

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« НОВОПАВЛОВСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Утверждено  
ИО Директор МБОУ  
Новопавловский УВК  
\_\_\_\_\_ Е.П.Стефанцова  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2022 г.**

**Программа профилактики суицида  
среди детей и подростков**

Педагог-психолог

Дудник И.Л.

## **1. Пояснительная записка.**

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида в округе, в городе, случаями регистрации детей в группах смерти в социальных сетях появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни. В достижение цели сохранения жизни детей в МБОУ Новопавловский УВК входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и недостаточной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Среди приоритетных форм профилактики подростковой суицидальности мы относим формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. До 13-летнего возраста суицидальных намерений мы в практике не встречали. Начиная с 14-15 лет резко возрастает информационная активность подростков к группам, компаниям, дружеским связям, достигая максимума к 16-17 годам. Исходя из вышесказанного, мы определяем возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – дети 14-17 лет. Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся 8-11 классов.

При разработке этой программы опирались на программы Отдела по делам молодежи по профилактике суицидального поведения среди подростков «У последней черты» педагога-психолога МБУО "ЦДиК" Лавровой Л.В., а также «Программу по первичной профилактике суицидального поведения подростков 14-17 лет «Ценность жизни» педагога-психолога Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции г.Ханты-Мансийска Зиновой Е.Ю.

## **2. Целеполагание и ожидаемые результаты.**

**Цель программы** – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции.

### **Задачи:**

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

### **Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:**

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

### **Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:**

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

**Формы контроля эффективности** - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы**:

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

**Ожидаемый результат** - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

### **3. Структура и содержание программы.**

Программа состоит из диагностического блока, практического блока, включающего занятия с элементами тренинга, дополнительного раздела досуговых мероприятий, включенных в содержание воспитательного плана школы. Первый блок программы помогает в познании подростком ценности собственного здоровья, осмыслении слагаемых психологического здоровья, познании способов преодоления негативных факторов и стрессовых ситуаций. Содержание второго блока определяет жизненную позицию школьника, ценность и многогранность жизни, которая во многом характеризуется общением, окружением.

**Занятия с элементами тренинга по своей структуре** состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача ведущего- создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

#### **Требования к специалистам:**

Профилактическая работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование (педагогами-психологами), и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы (классными руководителями).

**Периодичность** проведения основных занятий по блокам составляет 1 раз в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие. Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

## *Состав участников - учащиеся 8,9,10,11 классов*

«Опросника суицидального риска» Т.Н. Разуваевой;

- психологически изолированных и отверженных в классных коллективах;
- с признаками замышленного суицида;
- коллектив с низким эмоционально-психологическим климатом.

Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется индивидуальная консультация.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие **принципы** их проведения.

1. Доверие, искренность в общении, конфиденциальность, т.е. обсуждаемые темы и проблемы не выносятся за пределы группы.

Группа - это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувство взрослости подростков, позволяют эффективно повлиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

2. Активность обучающегося: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «в чувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, от самих участников занятия.

Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решение являются гарантией того, что учащийся ребенок будет им следовать и не откажется от них при первой же трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т. к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т. е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

5. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

6. Эмоциональность, которой способствуют занятия в специально оформленном помещении.

**Тематический план программы**

№	Тема	Форма работы	Ответственные
1	Вводная диагностика (срез)	Анкетирование, работа с опросниками	Педагог-психолог
2	«Работа с самооценкой»	Занятие с элементами тренинга	9 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
3	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
4	«Как преодолевать тревогу»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, педагог-психолог
5	«Способы решения конфликтов»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
6	«Учимся снимать усталость»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, кл.рук-ли, педагоги-психологи
7	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Занятие с элементами тренинга	8,9 кл., педагог-психолог
8	«Как сказать НЕТ!»	Занятие с элементами тренинга	8,9 кл., педагог-психолог
9	«Осознание жизни как главной ценности»	Занятие с элементами тренинга	8,9 кл. педагог-психолог
10	«Разговор о любви»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
11	Досуговое мероприятие	Просмотр видеоматериала «Гайна природы женщин»	8,9 кл. девушки, педагог-психолог
12	Досуговое мероприятие	«Пять секретов настоящего мужчины»	8-9классы юноши Педагог-психолог
13	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	Уч-ся группы риска, педагог-психолог
14	Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками	Учащиеся 8-11 классов

### Содержание программы

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты оборудование	Сроки выполнения
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об уровне ценностной системы школьников. «ОСР» Т.Н. Разуваевой	Проведение диагностических процедур.	Тексты опросников и бланки ответов, ручки	Сентябрь-октябрь
2	«Работа с самооценкой»	Дать представление о самооценности человеческого «Я», развитие навыков самоанализа и самооценки	Приветствие, Ассоциации, «Самооценка как важная составляющая личности», Тест-игра «Самооценка», Упражнение «Какой он?» Заключительная часть.	«Беседа» Ручки, листы, стикеры	ноябрь
3	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс.	Упр. «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...», упр.«Дерево», «Автобус», «Ладонка моего стресса «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия.	Визитки, фломастеры, листы бумаги, стулья, магнитофон, мягкий мяч.	декабрь
4	«Как преодолеть тревогу»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр.«Контролирование дыхания", «Спасибо за прекрасный день».	Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.	декабрь
5	«Способы решения конфликтов»	Предоставление возможности участникам программы получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Эксперимент «Пол царства для принцессы», диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса, упр. «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», упр-сетка «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения»,	Дигностич. инструментарий, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки	январь

			«Ключевые слова».		
6	«Учимся снимать усталость»	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.	Упр. «Коленвал», информирование, упр. «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела» «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия».	Мягкая игрушка-подушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы	январь
7	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.	Упр. «Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», игра «Пожелание» Проблемная ситуация, упр. «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики»	стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	февраль
8	«Как сказать НЕТ!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	Приветствие. Информационный блок, упр. «Активатор», беседа «Круг общения» упр. «Как сказать нет» Упражнений «Откажись по-разному», «Качества» «Чаша откровения»	Карточки с ситуациями	февраль
9	«Осознание жизни как главной ценности»	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Упр. «Свеча по кругу», игра «Узнай, кто ты», упр. «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив».	Листы, фломастеры, карточки с ценностями, видеоролик «Ищи позитив»	февраль
10	«Разговор о любви» Просмотр фильма « Как научиться любить»	Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовь; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих	Упр. «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», упр «Любовь – Нелюбовь», флештренинг «О ветре и цветке», упр. «Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я	Проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; бейджики, бумага и фломастеры,	февраль

		отношений.	говорю всем большое спасибо!».	заготовки сердечек	
11	Досуговое мероприятие	Знакомство с особенностями культуры взаимоотношений девушек и юношей	Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин», рефлексия.	Проектор, ноутбук	март
12	Досуговое мероприятие	Поведение мужчины в обществе, отношениях с девушкой	Просмотр видеоматериала «Пять секретов настоящего мужчины»	Проектор, ноутбук	март
13	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.	Приветствие. Упр. «Чемодан в дорогу», упр. «Недописанные предложения». Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника), ноутбук.	март
14	Диагностическое занятие	Отслеживание результатов. Изучение ценностей.	1. Приветствие. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки	апрель



## Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В.Емельяновой.- СПб.:Речь,2010.- 384с.
6. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
- 7.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
8. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
9. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
10. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Учебно-методическое пособие.- Уфа:БИРО, 2006-119 с.
11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
13. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.:Генезис, 2005.- 169 с.

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)  
(модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

**Инструкция:** Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

**Текст опросника**

Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.

Вас часто одолевают мрачные мысли.

Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

Вам определенно не везет в жизни.

Учиться Вам стало труднее, чем раньше.

Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.

Вы считаете себя обреченным человеком.

Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.

Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

**Обработка результатов.** По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

0% тенденция отсутствует;

1% - 20% низкий уровень;

21% - 40% пониженный уровень;

41% - 60% средний уровень;

61% - 80% повышенный уровень;

81% - 100% высокий уровень.

### Содержание субшкальных диагностических концептов

**Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.

**Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

**Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

**Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической,

интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".

**Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

**Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

**Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

**Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

**Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

## Занятие с элементами тренинга «Работа с самооценкой»

**Цель:** дать представление о самооценности человеческого «Я», развитие навыков самоанализа и самооценки.

### **Задачи:**

- обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы;
- дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;
- предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь.

**Материалы:** карандаши, бумага.

### **1. Вводная часть**

#### **Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности»**

**Ведущий.** 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 оценивая 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 замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие мнений, 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.

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 оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

### **2. Основная часть**

#### **Тест-игра «Самооценка»**

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

#### **Упражнение «Самооценка»**

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

## **Групповая дискуссия**

### **Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».**

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и дополняются ведущим:

- улучшаем внешность;
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);
- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби как способ выделиться из толпы.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

### **Упражнение «Какой он?»**

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Ведущий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан

### **Говорим друг другу комплименты**

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

**Обсуждение.** Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

## **3. Заключительная часть**

### **Упражнение «Безусловное принятие себя»**

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

### **Релаксация.**

Ведущий: чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроя на уверенность в себе.

Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...

Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное. Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

### **Завершение занятия.**

**Удачи Вам!**

## **Занятие с элементами тренинга «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»**

Кузнецова Елена Александровна, педагог-психолог МБОУ ППМС «Гармония» п. Чернь Тульской области

**Цель:** знакомство подростков с понятием "стресс", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, помощь в выстраивании индивидуальной траектории выхода из стрессовой ситуации.

### **Задачи:**

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
  - выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования школьников на указанные ситуации;
  - познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
  - обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.
- Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки. Время проведения: 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

### **Ход занятия.**

#### *1. Организация пространства (2 минуты)*

Участникам предлагается занять свои места за круглым столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

#### *2. Приветствие (15 минут)*

##### **Упражнение «Имя + качество» (10 минут)**

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

##### **Упражнение «Приветствие в зеркале»**

Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

#### *3. Введение в тему (15 минут)*

##### **Упражнение «Ассоциации» (к слову «СТРЕСС» (5 минут)**

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?
- Как для вас выглядит «Стресс»?

##### **Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...» (5 минут)**

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные

##### **Упражнение «Дерево»**

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Участники в быстром темпе (возможный вариант: разделившись на группы, в режиме «аукциона») называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник



продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

#### **Упражнение «Автобус»**

«Автобус – это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели».

Предлагается выбрать остановки для автобуса: чего бы вам хотелось добиться в жизни? Можно предложить выбрать из готового списка: любовь, богатство, карьера, здоровье, красота, успех, мудрость и т.п., отмечая галочкой наиболее популярные выборы. Каждому предлагается дописать прилагательное, например: «Верная Любовь», «Несметное Богатство», «Блестящая Карьера», «Богатырское Здоровье», «Несравненная Красота», «Головокружительный Успех», «Житейская Мудрость».

#### **Упражнение «Ладонка моего стресса» (7 минут)**

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

#### **Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)**

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций».

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

#### **4. Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом» (10 минут)**

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как:

- 1) нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»,
- 2) мышечные техники – прием «кулак – нога»,
- 3) визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге»,
- 4) рационализация – прием «предметы в аудитории»,
- 5) словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»),
- 6) плач и смех как способы снижения напряжения,
- 7) прогулка на природе,
- 8) посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку.

По мере знакомства подростков с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

5. *Завершение* (15 – 20 минут)

**Упражнение «Громкость телевизора»** (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий (из числа учащихся) с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».

*Рефлексия*

Обсуждение участниками игры:

- Что я чувствую?
- Что я думаю?
- Что хочу сделать?

### **Занятие с элементами тренинга «Как преодолевать тревогу?»**

**Цель** - формирование представления о тревожности, о здоровых способах преодоления тревожности, формирование осознания детей о способах расслабления.

**Задачи:**

1. Описать признаки тревожности.
2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.
3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

**Методическое оснащение:**

Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.** Группа садится в круг. **Упражнение «Эмоциональный градусник».**

**Мини-лекция.**

- Сегодня мы поговорим о тревоге, в чем разница между обычным страхом, тревожностью, напряженностью и социальными фобиями. (Выписываются на доске или объясняются устно слова, имеющие отношение к страху. Можно заменить понятие «фобии» синонимом – «страх перед незнакомой аудиторией».)

1. *Страх* - это нормальная реакция человека на грозящую ему опасность, это также сигнал предупреждающий об угрозе для нашей жизни, т.е. это некий запрограммированный в нас инстинкт "оберегающий" нас от смерти. Предмет страха человек видит. Или слышит. Страхи сопровождаются большой интенсивностью и избегающим поведением. Иначе говоря, испытывающий страх подросток уклоняется от тревожащих ситуаций, например избегает школу и пропускает уроки строгого учителя. Это страх невротического происхождения.

2. *Тревожность* - можно назвать это состояние "предчувствием", беспокойством субъективным или объективным. Если это носит лишь эпизодический характер, то, в принципе, - ничего страшного в этом нет. Это тоже в какой-то степени "сигнал", можно сказать "барометр" позволяющий нам оценить окружающую действительность, события и т.п. Тревога не всегда является бедствием, она может лишь сигнализировать об опасности. В этом смысле она так же, как боль, предупреждает человека о нарушении какой-то

функции. Тревожность же питается фантазией. Предмета страха нет, а тревога уже есть. Это знаменитое "А что если...?"

3. *Социальная фобия* (тревожное расстройство) — упорная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: боязнь взглядов прохожих на улице, боязнь находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п. Это опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности. Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

**Упражнение «Конверт».** Каждый участник группы получит конверт. (Все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги.) В центре ставится пустой стул, на который садится один из ребят (тот, который получил в конверте лист). Этот подросток будет комментировать суждения, отвечать на вопросы личного характера. (Они заготовлены ведущим заранее. Члены группы также могут задать свои вопросы.) Тот человек, у кого в конверте окажется лист бумаги, садится в центр. Этот этап – самонаблюдение эмоциональной реакции. За ним следует другой – изучение и объяснение этих реакций. Нужно рассказать, почему возникли эти переживания: из-за того, что другие смотрят и оценивают; из-за того, что можно сказать что-то невпопад и люди решат, что ты глуп; из-за того, что появляется смущение, если ты оказываешься в центре внимания. Затем предлагается высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Люди должны знать, что я большой оригинал.
5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти высказывания не отражают истинного положения дел. Соответствовать этим суждениям не может никто. Каждый делает ошибки, каждый может оказаться в нелепой ситуации и смутиться.

Суждения по теме «Исследование тревоги и страха перед новым»:

1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.
2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.
3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.
4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

*Обсуждение*

- Могут ли страх и тревога быть полезными?

А. Да, это возможность узнать себя.

Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.

В. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?

- Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?

Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

Е. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает? (Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза

собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают.) Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.

- Помог ли тебе анализ своего состояния? Это было полезно или вредно? Приобрел ли ты какие-то новые навыки?

### **Упражнение «Твоё имя»**

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других - назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...).

### **Игра «Ассоциации»**

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

### **Игра «Ярмарка достоинств»**

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

### **«Мозговой штурм»**

Существуют естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их назвать. Это – (проговаривают участники семинара):

Смех, улыбка, юмор;

Размышления о хорошем и приятном;

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

Наблюдение за пейзажем за окном;

Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

Вдыхание свежего воздуха;

Чтение стихов;

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

### **" Контролирование дыхания "**

Важно выполнять эту процедуру в течение, как минимум, 4 минут, поскольку, как правило, именно столько времени требуется на восстановление баланса кислорода и углекислого газа.

Прямо сейчас попытайтесь в течение 4 минут вдыхать на медленный счет до четырех и выдыхать также на медленный счет до четырех.

### **«Спасибо за прекрасный день»**

На прощание мы скажем друг другу благодарственные слова, ведь каждый в классе имеет какое-либо влияние на другого, давайте вспомним, за что его можно поблагодарить.

**Рефлексия:** попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

Высказываются участники по желанию.

## **Занятие с элементами тренинга «Способы решения конфликтов»**

**Цель:** Способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов.

**Задачи:**

1. Показать альтернативные варианты поведения в конфликте;
2. Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

**Ход занятия**

1. На первом этапе занятия проводится *эксперимент*.

**Упражнение «Полцарства для принцессы»**

Ведущий предлагает 3 участникам на время покинуть помещение. Четвертого участника он просит остаться и выслушать в присутствии зрителей сказку, которую он потом должен будет рассказать следующему члену команды, находящемуся в числе остальных за дверью.

**Сказка**

Давно это было, никто не помнит, где и когда. Но в одном царстве жил был царь Василий и была у него дочь прекрасная царица Василиса. Когда Василиса подросла пригласил ее к себе царь и сказал: «Тебе исполнилось 17 лет и по традиции я тебе должен подарить полцарства. Но прежде, так же по традиции, ты должна сегодня в полночь отправиться в путь на вершину горы «Василиус», что в ста верстах отсюда. Там на вершине горы находится волшебный сад в котором растет волшебная яблоня с золочеными яблоками. Ты должна сорвать одно из них и принести мне. Но знай, как только ты сорвешь яблоко, заиграет дивная музыка, от которой можно потерять голову, в волшебном танце запляшут райские птицы, из-за которых можно забыть дорогу домой. Но главное препятствие – это множество прекрасных юношей, которые будут предлагать тебе свою любовь, руку и сердце. Их глаза синее моря, их волосы нежнее пуха, их слова краше музыки, их губы сочнее граната. Они будут просить твоей руки. Но помни ты не должна поддаваться соблазнам, не должна потерять голову и уронить чести царицы. Ты должна принести мне яблоко и тогда полцарства твои. А не выполнишь моего наказа, не будет тебе ни царства ни отцовского благословения, а пойдешь ты в мир простолюдинкой.

Настала полночь и пошла Василиса в поход, повторяя слова отца. Долго ли, коротко шла она. Перепрыгивая бугорки, перешагивая пни, перебегая ручьи, но к исходу третьего дня поднялась на самую вершину горы «Василиус». Увидела она райский сад и величественные фонтаны, и множественные кинокамеры, ведущие наблюдения. Вошла в сад, а вскоре и яблоньку увидела. Сорвала Василиса золотое яблочко и полилась такая чудесная музыка со всех уголков сада, что сердце чуть не выпрыгнуло от счастья. Хотелось лечь и уснуть, но помнила царица строгий наказ отца, встряхнула головой и пошла по саду к выходу. Вдруг спустились на землю жар-птицы и так стали отплясывать гопака, что царицу так и понесло в пляс. Но сдержалась Василиса и продолжила свой путь. Но вот, появились красны молодцы. Один другого краше и стали они ее ласкать своими сладкими речами и взглядами, что закружилась голова, и купидоны, как спелые груши, попадали с деревьев. Ей так захотелось любви и ласки. Ведь во дворце отца ее воспитывали в строгости и прислуживали ей не няньки, а строгие рыцари. Хотела пройти она мимо них, да увидела юношу синеглазого, да белокурого, косая сажень в плечах, стальные бицепсы, булатные трицепсы, гранатовые уста. Не удержалась, потеряла голову, поцеловала юношу в сахарные уста. А телекамеры все записывали, а царь все наблюдал. Раздался тут же звонок мобильного телефона, и услышала она суровые слова царя Василия. Не сберегла ты чести, нарушила традиции. Быть тебе крестьянкой и во дворец ни шагу. Огорчилась Василиса ненадолго, вышла замуж за синеглазого юношу и стали они

жить поживать, добра наживать, коровку завели, кукурузу посадили, да детишек нарожали.

Но мораль сей сказки такова. Береги платье снову, а честь - смолоду, чтобы не жить в холоде и голоде.

Далее приглашается следующий член команды и слушает сказку предыдущего. Это продолжается до тех пор, пока сказку не повторит последний член группы.

Как правило, к этому времени уже все зрители «катаются» от смеха, т.к. текст сказки в результате многократного пересказывания изменяется до неузнаваемости.

Тренер подводит итог. В результате множественного кодирования и декодирования информации, в которую каждый участник вкладывал свой смысл, меняется ее содержание. В итоге нам приходится судить о словах, действиях, поведении человека на основе искаженной информации. Поэтому мы неверно понимаем другого человека и саму ситуацию. В результате чего возникает реальная угроза конфликта. Это особенно вероятно, когда суть информации имеет значение для каждого участника конфликтной ситуации.

*Вывод таков*, что надо стремиться получить личностно-значимую информацию из первых уст и убедиться в том, что мы его правильно поняли.

### **Вывод:**

Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.

С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой, именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.

2. Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных **способах поведения в конфликте** и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

### **2. Диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях?».**

**Тест Томаса** Учащиеся выбирают соответствующее высказывание из предложенных, после чего вычисляют свою стратегию поведения в конфликте. Чтобы лучше понять сущность стратегий, рассматриваются образы из классификации по К.Томасу. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

*I Соревнование (конкуренция) - «акула»;*

*II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;*

*III Избегание (уклонение) - «черепаха»;*

*IV Компромисс - «лиса»;*

*V Сотрудничество - «сова».*

### **Информирование «Стратегии поведения в конфликте».**

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных **способов поведения в конфликтной ситуации**.



Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

**1 В виде образа соревнования - конкуренция "акула".** Соревнование – такой вид поведения в

конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

-Как вы думаете, какие **плюсы и минусы** данной стратегии?

*( Упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей. Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом».)*

- В каких случаях эффективна такая стратегия?

*(Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, облеченное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков.)*

- Давайте вместе разберем **тактические действия** «Акулы»:

1. жестко контролирует действия противника и его источники информации;
2. постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;
3. использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;
4. провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;
5. выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.

**Качества личности:**

- властность, авторитарность;
- нетерпение к разногласиям и инакомыслию;
- ориентировка на сохранение того, что есть;
- боязнь нововведений, неоднозначных решений;
- боязнь критики своего стиля поведения;
- использование своего положения с целью достижения власти;
- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.

2. Приспособление в виде образа - улаживания **"плюшевый мишка"**

Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

- Давайте выделим **плюсы и минусы** данной стратегии:

*(Если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей*





стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения. Конфликты иногда сами разрешаются только за счет того, что мы продолжаем поддерживать дружеские отношения. В случае же серьезного конфликта стратегия поведения «Плюшевого мишки» приводит к тому, что не

затрагиваются главные спорные вопросы и конфликт остается неразрешенным.)

**- Назовите тактические действия «Плюшевого Мишки».**

- 1) Постоянное соглашательство с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки;
- 2) постоянная демонстрация непритязания на победу или серьезное сопротивление;
- 3) потакает противнику, льстит.

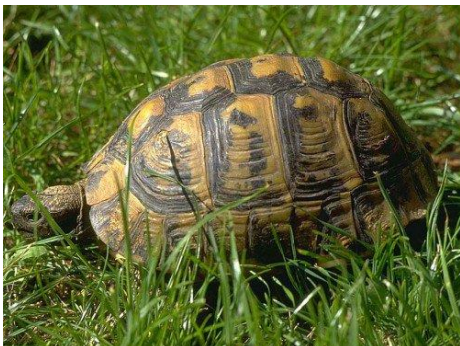
**Качества личности:**

- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях;
- желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;
- идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
- преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.

**3. Избегание** В виде образа избегания можно представить как уклонение *"черепаха"*. Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

**- Назовите плюсы и минусы данной стратегии.**

(Такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если Вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови), либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если Вы считаете, что вещь, которую Вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то Вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.)



Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свой панцирь. Тактический девиз «Черепахи» – «Оставьте мне немножко и не трогайте меня». Так какие же можно выделить **плюсы и минусы?**

(Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий. Трагедия этой роли и неспособность выйти из нее лежит в глубоко укоренившейся установке на беспомощность и неспособность изменить обстановку. Чем вызваны эти



установки? Жертвы учатся, как быть жертвами, у других жертв. Родители учат этому своих детей; авторитарные родители, учителя, руководители и социальные системы запугивают людей, заставляя их принять роль жертв. В некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно приводят людей к роли жертвы, так как люди отказываются идти на изменение ситуации или самих себя, хотя при соответствующем подходе они могли бы вызвать положительные перемены сравнительно легко. Стратегия поведения «Черепахи» может быть, тем не менее, вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.)

**-Выделите тактические действия «Черепахи».**

- 1)отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода;
- 2)избегает применения силовых приемов;
- 3) игнорирует всю информацию от противника, не доверяет фактам и не собирает их;
- 4)отрицает серьезность и остроту конфликта;
- 5)систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.

**Качества**

**личности:**

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике - принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

**4. Компромисс** В виде образа компромисс - это "лиса".



Компромисс - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью. Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить»..

**- Выделите плюсы и минусы данной стратегии.**

(Хотя при компромиссе учитываются интересы. Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цели и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела нужды всех участников не могут быть удовлетворены полностью. Тем не менее, раздел поровну нередко воспринимается как самое справедливое решение и, если стороны не могут увеличить размер делимой вещи, равноправное пользование имеющимися

благами – уже достижение. Недостатки стратегии компромисса в том, что одна сторона может, например, увеличить свои претензии, чтобы потом показаться великодушной, или сдать свои позиции намного раньше другой. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта.)

#### **Тактические**

#### **действия**

**«Лисья»:**

- 1) торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;
- 2) использует обман, лезть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника;
- 3) ориентирована на равенство в дележе, действует по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».

#### **Качества**

**личности:**

- предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности;
- настороженное отношение к критическим оценкам других людей;
- ожидание мягких формулировок, красивых слов;
- желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.

### **5. Сотрудничество** В виде образа сотрудничество - это "сова".

При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества. Основной принцип данной стратегии: «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?».

#### **- Назовите плюсы и минусы данной стратегии.**

(Стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом

случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.



Стратегия сотрудничества направлена на конструктивное разрешение конфликта, то есть на работу с проблемой, а не с конфликтом. «Сова» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера, она не эксплуатирует слабости «Черепахи» и «Плюшевого медвежонка», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. По отношению к «Акуле» она тоже ведет себя честно, противопоставляет ей мирные средства и здравый смысл. «Сове» свойственна установка на прекращение конфликта ввиду его эскалации, в случае

необходимости она склонна к переговорному процессу, где всегда имеет веер предложений-альтернатив. При использовании стратегии сотрудничества участники конфликта становятся равными партнерами, а не противниками, которые интересны друг другу как люди со своими индивидуальностями. Их всегда интересуют не только противоречивые потребности друг друга, но и их мотивация. Они стремятся к искренности в отношениях и максимальному доверию. Партнеры признают свой конфликт, подчеркивая общую основу для взаимодействия, которой может стать даже одно желание вместе найти выход из создавшейся ситуации. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями – в интересах дела эмоции отбрасываются. Они трезво оценивают свои возможности и поэтому склонны к посредничеству, а в случае необходимости – к переговорному процессу.)

#### **Тактические**

#### **действия**

#### **«Совы»:**

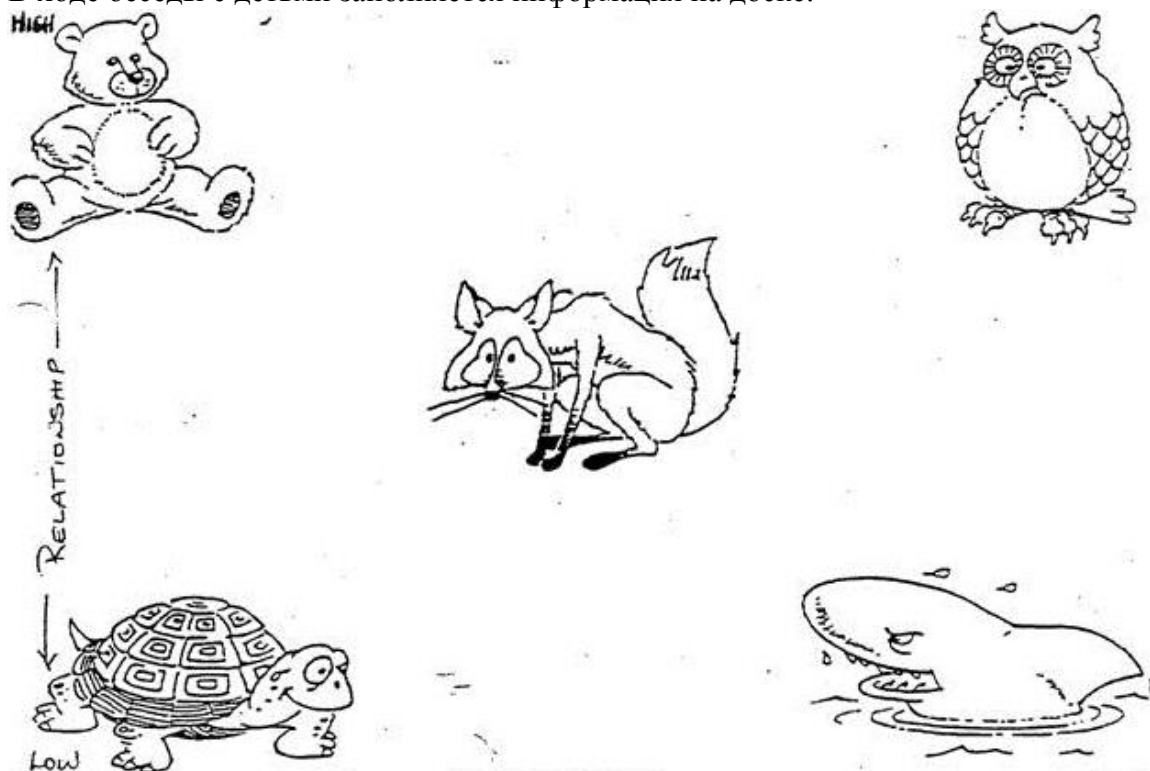
- 1) собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике;
- 2) ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений;
- 3) обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт;
- 4) если противник предлагает что-то здоровое, разумное, то это принимается.

#### **Качества**

#### **личности:**

- в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности;
- положительно относится к новациям, переменам;
- умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты;
- использует свои способности для достижения влияния на людей.

В ходе беседы с детьми заполняется информация на доске:



### 3. Практическая часть.

**Упражнение «Конфликт»** Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание.

Ситуация 3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

### Упражнение – сетка «Техники активного слушания»

*Установки, помогающие собеседнику говорить*

Установка	Цель	Делая это...	Пример
Побуждение	1. Выразить интерес 2. Побудить собеседника к продолжению рассказа	...не пытайтесь соглашаться или не соглашаться ...используйте нейтральные слова ...варьируйте интонацию	1. «Можете рассказать мне больше о...?» 2....
Уточнение	1. Поможет вам прояснить то, что было сказано 2. Получить больше информации 3. Поможет собеседнику узнать вашу точку зрения	...задавайте вопросы ...предлагайте неверную интерпретацию, чтобы побудить собеседника к дальнейшему объяснению	1. «Когда это случилось?» 2....
Формулирование	1. Показать, что вы слушаете и понимаете услышанное 2. Проверить, правильно ли вы понимаете смысл и интерпретируете	...формулируйте основные идеи и факты	1. «Т. е. вы бы хотели, чтобы ваши партнеры вам больше доверяли, верно?» 2...
Отражение	1. Показать, что вы понимаете, что чувствует собеседник 2. Помочь собеседнику оценить свои чувства после того, как они были озвучены кем-то еще	...отражайте главные чувства собеседника	1. «Вы выглядите очень расстроенным» 2....
Подведение итогов	1. Оценить прогресс 2. Связать вместе важные идеи и факты 3. Упрочить основу для дальнейшего разговора	...формулируйте наиболее значительные высказанные идеи, включая чувства	1. «Кажется, высказанные вами идеи являются ключевыми...» 2....
Подтверждение	1. Признать достоинства другого человека	...признайте ценность его темы и его чувств ...выказывайте	1. «Я ценю вашу готовность разрешить это дело»

Ситуация	Побуждение	Пояснение	Формулирование	Отражение	Обоснование
----------	------------	-----------	----------------	-----------	-------------

---

признательность за его усилия и действия 2....

**Сетка «Активное слушание»**

Для каждой ситуации напишите ответ в каждой из техник активного слушания

Это глупое задание. Почему он заставляет нас делать его?

Мама все время надоедает мне с уборкой. Какая же она зануда!

У меня нет друзей в школе. Меня все ненавидят!

Джон такой неряха. Он повсюду разбрасывает свою одежду.

Она продолжает заигрывать с моим парнем. Какая же она противная!

**Упражнение «Умение задавать вопросы».** Закрытые вопросы оставляют собеседнику возможность ответить на вопрос только «да», «нет» или другими односложными словами. Закрытые вопросы эффективны, когда необходимо прояснить какую-либо конкретную деталь. Но зачастую все, что они делают, это дают очень скудную информацию, ограничивают собеседника, склоняют его к какому-либо ответу или вводят в заблуждение.

Открытые вопросы используются в случаях, когда нам на самом деле нужна информация. Получить больше информации удастся, потому что вопросы не ограничивают ответы и заранее их не прогнозируют. На открытые вопросы нельзя ответить словами «да» или «нет». Вопросы «Что?», «Когда?», «Где?» и «Как?» позволяют нам собирать информацию.

**Примеры:** Закрытый вопрос: Это все, что ты можешь сказать?

Открытый вопрос: Что еще ты можешь сказать об этом?

Закрытый вопрос: Твой любимый цвет - голубой?

Открытый вопрос: Какой твой любимый цвет?

Практическое упражнение

Инструкции: задайте один или два открытых вопроса для каждого из предложенных закрытых вопросов.

1. Ты слышал то, что я сказал?
2. Ты хочешь сменить группу, потому что никто не обращает на тебя внимания?
3. Как ты думаешь, почему я это сделал?
4. Ты хочешь расстаться, потому что думаешь, что мы все время ссоримся?
5. У тебя до сих пор есть чувства к \_\_\_\_\_?
6. Это упражнение слишком сложно для тебя?

#### 4. Подведение итогов - Навыки общения

- Будьте лицом к лицу с собеседником.
- Примите открытую позу.
- Наклонитесь к собеседнику.
- Обеспечьте визуальный контакт.
- не давайте советов определите, что вы чувствуете опишите поведение
- проверяйте, верно ли поняли
- говорить за себя выражать то, что думаете и чувствуете (не «ты меня вечно раздражаешь», а «Я зол»)

Ключевые слова и выражения

1. Скажите то, что чувствуете... Я чувствую \_\_\_\_\_ (раздражение)
2. Скажите, почему... Когда \_\_\_\_\_ (ты без спроса берешь мой карандаш).
3. Скажите то, что вы хотите... Пожалуйста, \_\_\_\_\_ (сначала спроси меня).

#### Рефлексия

### Занятие с элементами тренинга «Учимся снимать усталость»

**Цель:** выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.

#### Ход занятия

#### Приветствие. Упражнение «Коленвал»

Учащиеся по очереди начинают хлопать, чтобы получилась одна целая непрерывная цепочка. Первый хлопает 1 раз, второй – 2 раза, третий- 3 раза, четвертый – 1 раз и ряд повторяется. Если кто-то сбивается, начинается заново.

#### Основная часть. Информирование.

Ребята, сегодня мы научимся снимать усталость. Порой часто вы чувствуете, что вам тяжело сидеть на уроках, вы буквально, валитесь с ног и совершенно не можете сосредоточиться на учёбе. А учиться надо, ведь за урок нужно сделать много заданий и запомнить всё, что говорит учитель. Усталость - состояние, когда снижается ваша работоспособность и отсутствует обычное желание работать. Усталость проявляется изо дня в день и, если никак не противостоять ей, влияет на качество нашей деятельности и на нашу жизнь вообще.

А вы знаете, почему наступает усталость?

1. Потому что вы половину дня сидите за партами;
2. Потому что вы иногда поздно ложитесь спать и не высыпаетесь.
3. Потому что вы мало двигаетесь, а вместо подвижных игр и спортивных секций, вы часами сидите в интернете и играете в компьютерные игры;
4. Усталость может наступить и от того, что вы много работаете умственно;
5. Вы можете устать от непонимания темы урока и от этого вы чувствуете эмоциональное опустошение;



6. Вы устаете от пасмурной погоды и длительного отсутствия солнца;

7. Вы можете устать от перенесённой ссоры в школе или в семье.

А как вы себя чувствуете при усталости? (учащается сердцебиение, становится быстрее дыхание, у вас ухудшается настроение и внешний вид, при решении задачи вы можете допустить ошибку).

Причин много, как и способов их устранения.

Занятие будет проходить необычно, мы продолжим использовать активные формы работы. Предлагаю для начала обсудить, устаете ли вы после школы, что вы делаете, чтобы снять усталость?

### **Упражнение «Энерджайзер».**

Задание для подгрупп: «Как избавиться от усталости подростку: несколько простых и эффективных способов: на каждый совет или закон нужно придумать схему-рисунок на листе. При этом остальные отгадывают, что нужно делать, чтобы оставаться энерджайзером?»

1. Пейте воду

Вода – основа жизни. Если ее мало – человек может страдать от хронической усталости. Еще один «водный» способ избавиться от усталости – принять контрастный душ. Ребенок должен выпивать 2-2,5 л жидкости в день. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива — кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил. Важно, что именно пить. Имейте в виду, стакан чая или сока — совсем не то же самое, что стакан воды! Полнее всего детский организм усваивает жидкость из минералки без газа и зеленого чая. Другие напитки обычно содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости. Кофе лучше заменить на какао. Это только кажется, что кофеин, имеющийся в кофе, помогает взбодриться. Поначалу он действительно возбуждает нервные клетки, но почти сразу истощает их. Кофеин учащает дыхание, заставляет сердце работать в усиленном ритме, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Короче, заставляет организм работать буквально на износ. Зато горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.

2. Ешьте «правильные» продукты

Здоровое питание благотворно влияет организм и избавляет от постоянной усталости. Среди «правильных» продуктов, которые помогают снять усталость, – красные яблоки, орехи, курица, рыба, овсяная каша, чай. Составьте рацион подростка, который будет максимально наполнять энергией и снимать усталость.

3. Много двигайтесь.

Детям необходимо много двигаться. Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11 -15 лет положено за день преодолевать до семи километров — пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них — за ту часть дня, что они находятся в школе.

4. Научитесь вовремя отключаться.

Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5-минутные паузы по мере необходимости, школьник будет уставать значительно меньше. А японские ученые предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5-10 минут в позу «кучера на дорожках». Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.

4. Не следует одновременно учить уроки и слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону.

Попытка выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

5. Делайте массаж ушей



Ушные раковины – настоящий «огород», на котором «растет» множество биологически активных точек. Массаж ушей – простой и быстрый способ победить усталость. Такое средство для снятия усталости хорошо для подростков, которые не любят утреннюю зарядку и ведут в основном сидячий образ жизни. Массаж ушей улучшит кровообращение и «разбудит» нервную систему. Зажмите мизинец правой руки между большим и указательным пальцами левой, а кончиком большого пальца сильно надавите и интенсивно разомните среднюю часть мизинца.

**Практическая часть.** Причины усталости могут быть как физиологические, так и психологические. Даже хаос на столе может спровоцировать неважное самочувствие. А переутомление часто приводит к более серьезным проблемам со здоровьем. Есть несколько способов быстро снять зажимы и усталость.

#### **Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

Звучит музыка. Учащиеся становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

#### **Упражнение на снятие мышечных зажимов «Центр тяжести»**

Попробуйте определить, где у вас центр тяжести. Походка животных определяется тоже центром тяжести. А теперь посмотрим и попробуем угадать представителей живой природы по изображениям актеров (дети по выбору изображают кошку, обезьяну, рыбу, воробья и др.)

#### **Упражнение «Спагетти»**

Предлагаю всем перевоплотиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до самых кончиков пальцев и размахивайте ими в разные стороны. Ощутите пружинистую вибрацию: пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как самые настоящие отварные спагетти.

#### **Упражнение "Воздушный шарик"**

Все играющие стоят или сидят. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **Упражнение «Храбрый герой»**

Стоят 2 стула. Когда ученик садится на первый стул, изображает трусливого героя (например, кричит з-з-з-з), когда садится на стульчик напротив, становится храбрым и изображает того же героя, только уже храброго (например, а-а-а-а). Предлагаются: заяц, мышь, воробей.

#### **Упражнение «Остров спокойствия»**

Предлагается пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленький рассказ, он может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия. Сочиняем по очереди (фраза за фразой).

#### **Завершение, итог, рефлексия**

### **Занятие с элементами тренинга «Регуляция эмоционального состояния»**

**Цель:** развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

### **Задачи:**

- активизировать процесс самопознания учащихся;
- обучить различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повысить позитивное отношение к себе и своим возможностям;
- сформировать навыки произвольного контроля.

**Необходимые материалы:** стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, рисунок человека на формате А4, мел и доска (можно ватман и маркер).

### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Экран настроения»**

Перед занятием всем участникам тренинга предлагается закрасить свое настроение на «экране настроения». Предложить карандаши, мелки, фломастеры.

##### **1) Вступление. Беседа.**

- Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

- Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На доске составляется перечень этих способов.

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать в школе, на уроке, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и включиться в работу.

**2) Упражнение “Здравствуй , уважаемый...”** Каждый участник группы называет имя соседа и здоровается с ним так, как ему нравится, следующий по цепочке здоровается с другим соседом уже по другому.

##### **3) Игра “Пожелание” (2 мин)**

Каждый участник озвучивает свое пожелание на сегодняшний день.

#### **Основная часть.**

##### **4) Проблемная ситуация “Вспомни что-нибудь неприятное” (5-7 мин)**

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
  - какие ощущения были в мышцах?
  - где больше всего чувствовалось напряжение?
  - приятным было такое состояние?
- Укажите это раздраженное место на рисунке человека (бланки с изображением контура человека).

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

### 5) Упражнение “Вспомни неприятную ситуацию и расслабься” (3-4 мин)

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

### 6) Телесно ориентированное упражнение “Погода” (3 мин)

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

### 7) Игра “Снежки” (2 мин)

Участникам предлагается на бумаге изобразить свое напряжение, затем они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

### 8) Упражнение «Управление дыханием»

Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### 9) Управление тонусом мышц, движения

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

### **Заключительная часть.**

#### **10. Упражнение «Лучики»**

Ведущий предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств, написать их на лучиках солнца, который ученики изобразили на листе А4. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?

#### **Рефлексия**

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет, что изменилось в эмоциональном состоянии, какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту, что нового для себя открыл, что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

(1. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. Газета «Школьный психолог» № 22, 2003 г.; 2. Мардер Л. Тренинговое занятие «Профессия и личность». ; 3. Хусид А. Патриот самого себя. – Газета «Школьный психолог» № 38, 2002 г.; 4. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.)

### **Занятие с элементами тренинга «Как сказать «нет»?!»**

**Цель:** формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

**Задачи:** развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

#### **Ход занятия**

**1. Приветствие** детей в форме презентации: «Ты Маша – весёлая, а я Виктор – добрый.

Организационный момент. **Информационный блок.**

- Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции. Почему нам так трудно отказать другим?

Давайте разберемся, что же в конце концов нам мешает отказать в просьбе!

#### ***Страх показаться жестким и грубым.***

Я воспитанная девушка и мне очень тяжело отказать в помощи другому человеку — тем более если он старше меня.

#### ***Желание помочь.***

У Вас очень доброе сердце и Вы никогда не отказывали никому в помощи. Вы осознанно идете на помощь, если даже она у Вас займет полдня.

#### ***Боязнь сжечь мосты.***

Большинство людей боятся **сказать нет**, потому что уверены в том, что отношения с просящим испортятся и общение прекратится.

#### ***Боязнь конфликта.***

Некоторые люди думают, что как только они ответят отказом – просящий сразу же рассердится и на этой почве вырастет конфликт.

#### **2. Упражнение «Активатор»**

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

### **3. Беседа «Круг общения»**

- У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (высказывания детей из своего опыта).

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

Анализ. – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы детей).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

- 1) кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;
- 2) другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:

- а) Лесть, похвала;
- б) Шантаж, подкуп;
- в) Уговоры, обман;
- г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

**Сказать «нет»** — не означает, что Вы нарываетесь на конфликт и можете в миг потерять связь с окружающими! – это только плод Ваших фантазий, из-за которых человечество и страдает.

### **4. Упражнение «Как сказать нет?» Полезные советы!**

1) «Извините, но я не смогу уделить внимание Вашей просьбе, так как мне поручили сделать очень важное задание.»

Когда Вы очень заняты и не можете отвлечься – скажите эту фразу, она даст понять просящему человеку, что у Вас горит работа и нет времени отвлекаться.

«Я бы очень хотела Вам помочь сделать это задание, но на данный момент сложившееся обстоятельства не позволяют мне этого сделать!»

Это мягкий способ **сказать «нет»** и он дает понять человеку, что Вам хочется ему помочь, но у Вас не получается.

«Я не смогу Вам в этом помочь, так как я не специалист в данном задании. Лучше всего обратитесь к Василию Алексеевичу.»

Когда к Вам подошли с просьбой помочь что-то сделать и Вы понимаете, что это задание Вам не под силу, сразу же скажите об этом просящему и посоветуйте к кому можно обратиться с данной просьбой.

Когда Вам силой что-то навязывают, можно **сказать нет** в такой форме:

«Извините, но это совсем не соответствует моим потребностям или обязанностям в данный период.»

2) Можно так же уйти от ответа (уклониться).

Например: «Посмотрим...».

Когда Вы чувствуете давление со стороны другого человека, можно спокойно сказать: «Я постараюсь, но не обещаю...», «Я подумаю».

Попробуйте предложить свой вариант решения проблемы.

Например: «Знаете, я думаю может Вам стоит...»

Таким образом Вы как-бы не соглашаетесь помочь в данном задании, а помогаете своей идеей.

3) Попробуйте сменить тему, если для Вас просьба является неприятной.

Например: «О кстати, давно хотела тебе рассказать — я вот как-то...»

Переключайтесь не слишком резко, так как это может показаться очень подозрительным.

Уроните случайно какое-то слово, зацепитесь за определенные фразы собеседника.

После того, как Вы переключились на другую тему разговора, спустя несколько минут можете сказать: «Ой, чуть ли не забыла — у меня же срочные дела, нужно бежать! Еще увидимся и договорим!» 😊

«Извини, но у меня сейчас нет времени, чтобы заняться твоей просьбой, так как у меня очень важное поручение и оно требует сосредоточенности. Давай лучше немного позже поговорим о твоих проблемах! Хорошо?»

Например, Вы находитесь на важной встрече с одним родственником и в этот момент к Вам на телефон периодически звонят друзья.

Вот как раз данная фраза Вам и пригодиться.

Вы даете понять человеку, что он не вовремя обратился, так как Вы заняты, а также Вы корректно показываете, что совсем не против помочь в данном вопросе, но только тогда, когда освободитесь.

«Позвольте мне изначально хорошо обдумать данное предложение, а потом уже сказать свой ответ.»

Этот ответ будет хорошим в той ситуации, когда Вам действительно интересно помочь в конкретном задании, но Вы не хотите скоростно говорить «да».

Нужно время на раздумье, чтобы взвесить «за» и «против», а также быть уверенным в том, что Вы выбрали правильный путь — помочь человеку.

Тот просящий, который серьезно нуждается в Вашей помощи, только обрадуется дав Вам время подумать.

Скажите ему время, день, когда Вы сможете дать ответ.

Если Вы все обдумали и приняли для себя решение, что не хотите участвовать в помощи — воспользуйтесь пунктом №3, чтобы **сказать «нет»**.

Воспользуйтесь самым прямым способом **сказать «нет»**:

«Извините, но нет. Я не смогу!»

Когда Вы научитесь говорить «нет», Вы почувствуете себя более уверенно.

Примеры:

Приходи в гости, я поссорилась с молодым человеком.

Как сказать нет? (ребята предлагают алгоритм)

Поблагодарить за то, что ценит вашу дружбу, за то, что обратилась за помощью к тебе.

Высказать свое желание поддержать, но обстоятельство не позволяет вам сделать это.

Сказать нет и пояснить причину отказа.

Предложить другой вариант (третьего друга позвать, другое время назначить для встречи, либо поговорить по телефону).

Выводы: будьте внимательны, спокойны, исключите эмоции, уточните просьбу (правильно ли я понял, что ты...), говорите от своего лица, обязательно нужно произнести слово «нет», если будут провокации, слушайте молча и повторите свой аргумент, обсудите возможность решения ситуации.

**5. Игра «Откажись по-разному»**

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Потом меняемся: психолог предлагает, ребята отказываются.

Психолог выражает отказ по-разному.

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

### **6. Упражнение «Качества»**

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению? На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость. Дети читают со слайда характерные черты уверенного человека, при этом стараются изобразить поведение уверенного человека.

**Рефлексия** результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом **«Чаша откровения»**. На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

(«Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008; «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003; «Педагогическая профилактика наркотизма школьников» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.)

## **Занятие с элементами тренинга «Осознание жизни как главной ценности»**

**Цель:** осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.

**Задачи:**

- способствовать пониманию значимости собственной личности;
- повышение самооценки.

## **Ход занятия.**

### **1.Приветствие**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами очень важное занятие, на котором мы обсудим одну серьезную тему. Как вы думаете, что такое человеческие ценности? Ценности для каждого разные, давайте сегодня узнаем, что является ценным для ребят вашего класса.

### **Упражнение «Свеча по кругу».**

- Сейчас мы будем передавать зажжённую свечу по кругу, и каждый из вас поделится своими мыслями, тем, что является ценностями для вас. Начинать нужно со слов: «Для меня ценности – это...»

### **Игра «Узнай кто ты».**

- Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников одену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений класса. Если правила понятны, мы начинаем.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность.

### **Упражнение «Говорящие очки»**

- Ребята, все без исключения и дети, и взрослые любят слушать что-нибудь приятное в собственный адрес. Я предлагаю поиграть вам в игру, в ходе которой вы сможете сказать друг другу много приятных и добрых слов. По очереди будем надевать вот эти розовые очки, они волшебные. А теперь повернись направо и посмотри на своего соседа. Он должен посмотреть в твои очки и произнести следующие слова: "Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?" Как только сосед услышит это заклинание, он тут же должен от имени волшебных очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес своего соседа справа. После этого он снимает "волшебные" очки и передает их своему соседу слева. Когда его сосед наденет очки, уже тот обращается к нему с заклинанием, которое я только что произнесла. В этой игре одно очень важное правило: «Приятные слова нужно найти для всех».

### **2.Введение в тему.**

Часто мы не осознаем истинных ценностей. Чтобы это увидеть, я предлагаю **упражнение «Болезнь»**

-Возьмите три чистых листка бумаги. Представьте, что вы заболели и врач определил вам срок жизни 7 лет. Вы сильный человек и не впали в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным. В Сургут прилетели врачи из Хабаровска с новой диагностической аппаратурой. Вы побывали на обследовании, и врач сказал, что на самом деле вам осталось жить не более 7 месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напишите этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным. Затем вы отправились в Москву и попали на прием к знаменитому профессору. Он призвал вас быть мужественным, так как вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые хотели бы завершить за оставшееся время. Напишите этот перечень в столбик на третьем листке. Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми,



которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

#### **Упражнение «Поздравление»**

- Поздравьте с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (пожелания записываются на доске). Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях. Это здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.) Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни. Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

#### **Упражнение «Ценности»**

Учащимся раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д. Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае. Вывод. Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

#### **Графическая методика «Мечта»**

Сегодняшнее занятие помогло вам осознать ваши истинные цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели. Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена ваша заветная мечта-цель. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть вы в тот момент, когда ваша мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год? **Вывод.** Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

#### **3. Общий вывод. Итог. Просмотр видеоролика «Ищи позитив».**

- Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

### **«Разговор о любви»**

#### **занятие с элементами флештренинга**

**Цель:** Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовь; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.

#### **Задачи:**

- дать представление о любви, как о истинно ценном человеческом чувстве;
- развивать у учащихся ответственное отношение к чувствам других людей;
- формировать способность различать проявления деструктивных тенденций в близких отношениях.

**Оборудование и оформление:** компьютер, проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; набор табличек «Правила работы в группе»; бейджики, бумага и цветные карандаши или фломастеры, большое

сердце на ватмане, заготовки сердечек; просторное помещение для удобства стулья расставлены кругом в центре стол.

**Ход**

**занятия**

1. Начало работы. Ритуал приветствия. Знакомство. Разминка.

### **Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»**

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи!-Ха!-Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

### **Упражнение «Я бы хотел, ...чтобы меня называли или обращались ко мне...»**

Участники по очереди называют свое имя и имя, которым их называют близкие, родственники, знакомые (можно назвать уменьшительно ласкательную форму, ник и т.д.) Рекомендуется оформить бейджик.

### **Формулирование темы занятия, основных целей.**

-Сегодня на занятии мы поговорим об одном из человеческих чувств. Все, что происходит в нашей жизни, так или иначе зависит от того, присутствует это чувство или нет. Оно волнует каждого человека. Думаю, вы догадались, о каком чувстве пойдет речь. Да, это любовь. Есть несколько видов любви: любовь к родине, любовь к друзьям, любовь к Богу, любовь к матери, отцу, брату, сестре, к родственникам. Но мы с вами остановимся на любви к представителю противоположного пола, любви юноши и девушки. Мы начали наше занятие с упражнения «Меня зовут..., дома меня называют...» не случайно. Ведь дома наши близкие и родные называют ласково, нежно. Любить – значит заботиться, проявлять привязанность, нежность, ласку и испытывать потребность в этом. Любовь – это высшая степень эмоционально-положительного отношения, направленного на определённый объект для реализации духовных и физиологических потребностей и интересов человека. На тему любви существует много пословиц, поговорок и крылатых выражений. Но прежде чем мы приступим к следующему упражнению, давайте вспомним правила работы в группе (участники называют правила работы в группе, ведущий вывешивает таблички с данными правилами).

### **Упражнение «Мудрость народа»**

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор фрагментов пословиц.

Задание – составить пословицу из фрагментов.

- \* Любовь – кольцо, а у кольца нет конца.
- \* Красива не красавица, красива любимая.
- \* Любовь не картошка, не бросишь в окошко.
- \* Любовь хоть и мука, а без нее скука.
- \* Голова без любви, что бесплодная тыква.
- \* Любовь понять - тщетно время терять.
- \* Старая любовь долго помнится.

Резюме ведущего: Теме любви посвящено много шедевров мировой музыки, живописи, литературы. Любовь занимает большое место и в устном народном творчестве. Как красиво язык поговорок, пословиц, крылатых фраз через время доносит до нас значение этого понятия.

## **2. Работа по теме занятия.**

### **Мини-лекция «Две модели любви»**

Что же такое любовь? Этот вопрос – один из тех, что не имеют ясного и чёткого ответа, но волнует каждого. В психологической науке описывается две модели любви:

«Оптимистическая» – модель характеризуется независимостью влюблённого от объекта любви, отношения в этом случае развиваются на фоне психологического комфорта и благоприятны для личностного развития.

«Пессимистическая», определяется полной зависимостью человека от объекта привязанности с целью любви с отрицательными эмоциями. Это может быть страх, что

его разлюбят, страх измены. Человек, строящий отношения по такой модели, лишает себя самостоятельности, у него поддерживается постоянный уровень тревоги. Эта модель отношений может вызвать невротизацию человека, потерю жизненного тонуса и депрессию.

Почему одним людям «достаётся» первая модель, а другим – вторая? Это зависит от многих причин: личностные особенности человека (например, низкая самооценка), негативный прошлый опыт, т.е. неудачи, характер отношений между любящими людьми и т.д. Существует масса способов наладить отношения и еще больше способов их разрушить.

В любви есть много такого, что трудно выразить словами. И всё же мы постараемся это сделать.

### **Упражнение «Любовь – Нелюбовь»**

Перед участниками два списка слов. Каждый берет по одному слову из списков и размещает их по определению «любовь – это...» и «любовь – это не ...»

#### **Любовь – это...**

1. Ответственность
2. Ревность
3. Трудная работа
4. Чувство  
собственности
5. Удовольствие
6. Боль
7. Преданность
8. Жестокость
9. Забота
10. Наваждение
11. Честность
12. Проявление  
эгоизма
13. Доверие
14. Грубость
15. Общение
16. Отказ от своих  
интересов
17. Компромиссы
18. Самоутверждение
19. Признание  
различий
20. Страх
21. Открытость
22. Запугивание
23. Уважение
24. Перебранки
25. Дружба
26. Зависимость

#### **Любовь – это не...**

27. Сильные  
чувства
28. Манипулирование
29. Радость
30. Обида

Прочитайте внимательно слова, которые помогут вам определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут вам решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

#### **Флештренинг «О ветре и цветке»**

Участникам предлагается просмотр видеоролика притчи «О ветре и цветке».

«Ветер встретил прекрасный цветок и влюбился в него. Пока он нежно ласкал цветок, тот отвечал ему еще большей любовью. Но ветру показалось этого мало, и он решил: «Если я дам цветку всю свою мощь и силу, то он одарит меня еще чем-то большим». И ондохнул на цветок мощным дыханием своей любви. Но цветок не выдержал бурной страсти и сломался. Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог. Тогда он утих и задышал на цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах. Закричал тогда ветер: «Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно не было в тебе любви, значит, ты не любил! Но цветок ничего не ответил, он умер. Тот, кто любит должен помнить, что не силой и страстью измеряют любовь, а нежностью и трепетным отношением».

- О чем эта притча? Какие чувства вы испытываете после просмотра видеоролика? Любовь бывает очень разной, она обнаруживает себя в различных проявлениях.

#### **4. Обобщение.**

##### **Упражнение «Синквейн»**

Участникам предлагается составить синквейн по следующей схеме:

1 строка – ключевое слово – любовь

2 строка – два прилагательных

3 строка – три глагола

4 строка – предложение из четырех слов, в котором автор высказывает свое отношение к ключевому слову

5 строка – ассоциация к ключевому слову.

Резюме ведущего: Среди поэтов бытует мнение, что стихи о любви могут писать только те, кто испытал настоящую любовь. Оценивая ваше творчество, я с уверенностью могу сказать, что вам знакомо это чувство.

##### **Флештренинг «Устами детей»**

Участникам предлагается видеоролик «Устами детей».

«Группа исследователей задавала детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос «Что значит любовь? Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить.

\*\*\* Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь.

\*\*\* Любовь – это то, что заставляет тебя смеяться, когда ты устал.

\*\*\* Любовь – это когда мама делает папе кофе и отхлебывает глоток, перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный.

\*\*\* Любовь – это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день.

\*\*\* Любовь – это когда твой щенок лижет тебе лицо, даже после того как ты оставила его в одиночестве на весь день.

\*\*\* Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить «я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают.

\_ Понравился ли вам видеоролик? Какие ощущения вы испытываете?

У любви нет возраста. Приятно, когда встречаешь мимо проходящую пожилую пару.

Мужчина бережно держит женщину под руку. В их взгляде столько теплоты и заботы.

Приятно было слушать, что говорят маленькие дети о любви. Я думаю, что их ответы

поразили своей глубиной не только меня. Ведь недаром говорят: «устаами младенца глаголит истина».

### **5. Завершение работы.**

Упражнение «Я запомнила тебя потому..»

Участникам предлагается поделиться самым запомнившимся моментом занятия одним предложением. Начать предложение нужно со слов, например: «Я запомнила Сергея, потому что он дал оригинальное определение понятия «любовь» и т.д.».

### **Упражнение «С чем я ухожу»**

участникам предлагается рассказать о своем впечатлении от занятия в целом.

### **Упражнение «Я говорю всем большое спасибо»**

ведущий предлагает участникам встать и используя руки как при сурдопереводе поблагодарить всех следующей фразой: « Я говорю всем большое спасибо!».

Заключительное слово ведущего: Я благодарю всех участников в группе за активную работу, за позитивную энергию, которую вы излучаете. Я получила большое удовольствие работать вместе с вами. Любите и будьте любимы!!!

### **Список используемой литературы:**

1. Л.Метелькова «Диалог о любви»/психологический тренинг/festival.1septembr.ru
2. Н. П.Бредис «О любви»/психологический тренинг/ proshkolu.ru
3. С.В.Литвяк «Разговор о любви»/классный час/festival.1septembr.ru
4. Н.А.Сирота, Т.В.Воробьева, А.В.Ялтонская, С.М.Яцышин, Е.Е.Рыдалевская, А.В.Микляева, Н.В.Кудрявцева «Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей и подростков «Ладья»
5. Любовь за школьной партой/podrostki-21vek.ru
6. Что значит любить?/love-istoria.ru

## **Занятие с элементами тренинга «Мир, жизнь, я»**

### **Цели:**

- развитие самосознания,
- повышение уверенности в себе и осознание подростками своей уникальности,
- формирование эмпатийных чувств.

### **Ход занятия**

1. Вводная часть

**Снежный ком.** Знакомство.

### **Игра «Удивительный день»**

- Передавая воздушный шарик, продолжите фразу:

«Сегодня ..... потому что..... »

Например: «Сегодня прекрасный день, потому что светит солнце»

2. Основная часть

### **Упражнение «Поляна позитива»**

Учащимся выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя ученика. Учащимся дается задание с помощью вырезок из журналов заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми.

Выставка рисунков. Мотивация на позитив.

Вывод: Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, на нее могут напасть вредители зеленых насаждений и цветов, могут полыхнуть лесные пожары. Но жизнь на поляне все равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломанных деревьев поднимается молодая поросль, на

пепелище быстро появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни. Пусть она будет наполнена позитивом!

**Игра « Развитие идеи»**

Каждый участник игры продолжает идею, высказанную соседом. Например: «Пойдем завтра в кино» - «Да, и возьмем с собой Андрея» - «Да, и после кино зайдем в кафе» и т.д.

**Упражнение «Незаконченные предложения»**

Всем участникам тренинга предлагается закончить предложения:

«Я могу гордиться собой, потому что...»

«Моя уникальность в том, что...»

«Моя самая большая победа в том, что...»

«Я ценю в своей жизни...»

Вывод психолога о ценности, уникальности каждого участника тренинга и каждого человека на земле.

**Упражнение «Вселенная». Создание группового коллажа.**

Цель: развитие сплоченности между участниками тренинга.

Работа с журналами, цветной бумагой, изоматериалами. Группа создает коллаж «Вселенной» из вырезок. После завершения работы психолог предлагает учащимся дать название произведению.

Рефлексия: Нравится ли тебе то, что получилось? Все ли тебя устраивало? Согласен ли ты с выбором названия? В каком месте этого произведения ты хотел бы оказаться?

3. Заключительная часть

**Игра «Московский вокзал».**

Участникам предлагается представить, что они встречают родственников на вокзале, которых давно не видели (радостно смотреть, обнимать, говорить приятные слова). Важно обнять и поприветствовать каждого «родственника».

**Заключение. Рефлексия занятия.** Как себя чувствуете? Самый яркий момент занятия? Были ли на занятии какие-то открытия? Что понравилось больше всего?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597528

Владелец Стефанцова Елена Петровна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024