьми)	Методическое объединение	Декабрь	
	(профилактика самовольных уходов)	Совещание при директоре	Январь	
	(профилактика суицида среди детей и подростков)	Педагогический совет	Январь	
	(адаптация)	Семинар	Февраль	
	(профилактика жестокого обращения с детьми)	Совещание при директоре	Март	
	«Психологические особенности младших школьников»	Методическое объединение	Март	
	(профилактике девиантного поведения подростков)	Совещание при директоре	Апрель	
	(профилактика самовольных уходов)	Семинар	Апрель	
	«Трудности в поведении детей дошкольного возраста. Методы	Методическое объединение	Май	

	и приемы психолога – педагогической помощи»			
	«Как обеспечить эмоциональное благополучие детей детского дома»	Совещание при директоре	Май	

**Мероприятия с обучающимися
учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 этап — Диагностический		
1	Изучение особенностей поведения, деятельности и общения	—
2	Цветовой тест Люшера	30 мин
3	Методика «СОП» (А.Н. Орел)	1 час
4	Проектная методика «Человек под дождем»	1 час
5	Методика «Барашек в бутылке»	1 час
6	Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)	30 мин
	Итого	4 часа
2 этап – Практический		
7	Тренинг «Доброта вокруг нас. Трудно ли быть добрым»	1 час
8	Занятие с элементами тренинга «Мир вокруг меня»	1 час
9	Занятие с элементами тренинга «Я среди людей»	1 час
10	Ситуативный практикум «Учусь быть взрослым»	1 час
11	Занятие с элементами тренинга «Жизнь одна»	1 час
12	Тренинг «Я тебя не знаю или Правила общения с незнакомыми людьми»	1 час
13	Тренинг «Разумное решение проблем»	1 час
14	Занятие с элементами тренинга «Как прекрасен этот мир...»	1 час
15	Занятие с элементами тренинга «Ты не один, мы вместе!»	1 час
16	Тренинг «Остановись и подумай»	1 час
17	Занятие с элементами тренинга «Моё предназначение»	1 час
18	Занятие с элементами тренинга «Убереги себя от насилия»	1 час
19	Беседа с элементами тренинга «Цена поступка»	1 час
20	Занятие с элементами тренинга «Все в жизни можно исправить, пока ты жив!»	1 час

21	Тренинг «Осторожно, манипуляция!»	1 час
22	Занятие с элементами тренинга «Проблема насилия в современном обществе»	1 час
23	Занятие с элементами тренинга «Коридор безопасности»	1 час
24	Занятие с элементами тренинга «Подростковая жестокость и агрессия. Буллинг, кибербуллинг и скулшутинг»	1 час
25	Тренинг «Как найти свое место в жизни?»	1 час
26	Ситуативный практикум «Чтобы с тобой не случилась беда»	1 час
27	Занятие с элементами тренинга «Я люблю тебя жизнь!»	1 час
28	Занятие с элементами тренинга «Жестокость и насилие: как им противостоять?»	1 час
29	Тренинг «Просто поверь в себя»	1 час
30	Модифицированная арт – техника «Мои эмоции»	1 час
31	Занятие с элементами тренинга «Моя безопасность в моих руках»	1 час
32	Занятие с элементами тренинга «Шаг навстречу»	1 час
33	Синектический разбор «Жизнь прожить – не поле перейти»	1 час
	Итого	28 час
3 этап – Контрольный		
34	Методика «Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля	1 час
35	Диагностика состояния стресса А.О Прохоров	1 час
36	Рисуночный тест «Моё дерево»	1 час
37	Цветовой тест Люшера	30 мин
38	Тест «Шкала лжи»	30мин
	Итого	4 часа
	Всего	36 часов

Содержание учебного плана

1 этап — Диагностический

Цель: диагностическое исследование подростка.

- Наблюдение в разных ситуациях.
- Обнаружение и исследование склонностей и интересов.
- Изучение особенностей темперамента и характера каждого ребенка.
- Исследование (обследование) эмоциональной сферы ребенка.
- Диагностика тревожности и депрессии.

Входная диагностика

1. Цветовой тест Люшера – измерение психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных навыков.
2. Методика «СОП» (А.Н. Орел) – измерение готовности (склонности) подростка к реализации различных форм отклоняющегося поведения.
3. Проектная методика «Человек под дождем» – измерение готовности человека справляться с трудностями, а так же применяемые защитные механизмы.
4. Методика «Барашек в бутылке» – выявление уровня тревожности и готовности к сепарации.
5. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) – выявление уровня сформированности суицидальных намерений.

2 этап – Практический

Цель: устранение недостатков в развитии личности подростков.

- Консультирование по проблемам исправления выявленных при диагностике недостатков.
- Проведение коррекционных занятий направленных на:
 - профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
 - снижение асоциального поведения воспитанников;
 - обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
 - отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
 - повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

Тренинг «Доброта вокруг нас. Трудно ли быть добрым»

Цель: стимулировать детей к добрым поступкам, формирование коммуникативных навыков.

Упражнение «Веселый мячик», «Карандаши», Видеоролик «Мир не без добрых людей», Видеоролик «Вернул долг через 30 лет», игра «Поляна доброты», упражнение «Мышечная релаксация»

Занятие с элементами тренинга «Мир вокруг меня»

Цель: создать условия для формирования среди воспитанников представлений о ценностях, существующих в среде окружающих их людей.

Упражнение «Броуновское движение, притча, упражнение «Мысленная картина»

Занятие с элементами тренинга «Я среди людей»

Цель: формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Упражнения «Переключатели», «Объявление об объявлении», «Остров», «Ладонка», «Ресурсные образы», игра «Передай добро по кругу»

Ситуативный практикум «Учусь быть взрослым»

Цель: развитие самоконтроля, повышение уверенности в себе.

Упражнения «Мост», «Нужные мне люди», «Карандаши», «Страхни»

Занятие с элементами тренинга «Жизнь одна»

Цель: показать воспитанникам, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Упражнение «Плохо – хорошо», «Капля», игра «Передай добро по кругу»

Тренинг «Я тебя не знаю, или Правила общения с незнакомыми людьми»

Цель: обучение навыкам безопасного общения с незнакомыми людьми.

Упражнение «Кулак, палец, ладонь», работа с ситуативными картинками, упражнение «Кладоискатель», «Сохраняем силы»

Тренинг «Разумное решение проблем»

Цель: научить осознавать проблемы и их обсуждать, отработать навыки решения проблем.

Упражнение «Мотивированная ходьба», «Проблема для меня – это...», притча, игра «Дождь в лесу»

Занятие с элементами тренинга «Как прекрасен этот мир...»

Цель: формирование жизнеустойчивых позиций у подростков.

Упражнение «Анабиоз», релаксационные упражнения для мимики лица

Занятие с элементами тренинга «Ты не один, мы вместе!»

Цель: снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии детей и подростков, формирование психологической культуры, укрепление психического здоровья

Упражнение «Комплимент», работа в группах, упражнение «Гордиев узел».

Тренинг «Остановись и подумай»

Цель: осознание своей позиции по отношению к запретам.

Упражнение «Эмоции», «Давайте разберёмся», притча, релаксационные упражнения для мимики лица

Занятие с элементами тренинга «Моё предназначение»

Цель: коррекция самопринятия воспитанников; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Упражнение «Выбор по рукопожатию», психотерапевтическая сказка «Коряга», упражнение «Порхание бабочки», игра «Передай добро по кругу»

Занятие с элементами тренинга «Убереги себя от насилия»

Цель: обучение несовершеннолетних правилам поведения в опасных ситуациях, связанных с насилием.

Упражнение «Никто не знает, что я...», ролевое моделирование «Что делать, если...», ролевая игра «Ответь “НЕТ”», упражнение «Счет»

Занятие с элементами тренинга «Цена поступка»

Цель: содействовать формированию у несовершеннолетних умений анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий; убедить в том, что человек, умеющий отвечать за свои поступки, достоин уважения.

Упражнение «Мы все сегодня будем...», мини-лекция, релаксационные упражнения для мимики лица

Занятие с элементами тренинга «Все в жизни можно исправить, пока ты жив!»

Цель: формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни.

Упражнение «Что нового?», игра «Капкан или замкнутый круг», дискуссия, упражнение «Полёт высоко в небо»

Тренинг «Осторожно, манипуляция!»

Цель: развитие у подростков знаний, умений и навыков, направленных на эффективное распознавание и противодействие манипуляциям. Упражнение «Волны», видеоролик, упражнение «Просто скажи “нет”», «Плывём в облаках», игра «Передай добро по кругу»

Занятие с элементами тренинга «Проблема насилия в современном обществе»

Цель: ознакомление воспитанников с негативными общественными явлениями, формирующими тенденцию к насильственному поведению.

Упражнение «Разговор руками», игра «Цепная реакция», притча, упражнение «Отдых на море», «Озеро итогов»

Занятие с элементами тренинга «Коридор безопасности»

Цель: формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Упражнения «Путаница», «Проблемы», «Радуга»

Занятие с элементами тренинга «Подростковая жестокость и агрессия. Буллинг, кибербуллинг и скулшутинг»

Цель: предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков.

Упражнение «Передай предмет», просмотр видеоролика, работа в группах, упражнение «Хорошо или плохо быть агрессивным», «Дракон кусает свой хвост».

Тренинг «Как найти свое место в жизни?»

Цель: осознание воспитанниками ценностно-целевых установок с перспективой личностного роста.

Упражнение «И раз, и два, и три...», игра «Ассоциации», упражнение «Любопытная Варвара», притча.

Ситуативный практикум «Чтобы с тобой не случилась беда»

Цель: профилактика самовольных уходов.

Упражнение «Девочка, дракон и самурай», игра называется «Да и нет», сказка «Колобок», упражнение «Дирижер»

Занятие с элементами тренинга «Я люблю тебя жизнь!»

Цель: сформировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознавать ценность жизни.

Упражнение «Четыре стихии», притча «о настоящих ценностях в жизни» (видео), игра «Аукцион ценностей», упражнение «Друзья по часам», притча «Горящие шалаши», упражнение «Ленивая кошечка»

Занятие с элементами тренинга «Жестокость и насилие: как им противостоять?»

Цель: донести до подростков понятие о жестокости, насилии, о возможностях его предотвращения, о законах, защищающих жертву.

Игра «Цепная реакция», упражнение «Ленивая кошечка», игра «Передай добро по кругу»

Тренинг «Просто поверь в себя»

Цель: сформировать мировоззрение, осознание ценности жизни, чувство уверенности в себе.

Упражнения «Дальнее плавание», «Стирка», «Я сильный – Я слабый», «Рисунок Я», «Птица, расправляющая крылья», «Пожелания по кругу»

Модифицированная арт – техника «Мои эмоции»

Цель: работа с тревожностью, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Мячики», арт – техника «Мои эмоции», упражнение «Раздувающийся шар»

Занятие с элементами тренинга «Моя безопасность в моих руках»

Цель: повторение материала; закрепление навыков совместной деятельности; закрепление умения аргументировано отстаивать свое мнение.

Упражнение «Бумажный самолет», работа в группах, презентация плакатов, упражнение «Мороженое»

Занятие с элементами тренинга «Шаг навстречу»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Упражнения «Передача движений», «Порядковый счет», «Путанка», «Слепой и поводырь», «Зеркало», «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди», «Потягушечки», «Подарок»

Синектический разбор «Жизнь прожить – не поле перейти»

Цель: повышение уровня коммуникативной компетенции подростков; расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.

Упражнение «Пишущая машинка», упражнение «Психологический душ»

3 этап – Контрольный

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Как в начале, так и в конце любой коррекционной работы проводится диагностика, позволяющая определить характер проблемы, увидеть динамику и спланировать зону развития. Заключительный (контрольный) этап предполагает повторное диагностирование детей, которое покажет насколько изменился уровень поведения после проведенной работы. Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Оценочные материалы (контрольная диагностика)

Оценивание результативности и эффективности реализации данной программы осуществляется на основе использования системы критериев, представленных следующими параметрами.

1. Методика «Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля – уровень социальной приспособленности ребёнка, а также его взаимоотношений с окружающими.

2. Диагностика состояния стресса А.О Прохоров – выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.
3. Рисуночный тест «Моё дерево» – выявление текущего психо – эмоционального, морального и физического состояния человека.
4. Цветовой тест Люшера – измерение психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных навыков.
5. Тест «Шкала лжи» – выявление уровня честности, открытости испытуемого.

Тренинг

«Доброта вокруг нас. Трудно ли быть добрым»

Цель: стимулировать детей к добрым поступкам, формирование коммуникативных навыков.

Ход занятия

- ***Ритуал приветствия***

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза.

Здравствуй все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Произнесите слово «Здравствуйте» с разной интонацией: быстро, медленно, задумчиво, сердито, недовольно, весело, радостно.

Как вы думаете, зачем я провела эту игру? Изменилось ли ваше состояние?

- ***Разминка***

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Веселый мячик»

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

– Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

- ***Основное содержание занятия***

Теоретическая часть

Ребята сегодня мы с вами будем говорить о чем-то очень важном. Говорить мы будем о доброте и о добрых делах.

Доброта. Что означает это слово? Это всё хорошее, светлое, солнце, улыбки.

Какого человека можно назвать добрым?

Добрый человек – это тот, кто любит людей и готов в трудную минуту прийти им на помощь.

Добрый человек бережёт природу, любит птиц и зверей, помогает им выжить в зимнюю стужу.

Добрый человек старается быть аккуратным, вежливым и уважительным в общении с товарищами и взрослыми.

Доброта – это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.

Качества, определяющие доброту: добродетельный, добродушный, доброжелательный, добронравный, добропорядочный, добросердечный, добросовестный.

Наверное, по-настоящему добрый человек обладает всеми этими качествами.

Видеоролик «Мир не без добрых людей»

Видеоролик «Вернул долг через 30 лет»

(Обсуждение просмотренных видеороликов).

Игра «Поляна доброты»

Пожалуйста, выберите один из цветочков. Подумайте, какой добрый поступок совершили вы вчера или сегодня, напишите его на цветочке. Если кто-нибудь не совершил добрый поступок, то напишите, какое доброе дело смогли бы вы сделать уже сегодня. (Дети зачитывают свои добрые поступки и дела)

– Сейчас мы разместим эти цветы на нашей поляне. (Дети размещают свои цветы)

– У нас получилась «Поляна доброты»

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Инструкция

- Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голей. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 03-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- **Рефлексия** (*звучит тихая музыка*)

Наше занятие подходит к концу. Итак, что же после этого занятия для вас означает слово «доброта»?

1. Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Мир вокруг меня»

Цель: создать условия для формирования среди воспитанников представлений о ценностях, существующих в среде окружающих их людей.

Ход занятия

• Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

• Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение 1. «Броуновское движение»

Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Всем предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле.

Упражнение рассчитано на невербальное общение, при этом используется тактильная чувствительность, что существенно сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Тема нашего разговора сегодня «Мир вокруг меня». Почему именно эта тема? Да потому, что мы не Робинзоны и не живём на необитаемом острове. Мы живём среди людей. Что бы вы вложили в понятие «Мир вокруг меня»?

(Друзья, семья и близкие люди, школа и одноклассники, окружающие нас люди).

Люди во все времена пытались выработать универсальные правила взаимоотношения людей.

Заповедь «Возлюби ближнего как самого себя» стара, как мир. А золотое правило этики гласит «Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе». Вы слышали о таких правилах? А другие люди знают об этих правилах?

Почему люди знают, как нужно поступать, а поступают наоборот?

(высказывания детей)

Что мешает нашим взаимоотношениям? Дети пишут на листочках, прикрепляют на кактус и комментируют.

Что получилось? Кактус колючий, а колючки мешают нам жить в согласии с другими людьми. Но кактус цветёт! И мы можем украсить наше растение цветами – положительными качествами. (дети пишут положительные качества характера на цветочках и украшают кактус).

Что же нам мешает поступать хорошо по отношению к другим людям?

Притча.

Маленький мальчик Рабби Зуси решил изменить мир. Но мир такой большой, а Зуси такой маленький. Тогда Зуси решил изменить свой город. Но город такой большой, а Зуси такой маленький. Тогда Зуси решил изменить свою семью. Но семья у Зуси такая большая, одних детей десяток. Тогда Зуси добрался до того единственного, что он в силах изменить будучи таким маленьким, – самого себя.

– О чём эта притча? Какой вывод вы сделали для себя? В чём бы вы хотели изменить себя?

Но, можно много и правильно рассуждать о том, что хорошо, а что плохо, не совершая никаких поступков, а иногда поступая и наоборот. Я предлагаю выработать определённые правила поведения для вашего класса. Как известно, можно всё, кроме того, что нельзя. Для этого я предлагаю к рассмотрению ситуации. Прочитав их, придите к определённому решению, и затем пусть каждая группа предложит одно правило «Нельзя...»

Нельзя посягать на другого человека. Нельзя мешать другим. Нельзя не работать.

Нельзя жить только для себя.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Мысленная картина»

– Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

– Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

– Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

– начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Я среди людей»

Цель: формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Ход занятия

1.Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Переключатели»

Цель: Создание позитивного настроения на работу, создание атмосферы единства.

На счет «три» нужно повернуться на 90°, не договариваясь, в какую сторону.

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные – поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе» По сути, оно конечно очень простое, однако следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

В результате наших занятий вы должны постараться овладеть навыками установления контакта и эффективного общения, научиться слушать себя и других, но и усвоить, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество.

Упражнение «Объявление об объявлении».

Цель: развитие умения заявлять о себе.

Содержание: ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно неважно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное – он о себе заявляет.

(Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки, бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за сниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей).

Упражнение «Остров».

Цель: Развитие ответственности за других членов группы.

Содержание: на полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров» насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк – рассаживаются на стульях.

В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе, но и о тех, кто находится рядом.

Упражнение «Ладонка».

Цель: повышение адекватной самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

Содержание: На листе бумаги каждый участник обводит ладонку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Листки необходимо подписать. Когда «ладонки» вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запах, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать её в стрессовых ситуациях.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Игра «Передай добро по кругу» (Звучит спокойная музыка).

Давайте встанем в круг, будем передавать друг другу вот этого замечательного медвежонка и говорить при этом добрые пожелания.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Ситуативный практикум «Учусь быть взрослым»

Цель: развитие самоконтроля, повышение уверенности в себе.

Ход занятия

- *Ритуал приветствия*

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйтесь все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Мост»

Цель: Создание позитивного настроения на работу, создание атмосферы единства, пробуждение интереса к невербальному общению.

Участники разбиваются на пары. Тренер предлагает им представить, что в определенном месте, посередине комнаты протекает горная река через горное ущелье. Через реку перекинут подвесной качающийся мостик. «Первые» стоят по одну сторону реки, «вторые» — по другую. Нужно договориться и тем или иным образом перейти мост. Говорить бесполезно, река очень шумная, голоса не слышно. Мостик очень узкий, практически рассчитан на одного человека.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить, что подростковый и юношеский возраст — один из важнейших этапов жизни человека, который решает задачи во многом определяющие события дальнейшей жизни. Каждый подросток неизбежно сталкивается с жизненными трудностями, которые ставят его перед необходимостью решать следующие задачи: 1. Развить свою независимость, а именно, научиться самостоятельно принимать решения; научиться ставить реалистичные цели в учёбе и работе. 2. Развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться всё более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал. 3. В своих действиях научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.

С необходимостью решать эти задачи сталкиваются все подростки, и хорошо, если близкие взрослые могут помочь им в этом. Мелкие и крупные конфликты, ссоры подростков с взрослыми — постоянные источники напряжения, стресса — и для тех, и для других.

Для того, чтобы помочь подросткам справиться с этими проблемами и решить задачи взрослеющего ребёнка наиболее эффективно, для этого мы сегодня собрались.

Упражнение «Нужные мне люди» Цели: помогает участникам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. *Материалы:* Рабочий листок «Нужные мне люди». *Инструкция:* Мы хотели бы с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам. Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас есть на это 10 минут. *Подведение итогов:*

- Легко ли вам было выделить шесть основных групп?
- Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
- Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?

- Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?
- Могу ли я иногда быть один?
- Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Нужные мне люди Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

Из составленной последовательности выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

1.....2.....3.....4
.....5.....6.....

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Страхни»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и бодрее.

Обсуждение

– Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

- ***Ритуал прощания.***

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Жизнь одна»

Цель: показать воспитанникам, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход занятия

- ***Ритуал приветствия***

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза.

Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет-символ жизни.

- ***Разминка***

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Воспитанникам предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Они должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации.

Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Сегодня мы будем с вами «охотиться» за очень сложным феноменом – авитальной активностью, а конкретно за одной ее составляющей – суицидальной активностью, но давайте все по порядку.

Авитальная активность – это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманный экстрим, т.е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

Суицид – акт преднамеренной смерти, это способность человека самостоятельно прекращать собственное существование. Самоубийство – убить себя.

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств. И главная наша цель сегодняшнего урока понять и помочь своим друзьям, близким, а может даже самому себе не переступить так рано грань между жизнью и смертью.

Какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг – покончить жизнь самоубийством.

Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д.

Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т.д.).

Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по несколько раз.

Упражнение «Капля»

Цель: показать воспитанникам, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема. Педагог каждому ребенку кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Снятие нервно- психологического напряжения (желательно, чтобы дети вспомнили сами) спортивные занятия, контрастный душ (баня), стирка белья, скомкать газету и выбросить, мытье посуды, погулять на свежем воздухе, послушать музыку, посчитать зубы языком с внутренней стороны, вдохнуть глубоко до 10 раз, постараться переключиться на другую деятельность.

Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Когда люди не могут справиться с какими-то жизненными ситуациями или хотят доказать что-то хотя бы таким образом, т.е. своей смертью, как последним и веским аргументом, иногда это просто желание привлечь к себе внимание – все это может происходить на уровне фантазии, мыслей, высказываний, демонстративных попыток. Но при одних обстоятельствах – это может быть только демонстрация, а при других – целенаправленное суицидальное действие.

У китайцев многие столетия существовала традиция: в случаях незаслуженной обиды вешаться перед домом или прямо на воротах обидчика. Как хорошо, что эта традиция не сохранилась до нашего времени. Ведь из всех живых существ только человек может разумно и трезво оценить ситуацию.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Массируем руки»

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

• Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Игра «Передай добро по кругу» (Звучит спокойная музыка).

Давайте встанем в круг, будем передавать друг другу вот этого замечательного медвежонка и говорить при этом добрые пожелания.

• Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг

«Я тебя не знаю, или Правила общения с незнакомыми людьми»

Цель: обучение навыкам безопасного общения с незнакомыми людьми.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуй все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Кулак, палец, ладонь».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

– Не договариваясь на счет три «выкинуть» кулак, ладонь или большой палец вверх всей группе одновременно.

– Выкинуть определенное число пальцев на одной руке (от 1 до 5).

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Сегодня мы с вами будем разговаривать о том, как нужно вести себя в общении с незнакомыми людьми.

Незнакомые люди –кто это?

Незнакомец – это любой человек, который приходит или подходит к вам в отсутствие родителей, и пытается с вами заговорить (иногда называет вас по имени)

-Какие взрослые могут быть опасными? (ответы детей).

-Всегда ли приятная внешность, красивый разговор означает добрые намерения у незнакомого вам человека? (ответы детей)

Мы с вами определили, какие люди являются незнакомцами. А теперь, непосредственно будем разбирать, как необходимо строить своё общение при встрече с незнакомыми людьми.

Работа с ситуативными картинками

Вывешивается ситуативная картинка – незнакомец предлагает конфету

-Рассмотрим следующую картинку.

Мальчик гуляет на улице, к нему подошел незнакомый человек и предлагает например конфету.

-Как нужно поступить? Почему? (Ответы детей)

– А если человек говорит, что у него в машине котенок и зовет посмотреть, что вы будете делать? (Ответы детей)

-А кататься поедите с незнакомцем? (Ответы детей)

-Правильно, никогда не надо ничего брать у незнакомых людей, а тем более садиться в машину и ехать куда-то, бывает, что человек зовет не в машину, а в какое-нибудь место. Нельзя идти по его зову. Кто знает, что у этого человека на уме.

– Ребята, что будете делать, если незнакомый человек попытается куда-то увести вас силой? (Ответы детей)

– Преступники бояться шума, поэтому во всех этих случаях надо громко кричать, чтобы окружающим было понятно: вас пытаются увести незнакомые люди!

Например: «Дяденька, я вас не знаю! Отпустите меня!», «Помогите, меня уводит незнакомый человек!»

Не бойтесь, что над вами будут смеяться. Если это поможет избежать опасности, то все правильно. Хуже, если вы постесняетесь или испугаетесь. Вы можете попасть в беду.

– Обо всем, что происходит в вашей жизни, вы должны рассказывать родителям. Они должны обязательно знать, с какими ситуациями вы сталкиваетесь, всегда помогут и научат, как правильно поступить.

Составление памятки «Правила поведения при встрече с незнакомыми людьми»

Упражнение «Кладоискатель»

Из группы выбрать 3-х участников: 1 «кладоискатель» и 2 «волшебников» – доброго и злого (об этом они договариваются между собой, втайне от «кладоискателя»). «Кладоискателю» завязывают глаза, прячут «клад» (любой предмет) и затем «волшебники» наперебой объясняют, где найти «клад».

Анализ: как определить «добро» и «зло», легко ли было сделать выбор.

Вопросы и ситуации для обсуждения в группе:

– Как вы считаете, к каким последствиям может привести общение с незнакомыми людьми? – Что делать, если вас на улице преследует незнакомый человек?

– Вас силой пытаются куда-то увести, посадить в машину. Ваши действия?

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Сохраняем силы»

Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааааа» все громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, – произносите его, то выше, то ниже (30 секунд)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

• Рефлексия

Участник по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

• Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг «Разумное решение проблем»

Цель: научить осознавать проблемы и их обсуждать, отработать навыки решения проблем.

Ход занятия

• Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

• Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Мотивированная ходьба»

Цель: активировать невербальные компоненты общения.

Члены группы встают в круг и начинают двигаться по кругу в одном направлении. Потом ведущий дает инструкцию: «Представьте, что идет дождь».

Участники без слов изображают, как они идут под дождем. Через некоторое время ведущий дает новую инструкцию: «Представьте, что дует сильный, холодный ветер прямо в лицо». Через определенное время: «Светит солнце, жарко; в определенном месте большая лужа (ее нужно перепрыгнуть); «Вы идете по воде, по горячему песку, по скошенной траве, по снегу, по шишкам; спешите на работу, возвращаетесь с работы; идете к зубному врачу и т. д. и т. п.»

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Сегодня хотелось бы затронуть тему важную для всех нас. Каждый человек практически ежедневно сталкивается с теми или иными проблемами. И нам их приходится решать. Но прежде чем мы с вами научимся основным правилам решения проблемы, я хочу спросить у вас, как вы думаете, что такое проблема, проблемная ситуация?

Упражнение «Проблема для меня – это...»

Участники по очереди формулируют понятие проблемной ситуации, далее, ведущий резюмирует сказанное, дает определение, демонстрируемое в презентации.

Существует точка зрения на проблемы в жизни каждого из нас как некое естественное и неизбежное явление. Поэтому мы можем сделать вывод, что проблемная ситуация это не что-то угрожающее, это нормальное положение вещей, и что решение любой проблемной ситуации ведет к личностному росту, развитию, получению нового бесценного опыта решения подобных проблем в перспективе.

«Как Вы думаете, вероятнее всего проблема решится, по отношению к которой мы будем предпринимать какие-либо действия или ждать, что проблема решится сама?»

Правильно, ребята! Проблема решится наилучшим образом тогда, когда человек прилагает усилия для ее решения. Случается, конечно, что человек может и не предпринимать никаких действий, и тогда проблему решают за него другие люди. Но в таком случае не стоит ждать положительного исхода дела. *(Важно сделать акцент на активной позиции по отношению к проблеме и принятии ответственности за ее решение на себя. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения)*

А сейчас ребята, я предлагаю вам прослушать и обсудить небольшую притчу. Послушайте.

Прочтение притчи «Урок бабочки»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

Ведущий задает группе вопрос: «Ребята, скажите, пожалуйста, есть ли в Вашей жизни проблема, с которой Вы не можете справиться, которые на данном этапе Вам не удалось еще разрешить?» Это может быть проблема, связанная с учебой, с взаимоотношениями с педагогами, с друзьями.

«Если есть смельчаки, можете поделиться!»

«Пожалуйста, найдите эту проблему и просто держите ее в голове, пока я буду рассказывать Вам следующий материал».

Алгоритм решения проблемных ситуаций

Далее ведущий дает алгоритм решения проблемных ситуаций, демонстрирует презентацию:

ШАГ 1: Определение проблемы. При возникновении проблемы следует остановиться и спросить себя «Что происходит?», «Что не так?»

ШАГ 2: Прояснение проблемы. На этом шаге важно точно выяснить, в чем именно заключается проблема. Ответить себе на вопрос «Кто, что, когда, зачем и почему», Определить, чем именно угрожает данная ситуация, каковы могут быть ее негативные последствия. Поставить реалистичные цели решения проблем. Важно понимать, что цели должны быть реалистичными, чтобы мы не ждали чудес. Например, нельзя заставить одного человека чего-то захотеть.

ШАГ 3: Выявление альтернатив. Определение различных путей подхода к проблеме. Важно помнить, что проблема имеет более чем одно решение. Барон Мюнхаузен говорил: «безвыходных положений не бывает». Он, конечно, был прав! Мало того, что безвыходных положений не бывает, у каждой проблемы есть минимум два способа решения, а то и больше. Некоторые люди попадают в ловушку, предполагая, что проблема имеет одно решение. Они не могут увидеть другие пути решения, потому что заикливаются на одном способе. У них возникает так называемое «тоннельное видение». Альтернатив должно быть как можно больше. Важно, также, помнить о том, что существует два типа проблем – проблемы, по поводу которых мы можем что-либо предпринять, и те, решение которых нам неподвластно, решить которые мы не в силах. Важно понимать разницу. С теми проблемами, которые мы реально не можем справиться – можно обойтись только одним образом – принять. Мы мало что можем сделать в отношении погоды, чувств и интересов другого человека. Важно также, чтобы выбранные альтернативы были реалистичными, чтобы мы не ждали чудес.

ШАГ 4: Исследование альтернатив. Необходимо проанализировать последствия выбранных альтернатив. Ответить на три вопроса: «Что случится в лучшем случае?», «Что случится в худшем случае?», «Что случится скорее всего?»

ШАГ 5: Решение. Выбор альтернативы и принятие решения на ее основании. Важно помнить, что за каждое нами принятое решение мы несем ответственность, и следствие нашего решения могут причинить кому-то боль.

ШАГ 6: Действие. Важно помнить, что если ничего не менять, то ничего не изменится. Поэтому необходимо действовать. В действии проявляются наши способности, наши возможности. Мы можем принять какое-то решение, но дойдя до этапа действия, можем просто его не выполнить по ряду причин (пойти на попятную). Например, двое поругались. Один на другого очень злится. Всю ночь первый думал: «Вот завтра подойду и все выскажу». И вот наступило завтра, а первый, что готовился к разговору всю ночь, не может решиться на запланированное действие. Он подходит к своему другу, но начинает говорить нечто совершенно иное – совсем не то, что запланировал. Почему это происходит? По ряду причин. В голове у него превосходно сложилась картинка, а реальности все оказалось совершенно по-другому.

ШАГ 7: Оценка. После того, как произошло какое-то действие – необходимо оценить, что произошло. Каков результат. Ухудшилось, улучшилось положение или осталось на том же уровне. Важно попробовать учиться на последствиях, получить новый опыт и сделать вывод насколько эффективен тот или иной способ решения проблемы. Если что-то не получилось, в следующий раз можно попробовать сделать по-другому. Многие люди просто повторяют решение проблем по несколько раз одним и тем же способом, и, разумеется, не достигают получившегося результата.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Игра «Дождь в лесу»

Дети становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Ведущий читает текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит всё сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

- **Рефлексия**

Ребята, скажите, вам было полезно сегодняшнее занятие?

Я благодарю вас за работу и в заключение хочу сказать, что множество проблем можно решить, если решать их поэтапно.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга «Как прекрасен этот мир...»

Цель: формирование жизнеустойчивых позиций у подростков.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет-символ жизни.

Здравствуй все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Анабиоз»

Цель: настроить детей на продуктивную групповую деятельность.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, состоит в том, чтобы вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, — это взгляд, мимика, жест и пантомима. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие эмоциональные проявления. Реаниматоры ходят по кругу и меняют замороженных.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Внимание на экран. Ролик «О как прекрасно жить» в исполнении Виктора Шатецкого

Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? (о жизни, о том, что прекрасно жить).
Правильно, мы сегодня поговорим о нашей жизни и о том, что **ЖИТЬ ПРЕКРАСНО!**
Наш разговор я бы хотела начать с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар – **ЖИЗНЬ!** Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных.

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить. (ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.)

Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи, когда у Вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

Пути решения проблем при трудных жизненных ситуациях.

Рассматриваемые ситуации:

- 1) Финансовые трудности
- 2) Необоснованные обвинения
- 3) Неразделенная любовь
- 4) Насилие со стороны взрослых
- 5) Отношение со сверстниками

Пути решения:

- 1) Работа «Телефонов доверия»
- 2) Помощь профессиональных психологов, социологов
- 3) Поддержка друга
- 4) Помощь со стороны близких родственников, друзей
- 5) Помощь со стороны взрослого человека

Смысл жизни

Часто мы слышим о том, что надо легко жить, наслаждаясь жизнью. Ведь жизнь довольно приятная и человек хочет получить от жизни максимум удовольствия. В чем же заключается смысл жизни?

Педагог берет стакан и наполняет её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз спрашивает у детей, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что стакан — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, будущие ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камни — это вещи, которые лично для вас становятся важными: учеба, потом работа, мобильный телефон, компьютер, в дальнейшем дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суеда). Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайтесь внимания на важные вещи, находите время для ваших друзей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас еще

будет время для всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, а все остальное – это только песок.

Воспринимайте свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире!

Смотрите на жизнь только с хорошей стороны!

Уважайте свои достоинства! Радуйтесь своим успехам!

Любите свою ЖИЗНЬ!

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.
2. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).
3. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.

• Рефлексия

Давайте подытожим. Что для вас смысл жизни? У вас на парте есть листочки с разными надписями. Главное, задумайтесь над этим вопросом, выберите правильный выбор и закрепите его на наших лучах Солнышка.

• Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Ты не один, мы вместе!»

Цель: снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии детей и подростков, формирование психологической культуры, укрепление психического здоровья

Ход занятия

• Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы.

• Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Комплимент»

Цель: пробуждение интереса к невербальному общению.

Все встают в круг. Ведущий предлагает, бросая мяч любому из группы, обратиться к нему по имени и сказать ему что-то приятное. Сам ведущий может быть первым и дальше продолжает участвовать в упражнении. Это позволяет задавать модель. Если возникают паузы, это не означает, что нужно сразу прекращать упражнение. Обычно игра имеет свою динамику. Сначала говорят довольно поверхностные, банальные фразы друг другу, но постепенно обращение и высказывания трансформируются в передачу позитивной обратной связи друг другу и начинают носить личный характер.

• Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Все люди сталкиваются с трудностями. Происходит что-то, что огорчает, расстраивает нас или, наоборот, сильно злит. Иногда нам грозят неприятности. Люди борются с

трудностями, решают свои проблемы. Но иногда бывают такие ситуации, с которыми нам не по силам справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности длятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

За примерами далеко ходить не надо:

- *хронические двойки, грозит второй год*
- *упали и сломали ногу*
- *дразнят в школе*
- *разбили окно на перемене*
- *умерла любимая кошка*

Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией!

– Какая бывает помощь, в чем она может состоять? (услуга, моральная поддержка, деньги, информация и др.)

На доске вывешивается плакат «Социальная сеть».

Педагог приводит пример.

Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям.

В таком случае лучше всего сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что у тех, кто становится жертвой вымогательства, обычно мало друзей. Есть, однако, одноклассники, приятели, ... Стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может быть, кто-то из них уже был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь, социальному педагогу и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно скажи родителям. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные взаимоотношения с родителями, можно сначала пойти к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и уже вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например твой старший брат или отец, или дядя могут позаниматься с тобой, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы затеять драку с обидчиками, а чтобы повысить уверенность в себе.

Работа в группах.

Две группы. На группу выдается лист бумаги А2, маркеры и описание проблемной ситуации. Задание: придумать необходимые для решения проблемы варианты помощи из разных источников. После завершения работы представитель группы рассказывает, как им удалось решить проблему.

Возможные варианты заданий:

«Вы тяжело болели, несколько месяцев лежали в больнице. Естественно сильно отстали. Теперь вам надо как-то догнать и снова включаться в школьную жизнь».

«У вас конфликт с учителем какого-то предмета. Грозит годовая двойка. Раньше у вас по этому предмету бывало даже 4, а теперь, чтобы лишний раз не видеть учителя, вы прогуливаете».

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Гордиев узел».

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Руки вытянуты вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников».

- **Рефлексия**

Участник по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг «Остановись и подумай»

Цель: осознание своей позиции по отношению к запретам.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Эмоции»

Цель: Развитие способности понимать эмоциональное состояние друг друга.

Водящий выходит в коридор, все принимают позы и выражение лица в соответствии с выбранным каждым членом группы эмоциональным состоянием. Ведущий приглашает водящего. Тот должен отгадать, определить, кто в каком эмоциональном состоянии находится или что выражает. Тот член группы, кого не отгадали, выходит водить.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

«Сигарета – бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак »

Бернард Шоу

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию...» А.П.Чехов

«Пьянство есть упражнение в безумстве» Пифагор

«Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью» Франсуа Мориак

Ведущий: что американцы называют чумой 20 века?

Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается ещё более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 000 человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, ДТП, убийств и самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 000, а в Индии доходит до миллиона.

И тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета- источник значительной доли годовых доходов правительства.

Справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человеком, человечество пьёт всю свою историческую жизнь?

К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал за здоровье, хотя с каждым новым бокалом здоровья становится всё меньше и меньше. И есть те, которым знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за более сильными ощущениями шагнул ещё дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики.

Упражнение «Давайте разберёмся»

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завёл Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил, что начал недавно колотиться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы и Маше тоже было хорошо. Но Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Она всю ночь не спала, думала, что делать и решила всё рассказать своей лучшей подруге, однокласснице Свете. Так и сделала. Света обещала подумать и помочь. Она рассказала всё классному руководителю, а та – директору школы. Вызвали родителей Коли в школу, рассказали про сына, Колю положили в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходил к нему. И только его друг Ваня не изменил к нему своего отношения и посещал в больнице. Когда Коля пришёл в школу, он уже твёрдо знал, что употреблять наркотики не будет больше никогда, но и поддерживать отношения с Машей тоже не собирается.

Оцените правильность действий всех участников этой истории. Предложите свои варианты действий того или иного участника.

Ведущий: Главные действующие лица этой истории должны были сделать свой выбор, принять решение. Мы ежедневно принимаем массу решений, но есть и такие, которые сильно влияют на нашу жизнь, т.е. жизненно-важные решения. Для принятия таких решений полезно использовать модель принятия решений «Шаг за шагом».

Притча о ценностях жизни.

Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

— Как тебе понравилось путешествие?

— Это было замечательно, папа!

— Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? — спросил отец.

— Да.

— И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

— Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них — бухта, которой не видно края.

Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды.

У нас патио на заднем дворе, а у них — целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына. А сын добавил:

— Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир?

Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно.

Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже заpastись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего!

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Нахмуриться (сердиться) — расслабить брови.
2. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).
3. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страсть) — расслабление.

• *Рефлексия.*

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

• *Ритуал прощания.*

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга «Моё предназначение»

Цель: коррекция самопринятия воспитанников; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйтесь все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Выбор по рукопожатию»

Цель: пробуждение интереса к невербальному общению.

Один человек становится в центр, закрывает глаза. К нему подходят все по очереди и пожимают руку. Водящий, если хочет, чтобы данный человек стал его начальником, посылает его направо, если не хочет — налево. Возможна модификация: если хочет сотрудничать с ним как с партнером — направо, если не хочет — налево.

Рекомендации. Упражнение выполняется молча. Потом выполняющий упражнение член группы открывает глаза и смотрит, кого куда он направил. По желанию участников упражнение можно выполнить несколько раз.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая — ни красоты, ни проку... Как ей было обидно!

(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубили деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливишки...», — думала Коряга, завидуя этим деревьям, — «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ...

(Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» — думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

(Метафора: Вода и шторм — метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм менял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее — именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность — так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

(Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно

улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы. «Сколько бедствий я перенесла, — думала Коряга, — и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)
Анализ впечатлений учащихся. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в кругу: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы детей с последующим обобщением психолога).

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Порхание бабочки»

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты. Психолог: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.»

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Игра «Передай добро по кругу» (Звучит спокойная музыка).

Давайте встанем в круг, будем передавать друг другу вот этого замечательного медвежонка и говорить при этом добрые пожелания.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Убереги себя от насилия»

Цель: обучение несовершеннолетних правилам поведения в опасных ситуациях, связанных с насилием.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Цель: настроить детей на позитивный лад.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

• Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Детям предлагается ответить на вопрос: «Какие опасности могут вас подстергать?» (*высказывания детей*)

Никто из нас не застрахован от того, чтобы не стать жертвой какого-либо преступления или не быть втянутым в рискованную ситуацию. Сегодня мы с вами поговорим о том, как можно защитить себя от насилия.

Рольевое моделирование «Что делать, если...».

Детям предлагается смоделировать реальные жизненные ситуации под общим названием «Что делать, если...». Необходимо не только проанализировать эти ситуации, но и предложить решение проблемы.

Что делать, если...

- по дороге в школу взрослые мальчишки забирают у детей деньги, которые родители дают им на завтрак;
- вы опаздываете. Рядом останавливается машина, и человек, сидящий за рулем, предлагает вас подвезти;
- дворовые хулиганы издеваются над ребенком;
- в дверь звонит незнакомец («сантехник», «сослуживец родителей», «газовщик» и т.д.) и просит открыть дверь;
- вы поздно возвращаетесь домой. Дорога проходит через неосвещенный участок парка;
- незнакомые подростки натравливают на вас собаку;
- вы потерялись в незнакомом городе.

Рольевая игра «Ответь “НЕТ”».

Участники делятся на группы. Каждой группе предлагается разыграть ситуацию и показать, как можно противостоять давлению и избежать опасности. После того, как все предложенные ситуации будут сыграны, стоит похвалить каждого участника за решимость, с которой он говорил «нет», и спросить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации. Затем наступает время обсуждения последствий неправильного решения. Какие бы могли возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы вы сказали «нет».

Примерные ситуации:

Незнакомый человек уговаривает вас –

- пойти прогуляться вместе с ним;
- рассказать о себе и своей семье;
- под различными предлогами впустить его в квартиру;
- передать кому-то вещи за определенное вознаграждение.

Примерные рекомендации по сохранению жизни и здоровья (оформляются в виде памяток и раздаются всем участникам):

1. Запишите и выучите наизусть номера телефонов родных, друзей, соседей и в случае опасности немедленно звоните на помощь.

2. Запомните телефоны милиции, скорой помощи, службы спасения. Они одинаковы в любом городе.
3. Если попали в опасную ситуацию, старайтесь любыми средствами привлечь к себе внимание прохожих: кричите, зовите на помощь.
4. Не отпирайте дверь, предварительно не узнав, кто за ней стоит.
5. Если ты один дома, никогда не впускай в квартиру незнакомых людей, даже если они представились сотрудниками различных служб.
6. Не совершайте опрометчивых поступков, учитесь предполагать их последствия.
7. Если вам пришлось одному поздно вечером выйти на улицу, заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, мест сборов компаний.
8. Одевайтесь таким образом, чтобы одежда не привлекала особого внимания (не была вызывающей).
9. Носите при себе в качестве средства самозащиты любую аэрозольную упаковку, если нет возможности приобрести разрешенные законом средства.
10. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею.
11. Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта или попросите провожающего запомнить или записать номер машины.
12. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, которому вы доверяете.
13. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись, если вы покидаете вечеринку с кем-то, то скажите друзьям с кем вы уходите.
14. Придя в незнакомое место, осмотритесь, постарайтесь определить местонахождение телефона, людей, которые могли бы вам помочь в случае опасности.
15. Всегда демонстрируйте уверенность в себе: внешним видом, походкой, взглядом, ответами на вопросы.
16. Будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес, а если можно, то и телефон, назначайте свидания на «нейтральной» территории.
17. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите и чего не позволите.
18. Доверяйте своей интуиции, если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не почувствуете себя в безопасности.
19. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Счет»

Ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Участник по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга «Цена поступка»

Цель: содействовать формированию у несовершеннолетних умений анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий; убедить в том, что человек, умеющий отвечать за свои поступки, достоин уважения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Дети садятся в круг.— Давайте начнем наше занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Мы все сегодня будем...»

Цель: настроить детей на позитивный лад.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Мы все сегодня будем...»» Например: «Мы все сегодня будем много улыбаться»

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

— Часто ли мы задумываемся о том, как мы принимаем решения? (ответы детей)— Влияют ли принятые нами решения на наше будущее? (ответы детей)— На эти вопросы мы ответим с вами в конце нашего занятия.

Мини-лекция «Как принять решение?»— Проблемы возникают у нас каждый день. Это могут быть маленькие вопросы: Что надеть? Куда пойти? Что делать сначала, а что потом? И действительно сложные задачи, когда от правильности нашего решения зависит многое, иногда и наше будущее. Например: “Куда пойти учиться? Какую выбрать профессию? С кем строить личные отношения? Как решить ту или иную конфликтную ситуацию?”— Об этом и поговорим.— Для начала поговорим о том, как мы вообще смотрим на проблему.— Как вы думаете, как мы можем рассмотреть проблему, для того чтобы ее решить?*Примечание: воспитанники предлагают свои варианты ответов с помощью психолога.*

— Итак, у нас есть некие условия, как дано в задаче. Мы ищем определенный ход решения проблемы, и потом этот ход решения должен привести нас к правильному ответу. В жизни, к сожалению, не все так очевидно просто. На самом деле любая проблема выглядит примерно так:Условие – способы решения – ответы*Примечание: схема зарисовывается на листе*

— Т.е. количество решений не ограничено, оно бесконечно.Существуют две стратегии принятия решения:Первая стратегия принятия решений основывается на так называемом *конвергентном мышлении*, и оно подчинено ранее выученным алгоритмам.Вторая стратегия основывается на *дивергентном мышлении* или творческом, т.е. поиск нестандартного решения.В качестве примера, можно вспомнить две игры: “Что? Где? Когда” и “КВН”.— А сейчас давайте поговорим, о том, что мешает нам принимать правильные решения в жизни:

Первый фактор – нежелание принимать решения. Дело в том, что когда мы выбираем один вариант из бесконечного количества, мы одновременно с этим отказываемся от всех остальных. Говоря глобально: выбирая одно будущее для себя, отказываешься от остальных альтернативных возможностей. Разумеется, нас это пугает, ведь мы могли и

ошибиться. Но посмотрите на это с другой стороны: не выбирая ничего, мы вообще лишаем себя возможности добиться успеха. Вывод: любую проблему лучше решить хоть как-то, чем делать вид, что ее вообще нет или ее невозможно решить.

Второй фактор – предыдущий опыт или ранее принятые решения. Если мы все-таки умудрились принять решение, то нам очень трудно его изменить. Ведь это равносильно тому, что признать, что ранее я был неправ, что я совершил ошибку. А это уж точно никому не нравится. В США психологи однажды провели эксперимент. Они взяли небольшой городок и разделили его условно на две части. В первой половине, к жителям города, приходили люди и просили на лужайке разместить небольшой плакатик, про то что «Давайте не мусорить в нашем городе». И многие жители соглашались. Через некоторое время исследователи приходили к людям, но просили уже поместить огромный плакат, с тем же самым содержанием, только он закрывал весь вид на улицу и весь домик. И многие люди все равно соглашались. Во второй половине города, исследователи к людям сразу приходили с большим плакатом, и там не согласился никто. Вывод: смотрите на каждую жизненную ситуацию как на новую, сохраняйте свежесть взгляда.

Третий фактор, который мешает принимать нам правильное решение – это условия самой задачи. Не всегда нужно использовать все условия. Иногда они даже сбивают с толку и мешают. Например, всем знакомы споры на бытовые темы. Скажем: “Кто будет мыть посуду? Я или мама, папа?” Если посмотреть на ситуацию шире, то вы без труда найдете несколько отличных решений, которые удовлетворят всех (покупка посудомоечной машины, одноразовая посуда). Вывод: исходи не из условий задачи, а из желаемого результата. В нашем примере, желаемый результат – это всегда чистая посуда. Мытье посуды само по себе, никому не нежно.

Четвертый фактор – стереотипность мышления. Нас ограничивают собственные представления о возможностях людей, предметов, понятий. Будьте критичны к своим убеждениям, особенно когда они глобальны. Всегда старайтесь задавать себе вопрос “А так ли это в действительности?” Вывод: решая проблему – проверь, не исходишь ли ты из стереотипов мышления. Если да – измени их.

Пятый фактор – мнение окружающих. Мнение большинства или важных нам людей может стать причиной ограничений. Это явление называется конформность – податливость человека реальному или воображаемому давлению группы, проявляющаяся в изменении его поведения и установок в соответствии с первоначально не разделявшейся позицией большинства. Вывод: будьте критичны к мнению окружающих и всегда думайте своей головой тоже.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.
2. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.
3. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

4. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Мы сегодня подняли, значимые вопросы, которые касаются психологии жизни. Давайте ответим на вопросы которые были заданы в начале занятия:

1. Часто ли мы задумываемся о том, как мы принимаем решения?
2. Влияют ли принятые нами решения на наше будущее?

5. Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Все в жизни можно исправить, пока ты жив!»

Цель: формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет-символ жизни.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Что нового?»

Цель: настроиться на работу, вспомнить, что происходило в группе вчера, а также учить участников быть более внимательными друг к другу.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение трех минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что нового по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Поговорим о самом важном — о нашей жизни и покушении на неё самим человеком.

Статистика.

По данным Всемирной организации здоровья:

В 1983 в мире покончили жизнь самоубийством 500 тысяч человек, а 15 лет спустя, в 1998 – уже 820 тысяч человек, среди них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось на 60%.

Так, среди подростков, по результатам исследований Личко А.Е:

63% суицидальных попыток приходится на долю:

- 17-16-летних,
- 21% — 15-летних,
- 12% — 14-летних,
- 4% — 12-13-летних.

Юноши совершают самоубийства как минимум в 2 раза чаще девушек, хотя девушки гораздо чаще предпринимают такие попытки.

Как вы видите, многие суициденты, сталкиваются с серьёзными трудностями. А их мы должны учиться преодолевать.

Поэтому тема урока психологии: Всё в жизни можно исправить, пока ты ЖИВ!

Игра “Капкан или замкнутый круг”

Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре — люди. А кто образует круг — это капкан. Каким он будет? Сцепите руки.

Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

Обсуждение: Что чувствовали себя пойманные люди?

О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.

Дискуссия. Мифы и факты.

МИФ	ФАКТ
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом “кричит” о помощи и ставит в известность о своей боли людей
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 человек подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство — явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоаг-рессивные (агрессию направленную на себя) модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы	Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их, дело	Большинство людей хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить	Большинство людей вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим

Все самоубийцы – депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач

Не все, покушающиеся на свою жизнь, страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями

Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушью и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизней сотен других людей.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Полёт высоко в небо»

«Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг «Осторожно, манипуляция!»

Цель: развитие у подростков знаний, умений и навыков, направленных на эффективное распознавание и противодействие манипуляциям.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Волны»

Цель: командообразование, создать атмосферу сотрудничества.

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника — максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Манипуляция — это скрытый психологический прием, целью которого является заставить человека, вопреки его интересам, выполнить нужные вам действия. Немаловажный фактор манипулирования – сделать так, что бы человек сам захотел это сделать.

Человек, которым манипулируют, часто чувствует «навязанность», неестественность совершаемых им действий или произносимых слов: делаешь и говоришь совсем не то, что собирался делать и говорить, но не говорить и не делать тоже не можешь. Например:

- выдаешь информацию, хотя собирался «держать язык за зубами»;
- ставишь подпись под документом, хотя не уверен, что это надо делать,
- принимаешь гостей, хотя твои планы были совсем другими,
- оказываешь услугу человеку, которого терпеть не можешь и с которым не собирался иметь больше никаких дел;
- отказываешься от чего-либо, от чего совсем не собирался отказываться, и т. п.

Сегодня мы будем учиться противостоять чужому давлению, выражая отказ оптимальными способами, отрабатывать навыки уверенного поведения, отстаивать свои позиции. В общем, учиться противостоять манипуляциям. Давайте посмотрим **видеоролик**.

Обсуждение. Какие выводы можно сделать после просмотра этого ролика?

Определим этапы манипуляции

Сбор информации о жертве (проводится с целью получения сведений, которые позволят скрыто управлять объектом)

Выявление целей мишеней (мишени это те особенности личности, ее потребности и желания, на которые воздействует манипулятор, чтобы подтолкнуть объект к принятию нужного решения.)

Вовлечение (привлечь внимание объекта к выгодной для него стороне дела и тем самым отвлечь его от истинной цели манипулятора, что обеспечивает — непонимание адресатом того, что им управляют)

Принуждение жертвы к действию (психологические уловки и риторические приемы)

Выигрыш манипулятора (достижение цели).

– Ну вот, теперь у вас есть представление, что такое манипуляции. А как же защититься от манипуляции?

1. Важно, чтобы мы знали самих себя: то есть, свои слабые стороны, которые могут вызвать у манипуляторов желание их использовать. Нужно помнить: если ты не научишься управлять собой, тобой будут управлять другие.
2. Второй способ распознавания манипуляции является анализ собственных эмоций, которые возникают в процессе общения. Важно помнить: именно к нашим чувствам, а не к разуму обращены слова и действия манипуляторов, потому что там, где начинают говорить чувства – разум отключается и перестает контролировать наши поступки и действия.
3. Помимо анализа эмоций, необходимо следить за изменением ситуации. Если вы оказываетесь в ситуации, которая вам не выгодна, по крайней мере, на данный момент – это также может быть признаком манипуляции.

Упражнение «Просто скажи “нет”»

Описание упражнения. Участники делятся по парам. Один обращается с какой – либо просьбой, а другой ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы. (Поездка на дачу, энергетик, курение и т. д. Вася на кури....)

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Плывём в облаках»

«Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Игра «Передай добро по кругу» (Звучит спокойная музыка).

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Проблема насилия в современном обществе»

Цель: ознакомление воспитанников с негативными общественными явлениями, формирующими тенденцию к насильственному поведению.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Разговор руками»

Цель: установление доверительных отношений в группе, преодоление барьеров в общении.

Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Ведущий задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых

парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники ссорятся;
- один пытается поддержать, подбодрить второго.

• *Основное содержание занятия*

Теоретическая часть

Каждому человеку хочется, чтобы его окружали добрые люди, которые уважают себя и других, чтобы не нужно было бояться выйти на улицу поздно вечером, закрываться железными дверями и замками, ставить решетки на окна, чтобы, встретив на улице незнакомого человека, не нужно было бояться, что он может сделать тебе что-то плохое. Но жестокость, агрессия и насилие существовали всегда и существуют сейчас.

Жестокость в молодёжной среде – эта тема становится актуальной в России. С каждым годом преступников, не достигших 18 лет, становится все больше.

Вопрос о том, почему происходят преступления и проступки людей, изучают уже давно. Одни исследователи считают, что все зависит от индивидуальных черт (строения черепа, своеобразной внешности), другие убеждены, что насилие прямо связано с возрастом (молодые люди, подростки не осознают серьезности своих действий и поступков), третьи – считают, что все зависит от воспитания, от безвыходности, тяжелой жизни.

Насилие случается почти везде. Начиная с семьи, распространяется в учебных заведениях, на улице, в организациях и учреждениях. Поэтому сегодня я предлагаю хотя бы на мгновение остановиться и подумать: почему оно возникает, каким бывает и как его предупредить.

*Жестокость и агрессивность –
это плод злого ума и часто –
трусливого сердца.*

Л. Ариосто

Агрессия (лат. *aggressio* – нападение) – поведение или форма отношений, наносящее ущерб объектам нападения. В психологии – умышленное причинение вреда иным лицам (или себе).

Агрессивность (лат. *aggressio* – нападать) – устойчивое эмоциональное состояние, которое проявляется в гневе, злобе, раздраженности.

Агрессия – поведение, агрессивность – состояние, вестник агрессии.

Насилие – воздействие без добровольного согласия в отношении человека или группы. Степень насилия измеряется тяжестью причиненного жертве ущерба.

Виды насилия: пренебрежение, психологическое, физическое, сексуальное, экономическое.

Жестокость – это поведение, выражающееся в получении удовольствия от осознанного причинения страданий живому существу.

Причины жестокости. Учёные-психологи отмечают, что обычно жестокие люди – психически нездоровы. Обычно это отклонение вызывается травмами в психике (после критического момента, долгого жестокого обращения, из-за психической травмы, употребления наркотика). Также психологи отмечают, что жестокости способствует длительный просмотр видеозаписей с насилием (боевики, уличные драки и так далее); прослушивание аудиозаписей с тяжёлой музыкой, которая воздействует на психику; «непосредственное» участие в насилии через компьютерные видеоигры или занятия единоборством.

Игра «Цепная реакция».

Давайте сейчас почувствуем друг друга и научимся доверять друг другу, подставлять руку, поддерживать. Для этого возьмемся за руки, подумаем о чем-нибудь хорошем и легонько пожмем руку соседу слева. И так передадим пожатие по кругу. Последний скажет: «Ап!». Теперь в другую сторону. А теперь начнем одновременно с двух сторон.

Памятка «Конструктивные способы преодоления агрессивности».

Выполняй физические упражнения (бег, гимнастика, аэробика)

Занимайся силовыми видами спорта

Тяжелый физический труд

Выплескивай злость на неживые предметы

Массажируй верхнюю часть спины для снятия напряжения

Выкричись без свидетелей, поговори о ситуации с близким для тебя человеком

Выскажись перед зеркалом

Напиши письмо, но не отсылай его

Измени вид деятельности, займись чем-то приятным

Начинай говорить со слов «я», «мне», а не «ты», «тебе»

Научись методам релаксации (расслабления) и медитации (сосредоточенности на одном

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец рассказал своему внуку одну жизненную истину: «В середине каждого человека идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк – зло, зависть, ревность, грусть, эгоизм, амбиции, ложь. Второй волк – добро, мир, любовь, надежда, любезность, истина, доброта, верность».

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на мгновение задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце концов побеждает?».

Лица старика коснулась едва заметная улыбка, и он ответил ...

(Пауза, ответы детей)

«Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Отдых на море»

«Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

• Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Упражнение «Озеро итогов»

– Какие упражнения тебе особенно понравились на занятии?

– Изменилось ли твое мнение после занятия?

– Что ты получил на занятии для себя?

Написать на «цветке» свое мнение по занятию или пожелание и опустить его в «озеро».

• Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Коридор безопасности»

Цель: формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет-символ жизни.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Путаница»

Цель: сплочение группы.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не братья за руки с теми, кто стоит рядом. Далее тренер предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Ребята садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

Педагог: Здравствуйте! Наше занятие называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации?

(Участники высказываются).

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).

Ведущий: (зачитывает вслух). Ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия?

(Маша пытается найти решение каждой трудности).

Педагог: Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки — не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете? (Дети высказываются).

Упражнение «Проблемы»

Давайте вообразим, что Ваня такой подросток. У тебя куча нерешённых — как тебе кажется- проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!

(На шею Ване вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем Ваня озвучивает своё эмоциональное состояние).

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у

нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него. (Педагог просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательного).

Маша, к которым из своих одноклассников тебе хочется подойти? (Маша отвечает).

Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе?

(Участники высказываются).

Всякое поведение имеет цель.

Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».

Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет.

Он просит о помощи!

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого?

(Участники высказываются).

Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.

1. Угрозы (прямые и косвенные).
2. Резкие изменения в поведении:

— Питание.

— Сон.

— Школа (падает успеваемость).

— Внешний вид.

— Активность (снижается).

— Стремление к уединению.

— Раздача ценных вещей.

— Приведение дел в порядок.

— Агрессия, бунт, неповиновение.

— Саморазрушающее и рискованное поведение.

— Потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь.

Как вы можете ему помочь? (Участники высказываются)

Педагог: В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

Важная информация №1. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, внешне всё благополучно. Но благополучие — это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

Важная информация №2. Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

Важная информация №3. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Важная информация №4. Суицид не передаётся по наследству.

Важная информация №5. Суицид не происходит без предупреждения.

Важная информация №6. Суицид можно предотвратить.

Информация №7 — самая важная: Друг может предотвратить самоубийство!

Ведущий: Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё: любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Радуга»

«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга. Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть. Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Подростковая жестокость и агрессия.

Буллинг, кибербуллинг и скулшутинг»

Цель: предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Передай предмет»

Цель: вызвать положительные эмоции, настроить на групповую работу, повысить концентрацию внимания.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью.

Сегодня мы поговорим об агрессии и жестокости подростков, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения подростков друг к другу, а точнее о конфликтах между группой и личностью. Я прошу всех высказывать свою точку зрения, вступать в дискуссию, доказывать свое мнение.

Что же такое агрессия?

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Просмотр видеоролика (*Видео из интернета, в котором группа девушек избивает одноклассницу*)

1. *Какие чувства в вас вызвал ролик?*
2. *Что вы чувствуете по отношению к обидчикам и к жертве?*
3. *Допускаете ли вы, что жертва сама виновата в создавшейся ситуации?*
4. *Что движет подростками?*
5. *Оказывались вы сами в такой ситуации? И если оказывались, то в какой роли?*

Подростковая жестокость, её формы, причины, последствия, ответственность.

Что же с нами происходит? Почему родители боятся за здоровье и жизнь своих детей?

Почему жестокость становится нормой в наше время?

Подростковая жестокость проявляется не только в физическом насилии над сверстниками, но и в моральном.

Мини-лекция

Травля детей сверстниками – одна из наиболее распространенных проблем в детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить. Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Кибермоббинг и кибербуллинг (интернет-травля) — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Работа в группах

Группе предлагается ситуация, нужно придумать способы поведения в этой ситуации.

Ситуация:

- Тебе пришло сообщение: «Какой ты лузер! Зачем ты вообще участвуешь в игре, если так плохо играешь? Приза все равно не дождешься!»
- Твои действия?
- Под твоей фотографией появился комментарий: «Да, с таким лицом только и выкладывать фотки... Нос, как у гусыни!»
- Твои действия?
- Тебе пришло сообщение: «Ллооол, ты что, ДУРА совсем?»

- Твои действия?
- Тебе пришло сообщение: «Так и знал, что ты струсил!»
- Твои действия?

Скулшутинг (школьная стрельба) – вооружённое нападение учащегося или стороннего человека на учебное заведение.

Упражнение «Хорошо или плохо быть агрессивным».

Цель: развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Все участники тренинга, по очереди, говорят, почему быть агрессивным плохо и почему быть агрессивным хорошо. Например: хорошо быть агрессивным, потому что тебя боятся. Плохо быть агрессивным, потому что с тобой никто не хочет дружить.

Рекомендации для профилактики конфликтов

- Если вы агрессивный человек и не умеете собой управлять – пойдите в секцию восточных единоборств. Научитесь контролировать себя и свои эмоции.
- Организовать себе регулярные физические нагрузки. После хорошей тренировки – неуправляемой агрессии не бывает.
- Полноценно отдыхать. Если вы спите 2 часа в сутки – об управлении собой речи идти не может. У вас для этого не хватает ресурсов, организм усталый, работает на пределе и заботиться об ограничении своей агрессивности не в состоянии. Обеспечьте своему организму достойный отдых.
- Практиковать спокойное присутствие. Как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак: просто отражает и все. Так же и вы – тренируйтесь просто воспринимать, что происходит вокруг и никак не реагировать на происходящее.
- Формировать позитивное мировоззрение.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уклоняется от нее. Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

В роли «головы» и «хвоста» должны побывать все участники.

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Участник по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг «Как найти свое место в жизни?»

Цель: осознание воспитанниками ценностно-целевых установок с перспективой личностного роста.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «И раз, и два, и три...»

Цель: усиление групповой сплоченности, включенности участников в работу, концентрацию внимания и наблюдательность.

Все участники стоят в кругу. По команде ведущего «раз» каждый начинает выполнять любое движение, желательно не очень сложное. По команде «два» все перестают делать свои движения и начинают повторять те движения, которые перед этим делали их соседи справа. На счет «три» участники опять меняют движение и выполняют движения соседа справа, которые тот начал делать по команде «два». Таким образом, движения как бы идут по кругу.

Когда ведущий назовет число, равное числу участников в группе, движения должны вернуться к тем, кто начал делать их первым.

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Ребята, скоро вы закончите обучение в школе и войдете во взрослую жизнь. От вас зависит, будет ли эта жизнь сложной или вы проживете её радостно и счастливо. А ведь наша жизнь так коротка! Она не имеет ни черновиков, ни дублей. Ни один день не возвратишь, не проживёшь заново. А ведь судьба некоторых людей складывается так, что много дней, а иногда и целые годы пролетают беспамятно и бездумно, будто их и не было вовсе? Вы, ребята уже успели почувствовать, что жизнь – это не только развлечения и радости. Это и нелегкий труд. Это и горести, и трудности, и переживания. Поэтому те люди, которые заранее готовились к встрече с жизнью, как правило, проживали ее интересно. Хуже бывает тем, кто привыкает жить на всем готовом, за спинами родителей, других людей. Все препятствия им приходится брать «с боем». А кому приятно всю жизнь воевать? Поэтому наша задача состоит в том, чтобы способствовать правильному выбору того, что может пригодиться в жизни каждому из вас в современном обществе. Дать мудрые советы и наставления.

Конечно, давать советы легче, чем выбирать самому жизненный путь и отвечать на вызовы судьбы. Каждый из вас индивидуальность и наверняка будет строить сценарий своей жизни исходя из личных интересов и предпочтений. Ты наверняка часто задаешь себе вопросы: **“Какой я?”**, **“Кто я в этом мире?”**, **“Зачем я живу?”**. Помочь лучше узнать себя и частично ответить на эти вопросы (полностью ты на них не ответишь никогда) поможет нехитрое упражнение: посмотри на себя глазами другого человека. Конкретного человека, которого ты хорошо знаешь – скажем, друга или соседа по парте, мамы или любимой девушки. Попытайся объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек – не зная истинных мотивов. Ты поймешь, каким тебя видят другие люди, но, с другой стороны, избавишься от субъективизма, ведь в своем глазу, как известно, не видать и бревна.

Игра «Ассоциации»

Сядем в круг и по очереди выскажем, какие ассоциации у нас возникают друг о друге. Возможно, эта игра, поможет вам по – другому взглянуть на себя и окружающих.

Уже сейчас многим из вас кажется, что есть черты характера, препятствующие вашему дальнейшему росту.

Игра «Аукцион»

Вам предлагается «обменять» черты характера, которые вам мешают на лучшие, представленные другими ребятами и объяснить свой выбор. Вам дается несколько минут на подготовку.

А сейчас, я предлагаю вам построить модель **«Счастья»**. Внешне – это мозаичная фигура, состоящая из множества элементов. Каждый элемент вы подпишите тем словом или символом, который, по вашему мнению, и составит счастливую жизнь в будущем.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Любопытная Варвара» Цель: расслабление мышц шеи

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Ребята, поделитесь впечатлениями о сегодняшнем занятии. Какие новые идеи возникли у вас. Изменили ли вы свое отношение к способам принятия решений?

В заключение нашего занятия послушайте притчу.

Однажды ученик спросил Учителя:

— *Учитель, в чём смысл жизни?*

— *Чьей?* — удивился Учитель.

Ученик, немного подумав, ответил:

— *Вообще. Человеческой жизни.*

Учитель глубоко вздохнул, а потом сказал ученикам:

— *Попробуйте ответить сами.*

Один ученик сказал:

— *Может быть, в любви?*

— *Неплохо, —* сказал Учитель, *— но неужели одной любви достаточно, чтобы на склоне лет сказать «я жил не зря»?*

Тогда другой ученик сказал:

— *По-моему, смысл жизни в том, чтобы оставить после себя что-то на века. Как, например, ты, Учитель!*

— *Ух, —* улыбнулся Учитель, *— если бы я знал тебя похуже, мог бы принять это за лесть. Ты хочешь сказать, что большинство людей живет зря?*

Третий ученик неуверенно предположил:

— *А может быть, его и не надо искать, этот самый смысл?*

— *Ну-ка, ну-ка, —* заинтересовался Учитель, *— объясни, почему ты так думаешь?*

— *Мне кажется, —* сказал ученик, *— что если задаваться этим вопросом, то, во-первых, точного и окончательного ответа всё равно не найдёшь, будешь всё время сомневаться, а, во-вторых, какой бы ты ответ ни нашёл, всё равно всегда найдётся кто-нибудь, кто будет с ним спорить. Так вся жизнь пройдет в поисках её смысла.*

— *То есть, что, —* улыбнулся Учитель, *— смысл жизни в том, чтобы...*

— *Жить?* — сказал ученик.

— *По-моему, это — ответ!* — и Учитель жестом показал, что сегодня занятия закончены.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Ситуативный практикум

«Чтобы с тобой не случилась беда»

Цель: профилактика самовольных уходов.

Ход занятия

1.Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуй все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Девочка, дракон и самурай»

Цель: поднимает сплоченность группы, улучшает настроение участников.

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаться с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, выбравшая девочку). Игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить на очень серьезную тему. Нам нужно в конце занятия сказать “ДА” или “НЕТ” самовольным уходам.

И сейчас мы прорепетируем этот ответ.

Игра называется “Да и нет”.

Разбейтесь, пожалуйста, на пары и встаньте друг перед другом. Вот так *(показываю в паре)*. Вам предлагается воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово “да”, а кто слово – “нет”. Весь спор будет состоять из этих двух слов.

Вы начнете очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда.

Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте 3 глубоких вдоха. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама. Начали.

(после звука колокольчика) Послушайте, как хорошо звучит тишина! *(30 сек.)*

Какое слово было слышно лучше? Надеюсь, что в конце занятия нужное слово прозвучит громче.

Сказка “Колобок”. Давайте для начала ее проиграем в сокращенном варианте.

(проигрывание сказки).

Вот такой вот плачевный конец. А каков же смысл этой сказки?

Теперь давайте перемотаем ленту на начало сказки и поработаем сказочниками. Вам предстоит переписать сказку так, чтобы ее финал стал счастливым, а не трагическим.

Жили – были дед, да бабка и спекла бабка колобок... Что же произошло с колобком дальше в нашей новой сказке? *(колобок пошел в школу, учился на 4и 5, радовал успехами родителей, получил аттестат, поступил в институт, по окончании устроился на работу, стал большим начальником и зарабатывал хорошие деньги, у него появилась жена и двое колобков и они все вместе приезжали к бабке и деду на чай с пирогами.)*

Хорошая, интересная, а главное поучительная сказка у нас получилась. И теперь вы можете сделать выбор, какой из этих путей выбрать вам. Сейчас мы вновь поиграем в игру “Да и Нет”. Представьте себе, что вы и есть тот самый КОЛОБОК и вам предстоит сделать выбор, – какой вариант сказки вы выбираете. Я называю цифру, а вы говорите “Да” или “Нет”.

– Первый, когда колобок ушел и был съеден?

– Второй, когда он получил образование и стал успешным человеком?

– Почему вы ответили именно так?

Я думаю, что вы сделали правильный выбор и у вас все в жизни получится как в нашей сказке. Но все зависит только от вас.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга «Я люблю тебя жизнь!»

Цель: сформировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознавать ценность жизни.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг.

Приветствие друг друга танцами (аборигены Австралии)

Троекратные объятия (Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай)

Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия)

Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия)

Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония)

Ассалаумалейкум (Казахстан)

Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Четыре стихии»

Цель: усиление групповой сплоченности, включенности участников в работу.

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» — птицу; при команде «вода» — рыбу; при команде «огонь» — нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику. Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Притча «о настоящих ценностях в жизни» (видео)

Игра «Аукцион ценностей»

Цель: работа с ценностными ориентациями воспитанников.

Объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника — приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение. Проводится по правилам открытого Аукциона. Каждый участник аукциона имеет фишки на общую сумму 1000 условных единиц. Шаг, с которым совершаются торги, равен 100 условных единиц. Психолог объявляет игровой «лот»: наименование и начальную стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота».

Лот № 1 Полет в космос

Лот № 2 Стать президентом.

Лот № 3 Хорошие и верные друзья.

Лот № 4 Домик на берегу моря.

Лот № 5 Написать книгу.

Лот № 6 Получить «Оскара»

Лот № 7 Хорошая карьера

Лот № 8. Счастливая семья

Лот № 9. Сняться в кино

Лот №10. Получить высшее образование

Лот № 11. Любовь

Лот № 12. Активная деятельная жизнь

Лот № 13. Возможность развлекаться

Лот № 14. Выгодные связи

Лот № 15. Здоровье близких

Лот №16. Финансовая стабильность

Лот № 17. Общественное призвание

Лот № 18. Благополучие родных

Лот № 19. Жизненная мудрость

Лот № 20. Жизнь.

Упражнение «Друзья по часам»

Цель: Эмоциональное раскрепощение, снятие стресса, релаксация.

Заготовленные психологом раздаточный материал с изображением часов. Задача учащихся написать имена всех участников класса, начиная с 1 часа. Затем на электронной доске высвечивается задание;

1. Улыбнись
2. Обними
3. Пожми руку
4. Похлопай по плечу

5. Передай воздушный поцелуй
6. Зажмурь глазом

1. Помаши рукой
2. Покажи язык
3. Посмотри в глаза
4. Погладь по голове
5. Пощекочи
6. Передай привет

Притча «Горящие шалаши»

Цель: Развитие навыка стрессоустойчивости.

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё.

Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».

Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.

— Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей.

— Мы видели ваш сигнальный костёр, — ответили они.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Ленивая кошечка»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний.

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело. Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!». Также повторите упражнение несколько раз.

- **Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

- **Ритуал прощания.**

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Жестокость и насилие: как им противостоять?»

Цель: донести до подростков понятие о жестокости, насилии, о возможностях его предотвращения, о законах, защищающих жертву.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Игра «Цепная реакция».

Давайте сейчас почувствуем друг друга и научимся доверять друг другу, подставлять руку, поддерживать. Для этого возьмемся за руки, подумаем о чем-нибудь хорошем и легонько пожмем руку соседу слева. И так передадим пожатие по кругу. Последний скажет: «Ап!». Теперь в другую сторону. А теперь начнем одновременно с двух сторон.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Каждому человеку хочется, чтобы его окружали добрые люди, которые уважают себя и других, чтобы не нужно было бояться выйти на улицу поздно вечером, закрываться железными дверями и замками, ставить решетки на окна, чтобы, встретив на улице незнакомого человека, не нужно было бояться, что он может сделать тебе что-то плохое. Но жестокость, агрессия и насилие существовали всегда и существуют сейчас.

Насилие случается почти везде. Начиная с семьи, распространяется в учебных заведениях, на улице, в организациях и учреждениях. Поэтому сегодня я предлагаю хотя бы на мгновение остановиться и подумать: почему оно возникает, каким бывает и как его предупредить.

Жестокость и агрессивность –

это плод злого ума и часто –

трусливого сердца.

Л. Ариосто

Агрессия (лат. *aggressio* – нападение) – поведение или форма отношений, наносящее ущерб объектам нападения. В психологии – умышленное причинение вреда иным лицам (или себе).

Агрессивность (лат. *aggressio* – нападать) – устойчивое эмоциональное состояние, которое проявляется в гневе, злобе, раздраженности.

Агрессия – поведение, агрессивность – состояние, вестник агрессии.

Насилие – воздействие без добровольного согласия в отношении человека или группы.

Степень насилия измеряется тяжестью причиненного жертве ущерба.

Виды насилия: пренебрежение, психологическое, физическое, сексуальное, экономическое.

Жестокость – это поведение, выражающееся в получении удовольствия от осознанного причинения страданий живому существу.

Причины жестокости. Учёные-психологи отмечают, что обычно жестокие люди – психически нездоровы. Обычно это отклонение вызывается травмами в психике (после критического момента, долгого жестокого обращения, из-за психической травмы, употребления наркотика). Также психологи отмечают, что жестокости способствует длительный просмотр видеозаписей с насилием (боевики, уличные драки и так далее); прослушивание аудиозаписей с тяжёлой музыкой, которая воздействует на психику; «непосредственное» участие в насилии через компьютерные видеоигры или занятия единоборством.

Памятка «Конструктивные способы преодоления агрессивности».

- Выполняй физические упражнения (бег, гимнастика, аэробика)
- Занимайся силовыми видами спорта
- Тяжелый физический труд

- Выплескивай злость на неживые предметы
- Массажируй верхнюю часть спины для снятия напряжения
- Выкричись без свидетелей, поговори о ситуации с близким для тебя человеком
- Выскажись перед зеркалом
- Напиши письмо, но не отсылай его
- Измени вид деятельности, займись чем-то приятным
- Начинай говорить со слов «я», «мне», а не «ты», «тебе»
- Научись методам релаксации (расслабления) и медитации (сосредоточенности на одном предмете)

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело. Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!». Также повторите упражнение несколько раз.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Игра «Передай добро по кругу» (Звучит спокойная музыка).

Давайте встанем в круг, будем передавать друг другу вот этого замечательного медвежонка и говорить при этом добрые пожелания.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Тренинг «Просто поверь в себя»

Цель: сформировать мировоззрение, осознание ценности жизни, чувство уверенности в себе.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Дальнее плавание»

Цель: усиление групповой сплоченности, тренировка памяти и внимания, развитие творческого мышления.

Ведущий просит всех представить, что сейчас им нужно будет очень быстро собраться в дальнее плавание на судне, не отличающемся большой грузоподъемностью. Брать в дорогу нужно самое необходимое, хотя могут быть и исключения. Можно грузить не только предметы, но и понятия (например, храбрость, удача и т. д.). Чтобы на корабле все это не перепуталось, каждый участник может загрузить за один раз три предмета на одну букву. Повторять то, что уже было загружено, нельзя.

Первым говорит три слова ведущий, далее он кидает мячик следующему участнику, и тот предлагает свой вариант. Каждый участник сам выбирает букву, на которую придумывает слова. Хотя упражнение можно и усложнить, попросив всех придумывать слова на одну букву. Тот участник, который замешкается с ответом или назовет, то что уже было, выбывает из игры. В итоге остаются только самые внимательные и креативные игроки.

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

1. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.
2. Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.
3. Вешаем бельё (исходное положение – полуприсест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.
4. Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.
5. Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.
6. Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.
7. Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по

истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Упражнение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Модифицированная арт – техника «Мои эмоции»

Цель: работа с тревожностью, снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия

1.Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Мячики»

Цель: тренировка ловкости и внимания.

Проходит разминка в несколько этапов. Сначала ведущий просит всех участников перекидывать друг другу мячики, стараясь, чтобы ни один не упал. Когда темп игры будет достаточно высоким, тренер вводит новую инструкцию. Теперь каждый должен выбрать себе двух партнеров: одного — того, кто ему будет бросать мяч; второго — того, кому он будет бросать мяч. Партнеры должны быть распределены, так чтобы все участники были задействованы в игре. Если группа большая, то игрокам потребуется время, чтобы правильно распределить роли. По команде ведущего участники начинают перекидывать мячики. После того как все запомнили, кому они бросают мяч и кто бросает им, ведущий предлагает поменяться местами и начать упражнение заново.

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Программа по профилактике и коррекции деструктивных форм поведенческих девиаций у воспитанников детских домов «О чём молчат дети...» Остроухова А.И., Колесникова Р.А., Остроухова Н.Л., Марковская М.О., г. Ставрополь, 2023, стр. 135.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Раздувающийся шар»

Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Моя безопасность в моих руках»

Цель: повторение материала; закрепление навыков совместной деятельности; закрепление умения аргументировано отстаивать свое мнение.

Ход занятия

1.Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Бумажный самолет»

Цель: командообразование, усилить групповую сплоченность, показать важность умения работать в команде.

Группа делится на несколько команд, желательно, чтобы в каждой было по семь человек. Тренер говорит, что сейчас каждой команде нужно будет выполнить простое задание— сделать бумажный самолетик. При этом надо соблюдать несколько условий: после начала работы нельзя разговаривать; каждый сгиб делают два человека, причем каждый может пользоваться только одной рукой; пары работают по очереди, каждый раз делая по одному сгибу. Перед тем как начать работу, команды могут в течение пяти минут обсудить стратегию выполнения задания.

От каждой команды выбирается по одному представителю, которые следят за тем, чтобы в команде соперника все условия соблюдались. Каждое нарушение правила — штрафное очко для команды. В итоге выигрывает та команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков и чей самолет полетит дальше. После проведения упражнения можно обсудить, что помогало выполнить задание и что мешало выполнению, какая стратегия была наиболее удачной, какие чувства возникали в процессе работы

3. Основное содержание занятия

Теоретическая часть

Назовите, какие ассоциации у вас возникают со словом «опасность»?

Мы с вами видим, и это доказано, что большинство людей испытывают негативное отношение к опасностям.

Вопрос: Скажите, как обычно ведут себя или что испытывают люди при возникновении опасности?

Вывод: по итогам высказываний подростков.

Во время опасности человек испытывает страх. Страх – это отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности. Как психологическое понятие введено С. Кьеркегором, различившим эмпирический страх – боязнь перед конкретной опасностью и безотчётный метафизический страх – тоску, специфический для человека.

Научно доказано, что дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности различают по мимике страх и ужас с 9-10 лет.

А как вы думаете, для чего природа наделила человека способностью испытывать страх, о чём сигнализирует страх?

Страх – это предупреждение, сигнал, который может парализовать волю человека, а может и мобилизовать его ресурсы. Например: в состоянии страха возможности человека могут возрасти – мужчина, спасаясь бегством от разъярённого быка, перепрыгнул 12 метровый ров; женщина подняла автомобиль, под которым оказались её дети и т.д.

А вы сами можете привести примеры, когда чувствовали опасность. Испытывали ли вы при этом страх? Как вы себя вели?

Вывод: о том, что есть опасности, возникающие независимо от человека, и те которые являются следствием неправильного поведения самих людей.

Около половины серьезных травм, получаемых подростками, связано с их собственным рискованным поведением или нарушением ими принятых правил в быту, в школе, на транспорте, на улице и т.д.

Работа в группах

Разделить участников на 2 группы деление произвести по выбору геометрической фигуры: круг, треугольник, квадрат, ромб.

Задание для каждой группы:

- Необходимо предложить варианты того, что является самым главным для человека в случае опасности и что следует спасать в первую очередь.
- Обсудить и предоставить свою версию о том, что можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций, можно ли их свести к минимуму, есть ли правила поведения в опасных ситуациях.

Заслушать ответы каждой группы, и обобщив сделать выводы.

Вывод: Такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность имеют смысл только в том случае, если есть сам человек, то есть он смог сохранить свою жизнь и здоровье. Таким образом, надо спасать от опасности – это жизнь и здоровье. Но есть

особые ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей, но это исключительные и редкие ситуации. (н-р: А. Матросов во время Великой Отечественной войны закрыл своей грудью амбразуру пулемёта, и т.д.)

Работа в группах по созданию плакатов, пропагандирующих безопасный образ жизни (безопасное поведение???) (можно разделить группу на 2 подгруппы; 1-ая подгруппа работает над созданием плаката, 2-ая подгруппа – над созданием рекламного ролика).

Презентация плакатов.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Мороженое»

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Участник по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Занятие с элементами тренинга

«Шаг навстречу»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

Ведущий знакомит участников с тематикой предстоящего занятия, говорит об актуальности проблемы; выявляет интерес группы; создает настрой на работу.

- **Разминка**

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Передача движений»

Цель: сплочение группы, рост эмпатии между участниками.

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

3. Основное содержание занятия

Теоретическая часть

С каждым годом в вашей жизни что – то меняется, появляются новые предметы, взрослеете вы, меняются ваши взгляды на дружбу, и, может быть, меняются друзья. Для того чтобы у человека были верные и хорошие друзья сам человек должен быть добрым и открытым, честным, порядочным, воспитанным. К таким людям тянуться тоже такие же добрые люди. Вы знаете друг друга давно, но, тем не менее, давайте сегодня постараемся увидеть друг в друге что – то новое, доброе и хорошее и, может быть, вы станете ближе друг к другу, открытие, дружнее. Мы проведем с вами упражнения, и от того как вы серьезно отнесетесь к ним от того и будет зависеть результат: узнаем ли мы друг друга лучше или нет. Давайте, вместе попытаемся стать единым целым. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед. В сплоченном коллективе многое делается легко и интересно. Я вам очень желаю быть дружными и сплоченными. Ведь самое лучшее время для дружбы – это именно школьные годы. Итак, начинаем.

Упражнение «Порядковый счет»

Цель: сплочение группы, формирование доверия.

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

Обсуждение:

1. легко ли было считать?
2. Считать было легко т.к. вы слушали друг друга, не спешили и смотрели друг на друга, доверились друг другу.

Упражнение «Путанка»

Участники, стоя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза и запутываются не разрывая рук. Затем открывают глаза и пытаются распутаться.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники разбиваются по парам. Один играет роль «поводыря», другой «слепца». «Слепцы» закрывают повязкой глаза, «поводыри» их проводят по всей аудитории, рассказывая, где, что находится. Через 2 минуты, пары меняются ролями.

Обсуждение: Кому было легче: «поводырям» или «слепцам»? Какие чувства возникали во время упражнения?

Упражнение «Зеркало».

Участники разбиваются по парам. Становятся друг против друга. Один делает определенные движения, другой должен одновременно с первым в точности их повторить.

Упражнение «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди».

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы.

Все по команде, не договариваясь, «выбрасывают» руки определенным образом: кулаки, ладони или руки, скрещенные на груди. Задача – всей команде «выбросить» руки определенным образом.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Потягушечки»

Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед,

затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Упражнение «Подарок»

Предлагаю закончить наше занятие упражнением «Подарок». Нужно назвать по имени того, кому вы хотите сделать подарок, сказать, что вы дарите и, если можно, почему. (Выполняется по кругу.)

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Синектический разбор

«Жизнь прожить – не поле перейти»

Цель: повышение уровня коммуникативной компетенции подростков; расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.

Ход занятия

1.Ритуал приветствия

Цель: сплочение детей, создать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза и здороваются друг с другом, называя по имени.

Здравствуйте все те, кто настроен участвовать в нашем кругу друзей.

2.Разминка

Цель: активизировать детей, поднять их настроение.

Упражнение «Пишущая машинка»

Цель: Развитие внимательности и навыков группового взаимодействия.

Описание упражнения. Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество ребят в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их — когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

3.Основное содержание занятия

Теоретическая часть

«Я буду другим» Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике, коррекции девиантного поведения и социализации детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Под ред. А.И. Остроуховой. – Ставрополь, 2022 г., стр. 40-41.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у воспитанников умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение «Психологический душ» (Каждое упражнение повторяется 2 раза)

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: *«Очень я собой горжусь, я на многое сгожусь»*
2. Положив ладонь на грудь: *«Я на свете всех умней»*, вытянув руки над головой: *«Не боюсь никого»*
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге повторить: *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»*

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Содержание: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

5.Ритуал прощания.

Скажите друг другу спасибо за совместную работу, пожмите друг другу руки и обязательно улыбнитесь.

Индивидуальная работа.

Многолетний опыт психологической работы с детьми в детском доме показывает эффективность индивидуальных форм проведения занятий со всеми возрастными категориями воспитанников. Воспитанники детского дома постоянно находятся в детском коллективе, вследствие чего они испытывают недостаток индивидуального взаимодействия со взрослым. Доверительные отношения и доброжелательная обстановка на индивидуальных занятиях создают благоприятные условия для личностного роста ребёнка, повышения самооценки, коррекции имеющихся негативных личностных отклонений. На индивидуальных занятиях происходит усвоение знаний, приобретённых во время групповых форм работы, а также создаются условия для самопознания, самораскрытия подростка.

Индивидуальный план работы с подростком составляется в конце сентября по результатам диагностик. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

План

индивидуальной работы по профилактике агрессивного поведения с учеником (цей)

Цели: преодоление агрессивного поведения воспитанников; развитие эмоционально-волевой саморегуляции детей и подростков.

№	Мероприятие	Содержание	Дата	Отметка о выполнении
	Занятие 1	аутотренинг		
	Занятие 2	Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»		
	Занятие 3	Упражнение «Довольный – сердитый», «Рассерженные шарики», дыхательное релаксационное упражнение.		
	Занятие 4	игра «Ящик с «обидками», упражнение «Расслабление в позе морской звезды».		
	Занятие 5	Упражнения: «Ладушки», «Анализ притчи», релаксационное упражнение «Сдвинь камень».		
	Занятие 6	Дыхательная релаксационная техника. Визуализация «Прогулка на теплоходе»		
	Занятие 7	Упражнения: «Эмоции в мимике», «Переменное дыхание», игра «Ящик с «обидками»		
	Занятие 8	Дыхательная релаксационная техника. Визуализация «Горы»		
	Занятие 9	«Три подвига Андрея», «Клубочек», релаксационное упражнение		

		«Апельсин».		
	Занятие 10	Дыхательная релаксационная техника. Визуализации «Летний дождь»		
	Занятие 11	«Ужасно-прекрасный рисунок». Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».		
	Занятие 12	Визуализация «Подъем на гору», упражнение «Художественное творчество»		
	Занятие 13	«Брыкание», «Кулачок», упражнение на релаксацию.		
	Занятие 14	Упражнения: «Целительные воспоминания», «Чему я научился», «Звездная ночь»		

Занятие 1

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуй!» Произнес слово «Здравствуй» разными интонациями: сурово, обиженный, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Ребёнку предлагается продолжить неоконченные предложения:

Я не могу слышать, когда...

Я терпеть не могу, когда...

Когда я злюсь...

Меня просто раздражает, когда...

Я не хочу говорить, когда...

Когда меня не слушают, я...

У меня портится настроение, когда...

3. Упражнение «Борьба руками»

Цель: снятие мышечных нажимов, разрядка агрессии.

Ребенок и взрослый встают напротив друг друга, вытянув руки вперед, соединяют их. На счет 1,2,3 упираются ладошками так, чтобы столкнуть своего противника с места.

4. Упражнение «Портрет агрессивного человека»

Ребёнок называет признаки агрессивного человека: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т.д.

Психолог:

Критерии агрессивности подростка:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

5. Аутопортрет

1. Сделайте 10 медленных и глубоких вдохов. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, сосредоточившись на своих ощущениях.
2. Сосчитайте до 10.
3. Осмотритесь по сторонам. Переводите взгляд с одного предмета на другой, медленно описывая те их внешний вид.

6. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 2

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обиженным, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение

Воспитаннику предлагается прослушать следующий рассказ:

«Жил-был мальчик Толик. Он был умный и сообразительный. Как-то раз на уроке русского языка он вдруг сообразил, что в последней драке он упал. потому что Вовка ему подножку подставил. Повернулся Толик назад и ударил Вовку учебником по голове. Учительница застыдила его. «Но почему? – удивился Толик. – Я ведь его справедливо ударил.»

А как-то во время завтрака в столовой Толик вспомнил смешную историю, и так ему стало радостно, что стал он хохотать на всю столовую. Да еще соседку Аню щекотать, чтобы одному не скучно было смеяться. А учительница застыдила его. Но почему? Ему ведь просто весело было!

А как-то получил Толик сразу две пятерки: по труду и по физкультуре. Радостный прибежал домой, да так громко закричал: «Ура, мама, хвали меня!», что младшая сестренка – она была еще грудная – проснулась и заплакала. А мама застыдила его. «Но почему? – грустно подумал Толик – Я ничего не понимаю»

Как вы думаете, почему Толик попадал в такие ситуации?

Выскажите главную мысль автора (педагог-психолог подводит детей к выводу, что герой рассказа не был хозяином своих чувств).

Неумение управлять своими чувствами, неумение «жить в ладу с самим собой», неправильное поведение во время конфликта приводит к увеличению напряжения между людьми, к агрессивным действиям в адрес друг друга, что приводит к ухудшению и прекращению отношений.

3. Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».

Желательно выполнять его под музыку.

Закрой глаза и представь место, где ты любишь отдыхать, где ты всегда себя хорошо и безопасно чувствуешь.

Представь, что ты делаешь в этом месте, от чего испытываешь радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

4. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 3

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обиженным, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Довольный – сердитый»

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

– Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит.

Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

– Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

– Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств – то, которое ты испытываешь чаще.

– Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству.

– А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь води себя подобно новому чувству.

Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине.

Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было выразить сложнее? • Как происходила смена одного чувства другим? • Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем? • Тебе удалось изменить свои чувства?

3. Упражнение «Рассерженные шарики».

Я попрошу тебя надуть воздушные шарик и завязать его. Представь, что надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажи, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? (нет)

Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполняют человека? (ответы) Человек не выдержит и «взорвется», лопнет, как шарик. (лопаем шарики). Что получилось с негативными эмоциями и чувствами? Они вырвались, выплеснулись на окружающих людей. Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например драку.

Давай надуем ещё один шарик, но завязывать его не будем. Держи шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Ты помнишь, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева.

А теперь выпусти из шарика немного воздуха и снова крепко его зажми.

Ты заметил, что шарик уменьшился? (да)

Взорвался ли шарик, когда ты выпустили из него воздух? (нет)

Остался ли шарик целым? Напугал ли он кого-нибудь? (не напугал)

Когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда. А что значит «контролируем»? (ответы) Это значит, что мы выбираем безопасный способ выражения агрессии. Но есть и опасные способы, такие, которые причиняют другим людям вред.

4. Дыхательное релаксационное упражнение.

Инструкция: «Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны

соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза, закрой, если нет — посиди с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании.

4.Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 4

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2.Упражнение «Анализ притчи»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

«Жила – была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей прекратить и обижать людей, и змея решила жить по – новому, не нанося ущерба никому. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать её хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Я просил, чтобы перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!»

Мораль: Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ!»

3.Игра – «Ящик с «обидками».

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Комкаем куски газеты в шары и кидаем их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а ребенок продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

3.Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».

Желательно выполнять его под музыку.

Закрой глаза и представь место, где ты любишь отдыхать, где ты всегда себя хорошо и безопасно чувствуют.

Представь, что ты делаешь в этом месте, от чего испытываешь радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

4.Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 5

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2.Упражнение «Ладушки» — на синхронизацию.

Ребёнок хлопает в ладоши, повторяя за психологом, по очереди или синхронно, в рифму, создавая определенный мотив.

3.Упражнение «Анализ притчи»

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь... Другой волк представляет добро-мир, любовь, надежду, доброту...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

В каждом из наших агрессивных подростков живут два волка, два тигра и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством. Важно помочь подростку совершить выбор в пользу светлой, созидающей стороны и научить «подкармливать» и растить эту часть себя.

4.Релаксационное упражнение «Сдвинь камень».

Ребёнок лежит на спине. Психолог просит его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 сек.). Затем нога ставится в исходное положение; нога теплая, мягкая, отдыхает. Затем то же самое проделывается с левой ногой.

5.Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 6

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуй!» Произнес слово «Здравствуй» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2.Дыхательная релаксационная техника и техника визуализации.

«Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся.

Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени (слово „бедр“ подростков, особенно девушек, может напрячь) так, как тебе удобно.

Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться.

Если ты можешь закрыть глаза — закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании».

(Проводится одно-два дыхательных упражнения.)

«Расслабься, делая вдох — медленно, вдыхая столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения.

Затем так же спокойно выдыхай, тоже медленно, сколько можешь выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука „а-а-а“. Совершая его, постарайся ощутить чувство расслабления. (повторять упражнение в течение двух минут)

Открой глаза.

Как ты себя чувствуешь?

Что ты ощущал во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза.

Как самочувствие?

Кого представлял?

Какое сейчас настроение?

И еще раз закрой глаза».

Далее — текст визуализации «Прогулка на теплоходе» (автор — Н. А. Богданова.)

«Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость. Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

4. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 7

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Эмоции в мимике»

Наибольшее значение для выражения эмоций имеют лицо, глаза, и рот. Определите по рисунку эмоциональное состояние. Нарисуйте своё состояние на листочке.

Вопрос. А как ещё можно выразить эмоции?

3. Игра «Ящик с обидками».

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Комкаем куски газеты в шары и кидаем их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а ребенок продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

4. Упражнение «Переменное дыхание».

«Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три“. Как только появится напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза». (Далее — текст визуализации «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева.)

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

5..Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 8

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2.«Конкурс художников»

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Психолог заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

3.Дыхательная релаксационная техника и техника визуализации.

«Зажми пальцем правую ноздрю, а через левую выдыхай столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения. Затем без паузы начинай вдох — тоже до появления напряжения. Как только оно появится, зажми пальцем левую ноздрю и медленно выдыхай через правую. Затем без паузы вновь вдыхай. Повторяй этот цикл в течение двух минут».

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза; как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение?

И еще раз закрой глаза».

4.Далее — текст визуализации «Горы», (автор — Д. В. Ильина.)

«Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока.

Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты — орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность».

5.Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 9

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. «Почему подрались мальчики»

Цель: развивать у детей рефлекссию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Психолог заранее готовит рисунок, на котором изображены Дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

3. «Три подвига Андрея»

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Психолог рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных.

Далее ребенок вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита.

4. «Клубочек»

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Расшалившемуся ребенку предлагается смотреть в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются.

1. Релаксационное упражнение «Апельсин».

Ребёнок лежит на спине, голова чуть в бок, руки и ноги слегка расставлены в стороны.

Представь, что к правой руке подкатился апельсин. Возьми апельсин в руку и начни выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожми кулак, откатни апельсин (некоторые представляют, что они выжали сок), рука теплая...мягкая...отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно сделать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

6. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 10

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Выбиваем пыль»

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ребёнку даётся «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

3. Дыхательная релаксационная техника и техника визуализации.

«Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три“. Как только появится напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека. Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза». (Далее — текст визуализации «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева.)

Текст визуализации «Летний дождь» (автор — А. Г. Бреслав).

«Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозowych туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омыают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным».

4. Упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Ребёнок ложится на ковер по кругу. Закрыв глаза, он начинает со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Время выполнения упражнения 3 минуты.

Затем ложится в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

4. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 11

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Сказка «Сердитый дог Буль»

Дог Буль всегда рычал. Кого ни увидит, сразу свои зубы скалит и глаза таращит. Это, значит, чтобы его все боялись.

Подзывает он как-то к себе утенка Крячика: «Иди сюда».

«А не укусишь?» — спросил утенок.

«Очень мне надо тебя кусать!»

Остановился утенок возле Буля, а тот спрашивает: «У тебя много друзей?»

«Много! Вот считай: цыпленок Фью, корова Мурена, козленок Мармеладик, поросенок...»

«Хватит, — перебил его Буль, Ты скажи мне лучше, почему это так получается: у тебя, такого крошечного и слабенького, столько друзей, а у меня, такого большого и сильного нет ни одного?»

«Вот еще! — замахал крылышками утенок. — Кто же согласится дружить с таким злым и вредным псом? Вот если ты прекратишь на всех бросаться, лаять и пугать, тогда другое дело!»

Вот так бывает и с детьми. Тот, кто злится и вредничает, может остаться без друзей.

Давай научим щенка не злиться?

3. Игра «Тух-теби-дух!»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил в голове и теле. Ребенок ходит по комнате. Затем останавливается напротив взрослого и трижды сердито произносит: «Тух-теби-дух!»

4.«Ужасно-прекрасный рисунок».

Цель: выражение агрессии, разрядка. У взрослого и ребенка по листу бумаги и фломастеру. Сначала нужно нарисовать «прекрасный рисунок». Затем взрослый и ребенок обмениваются рисунками, каждый из полученного рисунка делает «ужасный». Потом снова обмениваются и делают «прекрасный». Обсуждение.

5.Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».

Желательно выполнять его под музыку.

Закрой глаза и представить место, где ты любишь отдыхать, где ты всегда себя хорошо и безопасно чувствуют.

Представь, что ты делаешь в этом месте, от чего испытываешь радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

6.Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 12

1.Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обидевшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2.Сказка «Чудо-кактус»

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

Какие у него были колючки и почему?

Что с ним произошло потом?

3.Текст визуализации «Подъем на гору» (автор — А. Г. Бреслав).

«Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору...

Ты подходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней.

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники...

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься...

Тропа заканчивается, перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее...

Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням.

Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками...

Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разреженным...

Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков... Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки...

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... Дыхание становится более частым...

Облака рассеиваются, ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее...

Однако ты чувствуешь себя хорошо...

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема.

Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь... Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение успешно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения...

Теперь медленно и спокойно спускайся.

Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами.

Запомни это чувство...»

4. Упражнение «Художественное творчество»

Рисование карандашами каракулей. Упражнение развивает воображение, снимает напряжение.

5. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 13

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуйте!» Произнес слово «Здравствуйте» разными интонациями: сурово, обиженный, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Мышарик»

Цели: предоставить детям возможность отреагировать на свои агрессивные чувства; формировать у детей доверие к окружающим.

Психолог рассказывает ребенку сказку и при этом делает ему массаж. Ребенок ложится на матрасик, а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький Мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегает пальцами по спине ребенка, затем “ложится спать” около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть Мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц Мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но Мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с Мышариком. Всякий раз Мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у Мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет по спине ребенка (ведущий бегает пальцами по спине ребенка).

3. Упражнение «Брыканье»

Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносит слово «нет».

4. Упражнение «Кулачок»

Упражнение способствует смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дать ребёнку конфетку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладони будет красивая игрушка.

5. Упражнение на релаксацию.

Выполняется в парах. Один из участников задумывает несложный рисунок, цифру, букву и рисует пальцем на спина другого. Задача второго отгадать «написанное».

6. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Занятие 14

1. Ритуал приветствия.

Приветствие «Здравствуй!» Произнес слово «Здравствуй» разными интонациями: сурово, обидавшись, весело, вежливо.

Скажи, какого цвета у тебя сегодня настроение?

2. Упражнение «Целительные воспоминания» (зрительная техника) Цель: Актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

«Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше... В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите и почувствуйте. Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь. По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности».

3. Упражнение «Чему я научился»

Ребёнок рассказывает о своих достижениях за период посещения тренинговых занятий.

4. Упражнение «Звездная ночь»

«Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стоге сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издалека слышится стрекотание сверчков... Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то... Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше... Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие

и безмятежность... Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется... Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза».

5. Ритуал прощания.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

План

мероприятий индивидуальных занятий по профилактике самовольных уходов с учеником (цей)

Цель: профилактика самовольных уходов; стабилизация психо-эмоционального состояния.

№	Мероприятие	Цель мероприятия	Дата	Отметка о выполнении
	«Умение жить среди людей»	Способствовать осознанию неизбежности подчинения моральным и правовым нормам в обществе.		
	Беседа «Самовольные уходы и их последствия»	Содействовать осознанию воспитанником того, что самовольный уход не является способом решения возникающих проблем; способствовать развитию навыков разрешения проблемных ситуаций.		
	«Можно ли научиться управлять собой»	Рассмотреть вопросы эмоционального самочувствия подростка вследствие неспособности самостоятельно справиться с критическими жизненными ситуациями.		
	«Путь к себе»	Способствовать формированию адекватной самооценки.		
	«Человек – творец своей судьбы»	Формирование нравственных качеств человека и гражданина, а именно: активности, ответственности, взаимопомощи, честности, трудолюбия.		
	«К чему мы стремимся в жизни»	Осознание содержания целей, дающих человеку смысл жизни; понимание разницы между материальными и духовными ценностями.		
	Беседа с элементами тренинга «Моё лучшее Я»	Научить подростка понимать особенности собственного характера.		
	Подведение итогов занятий	Выработка рекомендаций подростку, воспитателям.		

Беседа с элементами тренинга

«Умение жить среди людей»

Цель: способствовать осознанию неизбежности подчинения моральным и правовым нормам в обществе.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг» (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- **Разминка**

Упражнение «Изобрази предмет»

Цель: Развитие творческих способностей, установление первичного контакта.

Педагог предлагает воспитаннику представить себя предметом, который чем-то напоминает ему его самого, и показать этот предмет с помощью пантомимики.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Конфликт – это столкновение интересов, противостояние, стремление приобрести ценности за счет ущемления интересов других.

Предварительная работа: ученикам предлагается придумать или взять из жизненных ситуаций конфликтные случаи во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми.

Без конфликтов невозможно развитие общества. Конфликты между людьми происходят постоянно по разным причинам и на разных уровнях. Существует извечная проблема – отношение к конфликту.

Вопросы для обсуждения:

1. Как лучше решать конфликты?
2. Что должны учитывать участники конфликта?
3. Как вы понимаете слова Пифагора: «Живи с людьми так, чтобы твои друзья не стали недругами, а недруги стали друзьями».

1. Как лучше выйти из конфликта?

Выводы:

1. Лучший способ выйти из конфликта – это разрешить его с позиции разумности и справедливости, считаясь с моралью, законами общества и помогая общему благополучию. Если конфликт не решать, то он, как снежный ком, накапливает тяжелые последствия и может привести к войне, драке, преступлениям, от которых страдают многие люди.

1. Человеку, который умеет забивать гвозди, не попадая себе молотком по пальцам, очень трудно объяснить другому, как это делается, поэтому не требуйте понимания от других и постарайтесь сами понять их. Старайтесь разрешать конфликты, находя точки соприкосновения.
2. Ищите добро в других, слушайте другую сторону, прежде чем выносить собственное суждение.
3. Основывайте свою позицию на правде.
4. Будьте готовы пересмотреть свою позицию, если вы не правы.
5. Обдумывайте свои поступки.
6. Будьте изобретательны, терпеливы и настойчивы. Не угрожайте и не унижайте других, используйте неожиданность и юмор.
7. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу – совести. Стройте свои отношения на честности, уважении и заботе.
8. Будьте готовы страдать за то, что важно для вас.
9. Не рассчитывайте на оружие, алкоголь, наркотики: они сделают вас

Компромисс (от латинского *compromissum*) – соглашение представителей различных точек зрения и интересов на основе взаимных уступок.

Искусство компромисса доступно только нравственно и социально зрелой личности. Это свойство толерантной личности.

Толерантность определяется как:

– уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и проявлений человеческой индивидуальности;

– отказ от догматизма, от абсолютизации истины и утверждение норм, установленных международными правовыми актами в области прав человека.

Добиваясь своей цели, мы должны учиться через компромисс и толерантность сотрудничать. Несмотря на то, что все мы разные, мы не просто должны быть готовыми к этому, а обязаны сотрудничать, находить пути понимания друг друга, защищая свои интересы и не нанося вреда чужим.

Сотрудничество – путь решения проблем

Сотрудничество – это деятельность, основанная на решении проблем по принципу: «Не я против тебя, а мы вместе против проблем».

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Рубка воздуха»

Передвигаясь в указанном направлении, имитировать рубку воздуха руками. На входе — руки вверх, на выдохе — резко вниз. Продолжительность до 5 минут.

• ***Рефлексия***

Дейл Корнеги в своей книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» пишет о шести способах располагать к себе людей:

Правило 1. Проявляйте искренний интерес к людям.

Правило 2. Улыбайтесь.

Правило 3. Помните, что для человека звук его имени является самым важным и самым сладким звуком человеческой речи.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать о себе.

Правило 5. Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.

Правило 6. Давайте людям почувствовать их значимость – делайте это искренне.

Какое из правил вызвало у тебя наибольший отклик?

• ***Ритуал прощания***

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Беседа «Самовольные уходы и их последствия»

Цель: содействовать осознанию воспитанником того, что самовольный уход не является способом решения возникающих проблем; способствовать развитию навыков разрешения проблемных ситуаций.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг» (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- **Разминка**

Упражнение «Гимнастика для ума»

Цель: активизация мыслительных процессов участников группы.

Педагог задает вопрос тому, у кого мяч. Варианты вопросов:

- Сколько цветов в радуге?
- Что изображено на гербе России?
- Какой по вкусу лимон?
- Сколько лет Кощею Бессмертному? И т.п.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Сегодня мы рассмотрим причины побегов, что делать, если возникло желание сбежать, и какие последствия может иметь самовольный уход из дома.

Почему дети сбегает? (ребенок называет свои предположения)

- 1) ссоры с учителями;
- 2) чтобы “отомстить”;
- 3) конфликты с другими учениками;
- 4) тоска по родственникам, знакомым;
- 5) надоело подчиняться правилам, выполнять обязанности;
- 6) побег от скуки (когда нечем заняться).
- 7) желание испытать новых впечатлений, любопытство;
- 8) подражание другим, уход “за компанию” (но не нужно смотреть на других, и делать так же, как они. Может лучше попробовать отговорить друга от побега?);
- 9) чтобы показать свою “смелость”;
- 10) желание проверить себя, на что способен;

Какие же бывают последствия побегов из дома?

- Ставят на учёт в полиции.
- Взрослые перестают доверять.
- Администрация, педагоги становятся более строгими к ученикам.
- Это плохой пример для других детей.
- На улице можно попасть в беду или в неприятную ситуацию.
- Может произойти несчастный случай на дороге (можно попасть под машину или другой вид транспорта).
- Можно попасть в плохую компанию (которая способна заставить совершать преступления для их выгоды).
- Можно стать жертвой преступников (которые способны обмануть, обокрасть, избить и т. д.).

Что вы можете сделать, если у вас появится желание уйти из дома? (дети называют свои варианты решения проблемы)

1. Например: если ты поссорился с другим ребятами, нужно помириться с ним или пойти поговорить с воспитателем, психологом, о том, что тебя беспокоит.
2. Если тебе грустно, можно поделиться этим с другим человеком, учителем, социальным педагогом, психологом.
3. Если же произошёл конфликт с воспитателем: можно поговорить с психологом, с другом, отвлечься каким-нибудь делом.
4. Если тебе скучно:
 - Можно порисовать,

- Послушать музыку,
- Почитать книгу,
- Записаться в какие-нибудь кружки,
- Поиграть в футбол,
- Заняться полезным делом, помочь своему воспитателю.

Почему выгодно быть хорошим, не нарушать правила поведения?

- потому что к тебе хорошо относятся педагоги,
- тебя уважают другие воспитанники,
- с тобой приятно общаться,
- воспитатели спокойны за тебя,
- ты не попадешь на улице в беду или неприятную ситуацию.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Воздушный шарик»

Ребёнок принимает удобную позу, закрывает глаза, дышит глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять — шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну — две минуты».

• **Рефлексия**

Цель: получение обратной связи.

Ребёнок характеризует настроение, высказывает мнение о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

• **Ритуал прощания**

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Занятие с элементами тренинга

«Можно ли научиться управлять собой»

Цель: рассмотреть вопросы эмоционального самочувствия подростка вследствие неспособности самостоятельно справиться с критическими жизненными ситуациями.

Ход занятия

• **Ритуал приветствия**

Игра “Здравствуй, друг” (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

• **Разминка**

Этюд «Штанга»

Ребёнок «поднимает» тяжелую штангу и потом бросает ее и отдыхает (повторяют 4 – 5 раз).

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Занятие посвящено тому, что такое тревожность и стресс и как следует преодолевать эти состояния.

– Как Вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

Упражнение «Воздушный шар»

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.

Обсуждение: Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

Упражнение «Антистрессовая релаксация»

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройти по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
7. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

Упражнение 3 «Кнопка»

Это упражнение незаметно для окружающих. Можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь

указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Лимон»

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, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- ***Рефлексия***

Цель: получение обратной связи.

Ребёнок характеризует настроение, высказывает мнение о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

- ***Ритуал прощания***

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Занятие с элементами тренинга «Путь к себе»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки.

Ход занятия

- ***Ритуал приветствия***

Игра “Здравствуй, друг” (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- ***Разминка***

Игра «Запретное движение»

– Следи за моими руками. Ты должен в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, ты должен поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной.

Психолог делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы ребёнок в точности выполнял инструкцию.

- ***Основное содержание занятия***

Теоретическая часть

Мы продолжаем изучать свойства личности и сегодня мы поговорим о самооценке. Очень часто происходит так, что человеку долгое время не удается достичь поставленных целей.

Он старается, делает все по плану, но дела все равно не идут. Почему так происходит? Давайте постараемся разобраться.

Одним из основополагающих факторов, влияющих на успех дела, является уверенность человека в своих силах и самооценке. Самооценка, к слову сказать, должна быть на уровне, то есть соответствовать навыкам человека и тому, что он собой представляет. Давайте теперь определим, какая бывает самооценка и как она влияет на характер.

Упражнение «Я»

Цель: знакомство с различными гранями самооценивания.

Дается лист бумаги формата А-4 с вырезанной внутри рамкой и три буквы “Я” разной величины (большую, маленькую и размером с рамку). Ведущий предлагает попробовать вместить каждую букву в предлагаемую рамку.

Анализ.

- Какая “Я” без затруднений прошла через рамку?
- Как маленькая “Я” соотносится с размерами рамки?
- Удобно ли существовать самой большой “Я”?

Вывод: Завышенная самооценка иногда способна сослужить дурную службу, оттолкнуть от Вас людей и выставить Вас эгоистом и единоличником. Что касается заниженной самооценки, то это прямой путь к провалу любого дела. Как говорится, как Вы к миру, так и он к Вам. Если все время сомневаться и сетовать на то, что ничего не выйдет, так оно и получится. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Упражнение «Марионетка»

Цель: развитие навыков принятия решения.

Подросток садится на стул. К рукам и ногам прикрепляют веревочки. Психолог начинает аккуратно натягивать веревки.

Анализ.

- Как ты себя чувствовал в роли марионетки?
- Что хотелось тебе больше всего: остановить игру или тебе было все равно?
- Как можно остановить игру?

Показ мультфильма “Баран оптимист” (<https://yadi.sk/d/0q2aHs6OdU8SE>).

Цель: разрешение внутриличностного конфликта и осознание себя с позитивной стороны

Анализ высказывания о мультфильме.

Психолог подводит к мысли, что уверенный в себе человек, реально оценивающий свои возможности, реально оценивает окружающий его мир.

Упражнение: «Портрет уверенного человека»

Цель: формирование образа самодостаточного человека.

Обсуждение фразы: “Человеку нужно, прежде всего, верить в себя”.

Отвечая на вопросы, подросток устно “рисует портрет” человека, который верит в себя.

– Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?

– Как общается с друзьями? С взрослыми?

Подросток делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

- Сядьте спокойно в комфортной позе.
- Закройте глаза.
- Медленно расслабьте мышцы.

- Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

4.Рефлексия.

Упражнение «Рисование себя».

Сейчас я предлагаю тебе нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем, как захочется. Для рисования можно использовать любую бумагу и любые письменные принадлежности (предоставляется бумага разного формата, и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д.)

После рисования проводится обсуждение.

Спасибо за работу! Надеюсь, что приобретенные знания на занятии помогут тебе в дальнейшей жизни правильно и адекватно оценить не только себя, но и других.

1. Ритуал прощания

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости то того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Беседа с элементами тренинга «Человек – творец своей судьбы»

Цель: формирование нравственных качеств человека и гражданина, а именно: активности, ответственности, взаимопомощи, честности, трудолюбия.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Игра “Здравствуй, друг” (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- **Разминка**

Упражнение «Автопилот»

Участник размышляет о том, какими ему хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим он составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Участнику дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Каждый человек сам в ответе за свою судьбу. Он сам решает, как ему жить, каким стать. От него зависит отношение к нему окружающих людей. Так считали многие великие педагоги, в том числе и А.С. Макаренко.

Целью жизни Макаренко было воспитание нового человека, гражданина своей страны. Все свои усилия он отдал делу воспитания такого человека. Работая с несовершеннолетними правонарушителями, он мечтал сделать из детей активных граждан страны, которые бы жили радостями и горестями Родины, были настоящими ее хозяевами. Художественные произведения Макаренко и педагогические труды и сейчас пользуются заслуженным авторитетом, их читают, экранизируют, изучают в педвузах.

Путеводной нитью произведений Макаренко проходит тема – **человек сам творит себя и свое будущее.**

Скажи, как ты это понимаешь?

Значит, ты согласен с тем, что, как человек поведет себя в жизни, в работе, учебе, в отношениях с людьми, так сложится и его судьба. Так?

А чтобы сотворить счастливое будущее, как надо жить, каким быть?

Мы столько хороших качеств перечислили. Я думаю, что **достойный гражданин** страны должен быть трудолюбивым, честным, принципиальным, ответственным, смелым, уважающим себя и других.

Вот о таком гражданине и мечтал А.С.Макаренко. Он хотел, чтобы вы активно относились к собственной жизни, чтобы вносили посильный вклад в улучшение жизни общества в своем селе, городе, регионе, стране, чтобы могли проявить себя в сфере культуры, спорта, искусства и общественной деятельности.

Давай сыграем в игру-проект “Мое будущее”. Подумай и оцени себя по-максимуму, кем ты можешь стать, если сильно-сильно-сильно захотеть.

Мы сыграли в проект “Мое будущее”. А ведь это может стать реальностью, хотя бы потому, что все задатки (способности) у вас есть. И все это мы можем осуществить только тогда, когда будем требовательно относиться к себе. Только тогда мы будем развиваться и совершенствоваться.

Скажи, должен ли человек стремиться к совершенству? А зачем ему это нужно?

Философ К. Хейббель сказал: “Жизнь – это бесконечное совершенствование”.

Как ты это понимаешь?

Работать над собой, совершенствовать себя нужно для себя и других. Чтобы приносить большую пользу людям, человеку необходимо самому стать лучше. Чем больше людей он сделает счастливыми, тем счастливее будет сам.

Древнегреческие мыслители считали, что человек должен познать себя, свое предназначение, открыть свои возможности.

Познание себя – это первая ступень самосовершенствования. Вот почему важно прислушиваться к своему внутреннему голосу (интуиции), наблюдать за собой, чтобы лучше узнать самого себя, что вы за человек, каким хотите стать? Сейчас вы находитесь в таком возрасте, когда важно выбрать, определить для себя те нравственные законы, по которым вы будете стремиться жить.

Послушайте китайскую мудрость:

Всему, что достойно, Учись, не ища награждения,- И действуй потом, Как велят убеждения.

Как вы ее понимаете?

Что такое убеждения? Какой синоним можно подобрать к этому слову?

Принципы – это внутренние убеждения человека, определяющие его отношение к действительности, нормы поведения и деятельности.

Жизнь каждого человека определяется его нравственными принципами. Каковы принципы, таково и отношение к жизни. Принципы могут быть нравственными и безнравственными.

Давайте остановимся на нравственных принципах. Назовите их.

Послушайте пословицы и определите, какими жизненными принципами руководствовались их авторы? Все ли они хороши?

Моя хата с краю, ничего не знаю.

Сделал дело – гуляй смело.

Уговор дороже денег.

Береги платье снову, а честь смолоду.

Своего спасибо не жалеи, а чужого не жди.

Век живи – век учись.

Наше дело – сторона.

(Обсуждение пословиц)

Я думаю, ты станешь настоящим человеком, захочешь построить свою жизнь так, чтобы окружающим людям было светло и радостно с тобой.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Массаж лица»

Сядьте или встаньте – займите удобную для вас позу. Помассируем свое лицо:

Сначала легкие пощипывания щек, скул, подбородка.

Затем поглаживания бровей: глаза закрыты, большими пальцами мягко поглаживайте веки под бровями. Каждый сам определяет, с какой интенсивностью делать массаж.

Далее массируется лоб: кончиками пальцев выполняются слегка надавливающие круговые движения.

Затем можно продолжить эти движения по всей поверхности головы ото лба к затылку.

Последними интенсивно разминаются уши – их массаж просто делает чудеса!

4.Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Ребёнок характеризует настроение, высказывает мнение о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

5.Ритуал прощания

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Беседа с элементами тренинга «К чему мы стремимся в жизни»

Цель: осознание содержания целей, дающих человеку смысл жизни; понимание разницы между материальными и духовными ценностями.

Ход занятия

- ***Ритуал приветствия***

Игра “Здравствуй, друг” (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- ***Разминка***

Этюд «Потянулись – сломались»

Исходное положение стоя, руки и все устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. Психолог говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол (если на корточки)...лежим (сидим), отдыхаем, хорошо».

Упражнение повторяется несколько раз.

- ***Основное содержание занятия***

Теоретическая часть

А что такое МЕЧТА?

– О чём ты мечтаешь? Расскажи о своих мечтах.

- Как ты планируешь осуществить свою мечту?
- Что ты хочешь достигнуть?
- О чём мечтаешь?
- Объясни выражение “недосягаемая мечта”

Просмотр фильма-притчи “Цирк бабочек”

Вопросы:

- Кто из главных героев больше всех запомнился?
- Какая наиболее важная, на ваш взгляд, фраза прозвучала?
- Какая мечта была у главного героя?
- Что для себя вы возьмете из этого фильма?

Цель – это и есть ваши мечты, надежды, желания, стремления. Это то, от чего могут гореть глаза, появляется энергия, радость.

Отличие мечты от цели лишь в том, что цель имеет конкретные сроки.

Цели бывают:

- Краткосрочные – от недели до года,
- Среднесрочные – до 5 лет,
- Долгосрочные – до 10 лет.

Упражнение «Мои цели»

Задание: подумай и напиши свои цели.

Вопрос: Что необходимо, чтобы мечты начали сбываться, а цели достигаться? (Ответы участников).

Притча.

Сидели на ветке три птички. Две из них решили улететь. Сколько птичек осталось на ветке?

Ответ: три.

Мораль: **решение – еще не значит действие.**

Самое трудное – это начать действовать.

Упражнение «Шаги к цели»

МОЯ ЦЕЛЬ		
№ п/п	Шаги к цели	Ваши заметки.
1	Анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?	
2	Оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже умеете, знаете, можете	
3	Оцените свои возможности.	
4	Что вам нужно сделать, чтобы достичь цели?	
5	Точная конкретизация каждого из действий по времени	
6	Осуществление того, что вы наметили.	
7	Проверка и контроль результатов.	

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение «Огонь и Лед»

Когда я дам команду “Огонь” вы должны начать интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

4. Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Ребёнок характеризует настроение, высказывает мнение о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

5. Ритуал прощания

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

Беседа с элементами тренинга «Моё лучшее Я»

Цель: научить подростка понимать особенности собственного характера.

Ход занятия

- **Ритуал приветствия**

Игра «Здравствуй, друг» (с каждым ребёнком выбирается своё приветствие). Приветствие может быть вербальным или невербальным.

- **Разминка**

Тест-игра «Самооценка»

Предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка участника. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит ее результаты принимать очень серьезно.

- **Основное содержание занятия**

Теоретическая часть

Самооценка – это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов.

Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть.

Во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

В-третьих, человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по

малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Упражнение «Мои качества»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами.

Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения:

– Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

– Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

Способы поддержания позитивной самооценки

улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой);

занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей;

достигаем успеха в каком-то деле;

помогаем другим людям;

не ставим глобальных целей;

имеем хобби как способ выделиться из толпы;

усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

обесцениваем других людей;

«нарываемся» на комплимент;

украшаем свой уголок плакатами, надписями типа: «я – лучше всех!», «я – король мира!» и т.д.;

иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко (уйти с уроков, покурить «за компанию», принять алкоголь и т.п.).

Методы самовоспитания:

– Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение самому себе, применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.

– Самовнушение – (я уверен в себе!) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.

- Самоободрение – при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам.
- Самостимуляция – в случае небольших успехов целесообразно хвалить себя; в случае неудачи полезно выговаривать себе: «Плохо!»

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Упражнение 5 «Улыбка фараона»

Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

4.Рефлексия

Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

5.Ритуал прощания

Цель: создание положительного эмоционального впечатления от занятия, придание завершенности.

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».

Ребёнок рисует облако, раскрашивают его в зависимости от того, какое у него в данный момент настроение.

«Спасибо, я была рада общению и работе с тобой» (на выбор: пожать руку, обняться, придумать индивидуальный вариант прощания).

Удачного дня!

План

мероприятий индивидуальных занятий по профилактике суицидального поведения с учеником (цей) на 2024 – 2025 уч.г.

Цели: организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья воспитанников.

№	Мероприятие	Содержание	Дата	Отметка о выполнении
	Занятие 1	Упражнение «Мой внутренний ребенок» Упражнение «Алые паруса» Ритуал прощания.		
	Занятие 2	Упражнение-притча «Об одиночестве» Упражнение «Маяк» Ритуал прощания.		
	Занятие 3	Упражнение притча «Осёл и Смерть», Упражнение «Тарабарский язык». Ритуал прощания.		

	Занятие 4	Упражнение «Мои внутренние ресурсы» Упражнение «Храм тишины» Ритуал прощания.		
	Занятие 5	Упражнение-сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» Упражнение «Корабль и ветер». Ритуал прощания.		
	Занятие 6	Упражнение-сказка «О вере в себя» Упражнение «45 секунд» Ритуал прощания.		
	Занятие 7	Упражнение-сказка «Принять себя» Упражнение «Формула удачи» Ритуал прощания.		
	Занятие 8	Упражнение «Я подарок человечеству» Упражнение «Маяк» Упражнение «Прощание» Ритуал прощания.		

Занятие № 1

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков. **1. Ритуал приветствия.**

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Мой внутренний ребенок» Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности: Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей. Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню. Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову

Упражнение «Алые паруса»

Материалы: листы бумаги А4, пластилин, цветные карандаши.

Для выполнения задания нам нужно вспомнить произведение А. Грина «Алые паруса». В нем рассказывается о том, как маленькая бедная девочка, отвергаемая сверстниками, встретила человека, который пообещал ей в будущем принца на корабле с алыми парусами. Девочка поверила в это. И ее мечта согревала ее, давала надежду и силы в самые трудные времена. Мечта сбылась, потому что, когда очень сильно веришь во что-то, оно приходит. У вас тоже есть возможность получить свои «Алые паруса». При помощи пластилина сделайте рисунок на бумаге на тему «Мое желаемое будущее».

2. Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 2

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1.Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Об одиночестве»

Цель: помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одиноки и могут доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать им о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны и чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка».Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.– Кто ты? – одними глазами спросила она.– Я – Доверие, из страны Любви, – мягко улыбнулся он в ответ.– Ты пришел, чтобы увести меня с собой?– Только если ты сама этого захочешь.– Но как же ты прошел мимо дракона?– Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Упражнение «Маяк»Цель: осознание подростками ценности их жизниХорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет.

2.Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 3

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1.Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Осёл и Смерть»Цель: поговорить с подростками о том чего бы они хотели в жизни достичь, что хотели бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти не видят будущего. Они подобны ослу боящемуся тигра. Важно помочь им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее.Ход работы: Зачитывается притча «Осёл и Смерть», далее обсуждается ее смысл вместе со

всей группой. Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его. Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если конечно ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой. Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осел прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревушая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости. Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осёл втайне мечтал. Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осли, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятясь задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать. Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался. А может не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить. А когда придет смерть, тогда и будем бояться. И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осёл женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь. А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:—Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании

Упражнение № 3 Цель: осознание подростками ценности их жизни: Поплавок в океане. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, на некоторое время волна может накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение 2. «Тарабарский язык».

Цель: снятие эмоционального напряжения у детей.

Педагог говорит ребенку, что сегодня он научится говорить на иностранном языке – тарабарском. Ребенку предлагается что-то рассказать или спеть на незнакомом для них и других языке.

2. Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмите, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 4

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1. Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Мои внутренние ресурсы»Цель: раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.Материалы: магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.Ведущий: «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств, они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром. (Упражнение проводится под музыку. Ребятам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и далее — следовать в воображении за словами ведущего.)Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете легкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов. Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковер, который устремляется к вам. Вы подходите к коврику и садитесь на него. Коврик взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас все выше и выше над землей. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Коврик приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают. Каким-то образом вы понимаете, что это — обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что он похож, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Затем проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке, и вы их задаете. (Длинная пауза.) Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы еще можете встретиться, вы не прощаетесь с ним, и направляетесь к коврику, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой. Вы идете к выходу из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, выходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие ребята и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов».Обсуждение: участники делятся впечатлениями о путешествии. Если кто-то хочет, то может рассказать, что он получил в дар, о чем шел разговор с проводником. Дома ребята могут нарисовать свой необыкновенный подарок и повесить рисунок на видное место, чтобы он напоминал им об их ресурсах

Упражнение «Храм тишины»Цель: снятие эмоционального напряжения у подростков«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города...Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?..Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?..Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других.Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

2. Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 5

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1. Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «И в щепочке порой скрывается счастье» Цель: помочь подросткам увидеть неиспользованные возможности ведь порой самые неожиданные вещи могут стать ресурсом жизни. Ход работы: Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану:– О чем эта сказка?– Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми?– Что еще могло бы сделать вас счастливыми?– Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет. Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше. Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей. «Нет мне счастья!» — говаривал он. История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно? Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах! Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева. Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных. — Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют! К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнура, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко. Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям. — Пуговики теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась! Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками. Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи!

Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры! — Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!» Скажу то же самое и я. Говорят же ведь: «возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!» Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая дается нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из нее, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото — то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою — у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!»

Упражнение «Корабль и ветер».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Педагог предлагает ребенку представить парусник, который плывет по морю, который вдруг неожиданно остановился. Давай поможем паруснику и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни воздух через рот. Пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 6

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1. Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «О вере в себя» Цель: помочь подросткам стать более уверенными в себе. **Ход работы:** Зачитывается сказка «О вере в себя», которая обсуждается по следующему плану: — О чем эта сказка? — Что значит «верить в себя»? — Почему царевна выбрала в мужья принца? — Во что верите вы? В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста. Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене — царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридцать поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным. В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил: — Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений... И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал: — И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых. — Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя моё. — Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе. Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него. — Что же ты принесёшь жене своей? — спросил певца царь. — Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами

старый царь, а царевна спросила:— Скажи, как понять твою веру в себя?Певец отвечал:— Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..— Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя?Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.— Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним.— Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.— Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь.Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:— Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?И кивнула головой царевна, а царь сказал:— Не в себя веришь ты, а в песню свою.Певец же ответил:— Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня — всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верою этой даёт счастье многим!— Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царевна.И дивились все.И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя

Упражнение «45 секунд»Цель: осознание подростками ценности себя и другихХод работы: за 45 секунд попробуйте ответить письменно на следующие вопросы:— Что вам нравится в людях?— Что не нравится в себе?— Что вы сделаете за 10 лет до смерти? — Ваши привычки?— Что не нравится в людях?— Какая ложь в себе нравится?Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас. Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душной комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе.

2.Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 7

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1.Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Принять себя»Цель помочь подросткам принять себя такими, какие они есть.Ход работы: Зачитывается сказка «Принять себя», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе!Ты избран — не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.**Упражнение «Формула удачи»**Цель: создание позитивного настроения на будущее.Материалы: магнитофон, аудиокассета с записью медитативной музыки.Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт “восхождения”, теперь вы знаете, как бороться с трудностями.А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попытайтесь разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы!Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

2.Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

Занятие № 8

Цель: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

1.Ритуал приветствия.

Приветствуем друг друга, хлопая по ладошкам, называя по имени.

Упражнение «Я подарок человечеству»

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для

человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...» После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!» Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

Упражнение «Маяк»

Цель: осознание подростками ценности их жизни. Хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, покинутым. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет.

Упражнение «Прощание» **Цель:** завершение цикла занятий, подведение итогов, получение обратной связи. **Ведущий:** «Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в “чемодан” — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь! Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления». Подростки высказываются по кругу. Ведущий благодарит их за участие в групповой работе и делится своими впечатлениями.

2. Ритуал прощания.

Спасибо за совместную работу, пожмём, друг другу руки и улыбнемся.

План мероприятий индивидуальных занятий по снижению тревожности с учеником (цей) на 2024 – 2025 уч.г.

Цель: создать условия для снижения личностной тревожности до уровня «нормы» соответствующего возраста.

№	Мероприятие	Содержание	Дата	Отметка о выполнении
	Занятие 1	«Самого себя любить»		
	Занятие 2	«Раскрась свои чувства»		
	Занятие 3	о себе»		
	Занятие 4	Методика «Моя вселенная».		
	Занятие 5	Медитация «Страна чувств»		
	Занятие 6	Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»		
	Занятие 7	Проективная методика «Дорисуй рисунок» Упражнение «Конверт откровений»		

	Занятие 8	«Вы меня узнаете?»		
	Занятие 9	Упражнение «Девиз», «Без маски», «Автопортрет» «Диалог с собой»		
	Занятие 10	Упражнение «Я подарок для человечества», «Письмо себе, любимому», «Рисуем чувства» «Настроение»		
	Занятие 11	«Три портрета» Упражнение «Перспектива»		

Занятие №1

Упражнение «Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Сядь удобнее и закрой 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.) Ту 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 класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

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?

Занятие №2

Упражнение «5 ситуаций»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Ученик описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке.

Упражнение «Раскрась свои чувства»

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащегося просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

радость — желтым;

счастье — оранжевым;

удовольствие — зеленым;

гнев, раздражение — ярко-красным;

чувство вины — коричневым;

страх — черным.

После того как «человечки» раскрашены, подросток показывает свой рисунок и рассказывает, почему он использовал тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

Анализ рисунков

Внимание! Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие. Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

Занятие №3

Упражнение «Что я знаю о себе»

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1	2	3	4

В процессе выполнения упражнения ведущий четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.

В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.

В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.

Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение – попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе.»(в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе.» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

Занятие №4

Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает подростку записать в тетради, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем подросток приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная».

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Психолог предлагает подростку написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

Занятие №5

Медитация «Страна чувств»

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

Обсуждение занятия.

Исследуя “карту”, мы узнаем, какие чувства “живут” в разных частях тела. Например, чувства “живущие в голове”, окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились “негативные” чувства) человек имеет стремление “заземлить”, избавиться от них. – голова и шея (символизируют ментальную деятельность); – туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность); – руки до плеч (символизируют коммуникативные функции); – тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний); – ноги (символизируют чувство “опоры”, уверенность, а также возможность “заземления” негативных переживаний).

Занятие №6

Упражнение «Лес»– Представьте себе лес. Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу: Вы – березка, Вы – рябинка, Вы – огромная сосна, Вы – ромашка, Вы – одуванчик, Вы – трава, Вы – шишка на ветке, Вы – раскидистый старый дуб, Вы – белый гриб... Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплоте солнца? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если: Я – ветер! Я – дождь! Я – град! Я – солнце!

Упражнение «Письмо себе любимому»

– Сейчас ты напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Занятие № 7

Упражнение «4 персонажа»

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Проективная методика «Дорисуй рисунок»

Дорисуйте эти фрагменты, расставьте очередность рисунков.

Каждых из получившихся рисунков представляет определенную *сферу*:

«Я» человека и его место в мире.

«Я» и его движение или обездвиженность в пространстве.

Ясность мотивов и стремлений.

Проблема «Я»: активное или пассивное отношение к преградам на жизненном пути.

Возможность продолжения жизненного пути.

Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа или индивидуальная консультация, на которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

Приложение к проективной методике «Дорисуй рисунок»

Упражнение «Конверт откровений»

Подростку предлагается ответить на вопросы.

Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то чтобы вы пожелали?

Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?

Твоя любимая книга?

Какого человека ты считаешь великодушным?

По каким критериям ты выбираешь себе друзей?

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

Занятие №8

Упражнение «Мои сильные стороны»

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества,

которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут.

Упражнение «Мои добрые дела»

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? “.

Упражнение «Вы меня узнаете?»

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о “пароле”, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания”.

Занятие №9

Упражнение «Девиз»

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут.

Упражнение «Без маски»

Откровенно ответь на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...”

Упражнение «Автопортрет»

“Один из самых близких людей, которого ты, наверное, хорошо знаешь ты сам. Действительно, кто лучше тебя знает твои особенности, привычки, желания. Ты в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 – 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу тебя узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

Упражнение «Диалог с собой»

Подросток записывает в своей тетради высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

тот, кто называет проблему

тот, кто предупреждает, что будет сейчас

тот, кто предупреждает, что будет через неделю
тот, кто предупреждает, что будет через месяц
тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни
Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Психолог. После этого упражнения наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

постановка проблемы

обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)

выбор приемлемого варианта применение выбранного варианта

Занятие №10

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества.

Аргументируй своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас ты напишишь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь – или другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Упражнение «Рисуем чувства»

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный момент ощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Ты можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

Упражнение «Настроение»

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуешь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих твоё настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая своё состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твоё эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Навыки общения и уверенного поведения.

Занятие №11

Упражнение «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «Себе». В другой столбик — «Другим» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что подросток выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Упражнение «Три портрета»

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего — то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение — и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Памятка

признаки уверенного поведения (я — хороший, ты — хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

Использует «Я – высказывание»;

Применяет эмпатическое слушание;

Умеет говорить о своём желании;

Отражает высказывания;

Отражает чувства;

Умеет отказывать;

Умеет просить;

Умеет принимать отказ;

Говорит прямо и открыто;

Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Упражнение «Перспектива»

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела? Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей:

№	Мои основные цели:
1	
2	
3	
4	

А теперь главное – подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можешь сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!”

Список литературы

1. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. — М., 1978.
2. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. — М., 1978.
3. Амбрумова А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
4. Бадмаев «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников» — М.: Магистр, 1999.
5. Башкатов, И. П. Психология неформальных подростково-молодёжных групп [Текст] / И. П. Башкатова. — М.: Изд-во «ВЛАДОС», 2000 — 360 с.
6. Белкин, А. С. Внимание — ребёнок. Причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников [Текст] / А. С. Белкина. — Свердловск.: Сред.-Урал.кн.изд-во,1981. — 125 с.
7. Вахромов Е. Побег подростков из дома: психологическая коррекция аномального поведения / Евгений Вахромов. — М.: Чистые пруды, 2006.— 32 с.
8. Волкова Е.Н. Защита детей от жестокого обращения/под ред. Е.Н. Волковой. — СПб.: Питер, 2007. — 256с.
9. «Воспитание трудного ребёнка: Дети с девиантным поведением» под ред. М.И. Рожкова. — М.: Владос, 2001.
10. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготского. — М.: Педагогика — Пресс, 1996. — 536 с.
11. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А. В. Гоголева. — 2-е изд., — М.: «Московский психолого-социальный институт», Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. — 240 с.
12. Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка/ Рама Паблишинг, 2017 г. — 200 с.
13. Девиантное (отклоняющееся) поведение подростков: многообразие, опыт, трудности, поиск альтернатив / Под ред. Ю.А.Клейберга. — Тверь, 2000. — 346 с.
14. «Диагностический атлас» — организация деятельности краевой постоянно действующей стажировочной площадки Ставропольского края «Арт – House»./ Под ред. А.И. Остроуховой. — Ставрополь: И.П. Акиншин М.А. — 2020. — 96с.
15. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в
16. тренинге.- СПб.: «Речь»,2008.
17. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / А. И. Захарова. — М.: Просвещение, 1993. — 324 с.
18. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в
19. кризисной ситуации./ Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова — СПб.: Речь, 2005.- 230 с.
20. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.

21. Змановская «Девиянтология» (Психология откл. поведения) Е.В. Академия, М.: 2003.
22. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения [Текст]: учебное пособие для ВУЗов / Ю. А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.
23. Козлова Г.Л., Пряхина М.В. Профилактика жестокого обращения с детьми// Адаптация и выживание. 2002. №12. С. 14-16.
24. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программа социально психологического тренинга. Ярославль.: Содействие, 1992.
25. Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков: Социально-психологический и психиатрический аспекты [Текст] / В. Т. Кондрашенко. – Минск, 1988. – 420 с.
26. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. –СПб. : Речь, 2001.
27. Личко, А. Е. Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С.Личко. – Л., 1973, – 216 с.
28. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
29. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю.. Психогимнастические упражнения содержательного планаURL.: <http://psyfactor.org/traning8.htm>
30. Прихожан, А. М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы её преодоления. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога [Текст] / А. М. Прихожан. – М., 1987. – 116 с.
31. Программа по профилактике и коррекции деструктивных форм поведенческих девиаций у воспитанников детских домов «О чём молчат дети...» Под ред. А.И. Остроуховой. – Ставрополь: 2023 год.
32. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов по проблеме профилактики и коррекции психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи [Текст]. – М.: Изд-во Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2002. – 270 с.
33. Прудников Б.П., Рыбалкина О.П. Профилактика беспризорности, безнадзорности и наркомании среди несовершеннолетних. – М.: Юнити, 2004. – 447с.
34. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
35. «Психокоррекционная и развивающая работа с детьми» [текст]Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. /Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академия, 2001. – 160 с.
36. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: “Романов”, 2001.
37. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М.Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.
38. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
39. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

40. «Я буду другим». Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике, коррекции девиантного поведения и социализации детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Под ред. А.И. Остроуховой. – Ставрополь, 2022 год.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.popovka.edu.ru/modules>.
2. www.adalin.mospsy.ru
3. http://azps.ru/training/training_communicat.html
4. <http://azps.ru/training/130.html>
5. http://video.sibnet.ru/video128204-YA_syuda_bolshe_nikogda_ne_venus____Lyuba__
6. http://www.rfdeti.ru/files/1296588517_gord.pdf
7. <http://spasizhizn.com>
8. <http://www.rusmedserv.com/psychsex/sexvictim.shtml>
9. festival.1september.ru
10. 86sch-al.edusite.ru