УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРМСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ
БАБКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ «Бабкинская средняя школа»
_____(Чепурина Л.В.)
«31» августа 2018г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Бабкинская средняя школа»
_____(Ширяева Е.С.)
Приказ №1488 от «31» августа 2018

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« Жизнь прожить – не поле перейти»

возрастной состав учащихся 12-13 лет
продолжительность образовательного процесса 1год

Брагиной Светланы Николаевны
педагога-психолога

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1 от 31.08.2018
Руководитель_____ (Барышникова И.А.)

пос. Кукуштан-2018

Пояснительная записка

Что такое «современная молодежь»? К счастью, она такая разная, что кратко ответить на этот вопрос невозможно. Почему «к счастью»? Да потому, что чем больше разных групп, образов, интересов, тем больше шансов, что каждый подросток смогут найти и проявить себя, свою индивидуальность, свою неповторимость, и в тоже время найти поддержку у тех ровесников, кому близки их беспокойства и интересы. Это очень важно. Важно потому, что подростком быть трудно.

Взрослые часто предъявляют к подросткам требования, которые в 13-14 лет просто невозможно выполнить. Иногда потому, что они слишком «взрослые». *В твои годы давно пора знать, чему ты посвятишь свою жизнь!* Или наоборот, совершенно недооценивающие взрослости. *Ты помыл руки? Пора ложиться спать, уже 10 часов! Тебе еще рано о девочках думать!*

Но самое трудное заключается в том, что подростки начинают задавать себе вопросы, отвечать на которые можно всю жизнь. Постоянно живешь в ситуации выбора, постоянно испытываешь напряжение, постоянно проверяешь себя, своих друзей, своих близких. Постоянно испытываешь разочарование, растерянность, удивление, порой злость. Вроде бы хотел поступить честно, а тебя объявили предателем. Не хочешь хвалиться своими знаниями, уже записали в серость, хотел сообщить всем что-то новое, интересное – выскочка!

Но самое грустное, посоветоваться, оказывается, не с кем. У сверстников те же проблемы, но говорить об этом не всегда удобно, а взрослым, как всегда некогда. Объяснить им, что ты без ответов на эти вопросы жить не можешь, тоже оказывается, очень непросто.

Ответы на эти вопросы поможет найти цикл тренинговых занятий для подростков «Жизнь прожить – не поле перейти».

Цели занятий:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе

Условия проведения занятий

Цикл рассчитан на 8 занятий, продолжительность каждого занятия 60 минут, проводятся один раз в неделю.

Количество участников 12 человек.

Каждое занятие обязательно включает в себя: ритуал приветствия, основное содержание, рефлексию после каждого упражнения, ритуал прощания.
На занятиях используются методические средства такие как: беседа, дискуссии, самотестирование, различные варианты психотехнических игр и упражнений, самовыражение в рисунках.
Цикл тренинговых занятий рассчитан на работу с подростками -13-14 лет.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель	
1	Семь «Я» человека.	формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.	
2	Ни печали без радости, ни радости без печали	расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.	
3	Сказка ложь, да в ней намек	формирование навыков преодоления стресса.	
4	Либо в стремя ногой, либо в пень головой	формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.	
5	Ни один человек не может быть островом	помощь в осознании роли общения в жизни человека	
6	С кем поведешься от того и наберешься	осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.	
7	Семья в куче, не страшна и туча	осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки	
8	До свидания!	обсуждение эффективности работы группы	

Список литературы

1. *Амбросьева Н.Н.* Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. М.: Глобус, 2008.
2. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
3. *Гуреева И.В.* Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. Волгоград: Корифей, 2010.
4. *Дереклеева Н.И.* Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. М.: ВАКО, 2004.
5. *Королева Злата.* «Говорящий» рисунок, 100 графических тестов. Екатеринбург: У – фактория, 2005.
6. *Резапкина Г.В.* Психология и выбор профессии. М.: Генезис, 2005
7. *Родионов В.А.* Я и все-все-все. Ярославль,:Академия развития,2002.
8. *Юдина И.Г.* Когда не знаешь, как себя вести…М.: Аркти, 2007.

Занятие 1. Семь «Я» человека.

Цель: формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

I. Психолог сообщает цель предстоящих встреч, кратко рассказывает об этапах занятий.

Здравствуйте! Сегодня мы начинаем цикл занятий – «Жизнь прожить – не поле перейти», на которых мы с вами рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. Для начала познакомимся с ритуалом приветствия, которым мы будем начинать каждое наше занятие.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Здравствуйте !".

Психолог. *На занятиях мы будем выполнять разные интересные задания и упражнения. Но для того, чтобы занятия проходили успешно нам необходимо обсудить правила, которые необходимо соблюдать на протяжении всех встреч.* (Учащиеся предлагают, педагог записывает на ватмане, который будет обязательным атрибутом на каждом занятии). (***Приложение 1***)

II. Основная часть

1. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

2. Упражнение «Назови свое имя». Ребятам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

3. Дискуссия по упражнению. Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас назвали? Кто из родителей вас назвал?

4. Психолог. *Наше первое занятие мы посвятим одному очень важному вопросу. Что это за вопрос – предлагаю отгадать самим.* (На доске записаны буквы, которые при перестановке превращаются в слово «**м о п а н н с а о з и е »)** *Как вы думаете, что такое самопознание?*

5. Тест «Семь «Я» человека» (*Приложение 2*)

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

6. Дискуссия по выполнению теста:

Узнали что-нибудь новое о себе? Согласны ли вы, с результатами теста? Полезна ли полученная информация?

7. Упражнение-разминка «Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

III. Заключительная часть

1. Рефлексия занятия. У учащихся на столе лежат вырезанные из плотной бумаги градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока.

Шкала оценки следующая: 36,6 – нужно, полезно, интересно, необходимо **38** – сложно, неинтересно, обременительно; **34** – бесперспективно, безразлично.

2. Ритуал прощания. Психолог предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «До-сви-да-ни-я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга

Занятие 2. «Ни печали без радости, ни радости без печали».

Цель: расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

I. Ритуал приветствия.

II. Основная часть

1. Мотивационный блок.

Учащиеся в течение минуты анализируют свои впечатления о прошлом занятии. Ведущий просит выразить их одним словом, например, любопытно, интересно, поучительно и др.

2. Притча «О трудностях». Ведущий предлагает послушать притчу «О трудностях» (***Приложение 3***)

2. Вопрос учащимся: Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

3. Блок самоанализа и самооценки. Учащимся предлагается поработать самостоятельно и сформулироватьпричины жизненных трудностей человека,определить те жизненные трудности, которые поджидают человека на жизненном пути. Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором выписаны трудности, встречающиеся в жизни человека. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось.

4. Обсуждение упражнения

5. Упражнение «Через три года»

Ведущий. *Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним.* Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как

будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

6. Дискуссия по упражнению

III. Заключительная часть

1. Беседа

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен на многое, если во время сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Как же стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно просто прислушаться к тем советам, которые предлагают нам люди, которые имеют на это право. Учащимся раздаются буклеты «Советы Чарли Чаплина». (***Приложение 4***)

2. Рефлексия занятия

Учащиеся делятся впечатлениями о занятии.

3. Ритуал прощания

Занятие 3. «Сказка ложь, да в ней намек»

Цель: формирование навыков преодоления стресса.

I. Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

1. Психолог предлагает ребятам вспомнить самый запоминающийся фрагмент прошлого занятия. Ребята высказывают свое мнение по цепочке.

2. Сказка «Охотник и его сыновья» (*Приложение 5*)

Психолог знакомит учащихся со сказкой «Охотник и его сыновья», написанную А.А.Рухмановым, которая может заставить задуматься о том, готовы ли мы к преодолению трудных жизненных ситуаций.

3. Вопросы для обсуждения. О чем эта история? Чему она учит? Как она может помочь в реальной жизни?

4. Психолог. *История учит тому, что под стеклянным колпаком всю жизнь не проживешь, что жизнь без тревог и забот – это не жизнь, что именно заботы и тревоги приносят человеку радость. Наша жизнь это радости и огорчения, удачи и неудачи, конфликты и примирения, заботы, в общем, сплошные проблемы. И каждый раз*

мы должны решать их. Вся жизнь состоит из стрессовых ситуаций, без которых она невозможна.

5. Упражнение «Воздушные шары»

Психолог. *Для того, чтобы легче перенести стресс, психологи разрабатывают советы, различные упражнения*.

Каждому ученику раздается по два воздушных шара и фломастеры. Ребятам предлагается вспомнить несколько неприятных ситуаций, приводящих к стрессу. Надувая шарик, представить, что в него передаются отрицательные эмоции. Затем проколоть шарик иголкой, представив, что все отрицательные эмоции улетучились.
Ученикам предлагается надуть еще один шарик, представляя, что он наполняется положительной энергией. Подобрав, слово, обозначающее положительную эмоцию, написать его на шарике. Шарик подбрасывается вверх. Наблюдая за ним, следует попытаться закрепить в сознании те слова, которые на нем написаны. Которые были на нем изображены. В дальнейшее, когда учащимся придется столкнуться с какой-либо неприятной ситуацией, им следует вспомнить об этом шарике и о том, что было на нем изображено.

6. Дискуссия по упражнению

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Передай мяч, не используя ладони»

Участники встают в круг. Передают друг другу мяч, не прикасаясь к нему ладонями. Так несколько раз. На заключительном круге, передавая мяч обычным образом, заканчивают предложение: «Любая проблема может быть решена, если…»

2. Ритуал прощания

Занятие 4. «Либо в стремя ногой, либо в пень головой»

Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Задание «Лилипуты и великаны»

Психолог. *Представьте себе, что вам предложили совершить путешествие или в страну лилипутов, или в страну великанов. Куда идти? Если вы отправитесь в страну лилипутов, вы будете больше и сильнее, чем жители страны, но лилипуты очень злобные и агрессивные существа. Если ваш выбор падет на страну великанов, то вы окажетесь маленькими и беззащитными, но встретитесь с добродушными и гостеприимными людьми. Сделайте свой выбор и обоснуйте его. У вас на принятие 1 минута.*

2.Обсуждение задания

3. Игра «Путешествие в горы» (*Приложение 6*)

Психолог говорит о том, что сегодняшнее занятие будет проходить в форме игры (приложение).Учащимся предлагается совершить путешествие в горы.

III. Заключительная часть

1. Психолог. *Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь? Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач? Как к ним относится? Каким образом данная игра относиться к теме нашего разговора?*

2. Ритуал прощания

Занятие 5. «Ни один человек не может быть островом»

Цель: помощь в осознании роли общения в жизни человека.

I . Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Расшифруй»

Психолог. *Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».*

2. Беседа «Трудности человека, связанные с общением»

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть фразу: *«Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения». (Антуан де Сент Экзюпери.)*
Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние? Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Эти слова были справедливо сказаны или нет? Как вы на них реагировали?

3. Упражнение «Умею ли я общаться»

Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком «+» они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаком « – » свое умение общаться.

4. Обсуждение упражнения

Учащиеся обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение. Называют возможные причины разлада в общении, которые могут назвать учащиеся самостоятельно или в ходе обсуждения.

5. Игра «Общий язык»

Группа разбивается на тройки, при помощи расчета на 1-2-3. Игроки должны договориться между собой, например, о том, где. Когда и зачем они должны встретиться. Но средства общения у каждого из них ограничены: один неподвижно сидит с завязанными глазами, другой обязан молчать и не двигаться, третий лишается права разговаривать, и у него тоже завязаны глаза. Задача в таком состоянии тройка должна за

минимальное время о чем-то договориться. Когда закончит работу последняя тройка в группе (за этим следит ведущий), можно приступать к обсуждению.

6. Обсуждение упражнения. Что способствовало нахождению общего языка? Что препятствовало нахождению общего языка?

7. Прослушивание фрагмента из жизни Авраама Линкольна (*Приложение 7*)

8. Обсуждение ошибок оценивания людей в общении.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия занятия

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мнению, моменты урока.

2. Ритуал прощания

Занятие 6. «С кем поведешься от того и наберешься»

Цель: осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Ассоциации»

Психолог. *Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «компания».* Слова, которые называют учащиеся, записываются на доске: «друг», «не бросят», «гуляем», «разговариваем», «не скучно» и др.

Вывод: *в основном слово «компания» вызывает у нас позитивные чувства.*

2. Беседа о причинах объединения в группы

Психолог обращает внимание учащихся на то полезное, что может принести то или иное объединение («научился играть на гитаре», «ездить на мотоцикле», «стал сильнее», «стал увереннее в себе»…), затем интересуется, всегда ли это влияние является положительным.

3. Упражнение «Различия»

Психолог предлагает учащимся подумать и назвать отличия отрицательной компании от положительной. Ответы записываются на доске:

4. Упражнение «Алгоритм двух «О»

Психолог. *Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планам, интересами? Как?*

Учащимся предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. Психолог сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»): Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее учащиеся делятся на пары, один из них уговаривает другого (за основу можно взять реальную ситуацию), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

Обсуждение упражнения

Кому удалось отказаться? За счет чего это удалось? Кому не удалось? Почему? Какие чувства испытывали, играя разную роль? Что было проще, уговаривать или отказываться? Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

5. Тест «Ваша компания» (*Приложение 8*)

Психолог. *Вам нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.*

Обсуждение результатов теста. Согласны ли с полученными результатами? Какие выводы для себя сделали?

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Комплименты»

Психолог. *Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, вот что необходимо для приятного продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.* Учащимся предлагается сесть в круг. Каждый должен внимательно посмотреть на сидящего слева и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится, и хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделали комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем установив контакт с партнером слева от него, сделать свой комплимент так по кругу до тех пор, пока все учащиеся не скажут комплимент своему соседу.

2. Ритуал прощания

Занятие 7. «Семья в куче, не страшна и туча»

Цель: осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Задачи: развивать представления о роли близких в жизни человека; формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни;

Оборудование: бумага для записей, карандаши.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Генеалогическое древо»

Психолог. *Откуда мы родом? Где наши корни? И что такое корни? Корни – это то, что дает нам поддержку.* Учащимся предлагается изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек дедушек – корнями. Сколько уровней корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из присутствующих? Нужно написать мена тех родственников, которых учащиеся вспомнят.В ходе обсуждения упражнения делается вывод, почему семья – это наши корни. Оказывается, это именно она дает нам поддержку уверенность в том, что мы кому-то нужны.

2. Анкета «Моя семья» (*Приложение 9*)

Учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы анкеты.

3. Упражнение «Копилка семейных трудностей»

Психолог предлагает обсудить вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор до ночи, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

4. Упражнение «Советы»

Учащимся предлагается подготовить советы родителям по преодолению жизненных трудностей их детьми. Учащимся раздаются листочки бумаги.
Учащиеся эти листочки не подписывают. На каждом листочке – один совет. Все листочки собираются в корзину, перемешиваются. Психолог вытягивает советы, зачитывает учащимся.

5. Обсуждение упражнения

6. Упражнение «Фразы»

Учащимся предлагается порассуждать над некоторыми фразами великих людей.

- Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв. (П. Буаст.)
- Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства. (Эбнер-Эшенбах.)
- Бранью достигается лишь одна треть, любовью и уступками – все. (Жан Поль.)

Вопрос: Могут ли такие отношения, которые заключены в словах великих людей, привести к жизненным затруднениям?

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Я горжусь»

Психолог просит учащихся закрыть глаза и представить большой лист бумаги, на котором красивыми большими буквам написано: «Я горжусь тем, что в моей семье…». После того как участники внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно дописать это предложение, а затем рассказать, что удалось дописать.

2. Ритуал прощания

Занятие 8. До свидания!

Цель: обсуждение эффективности работы группы.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Новогодняя елка»

Все участник должны выстроить из самой группы «Новогоднюю елку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками. Главное, чтобы все участвовали в постройке и каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, психолог «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

2. Обсуждение упражнения. Какие чувства испытывали при выполнении упражнения? Как распределялись роли? Все ли участники довольны доставшимися ролям?

3. Упражнение «Чемодан»

Один из участников – Отъезжающий выходит из комнаты, другие начинают «собирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в преодолении трудностей, которые могут встретиться ему на жизненном пути. Но Отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем Отъезжающему зачитывается вест список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

4. Обсуждение упражнения

Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим? Что еще вам хотелось бы взять в дорогу?

5. Упражнение «Мое будущее» .Психолог предлагает учащимся закончить предложения:

– Мое будущее видится мне… – Я жду… – Я хочу… – Я думаю… – Я планирую…– Мне хочется достичь успеха…– Для этого необходимо…– Главная сложность, с которой я столкнусь…
– Преодолеть препятствия мне поможет…

6. Упражнение «Коллаж»

Подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные яркие события.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия

Психолог. *Пришло время подвести итоги наших встреч…*

Учащиеся сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы.

-*Я понял….*

-*Меня удивило…*

-*Я почувствовал…*

-*Мне понравилось…*

-*Я задумался над….*

-*Я задумался о…*

2. Взаимные благодарности. Учащимся дается задание выразить свою благодарность друг другу: «Я тебе благодарен за…»

3. Ритуал прощания

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Правила поведения в тренинговой группе

1. Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

2. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.

3. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”.

4. Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

5. Уважение к говорящему.

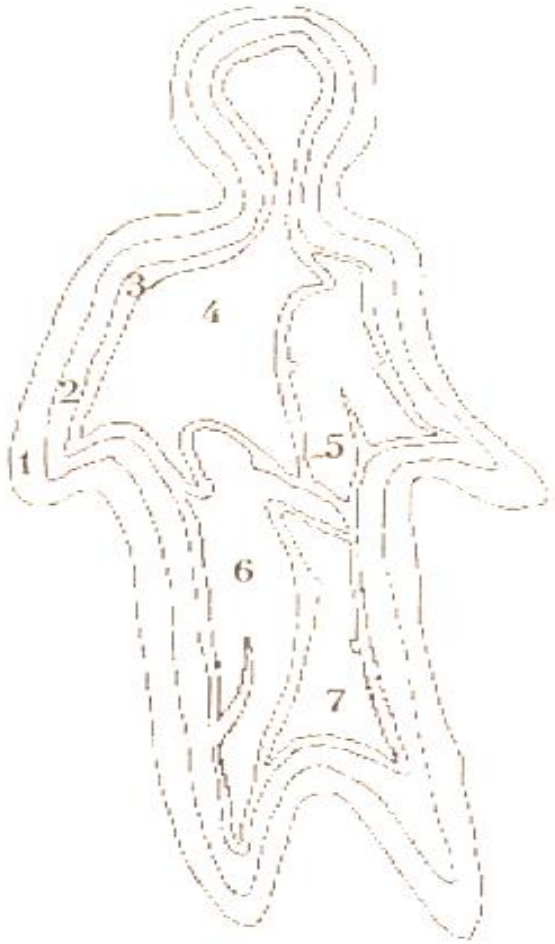
Говорим только по одному.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест «Семь «Я» человека».

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».



Инструкция:

Посмотрите на эту человеческую фигуру, она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.

(Ребята выполняют задание (2-3 минуты).)

Для того чтобы вам стал понятен смысл этого теста, надо расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой оболочке в отдельности.

Ключ к тесту.

• ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ - это человек общественный, то есть отношение человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и блага цивилизации.

• ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

• ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. Если вы ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаясь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

• ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ – это интеллект человека, эрудиция, способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

• ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это область человеческих чувств, эмоции. Если вы ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то вы живете, прежде всего чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущениями впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

• ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это женственность или муже-

ственность, чувственность.
ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ то в вас он очень силен.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

СОВЕТЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИНА

Не бойся принимать решение и доводить его до конца.

2Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.

3. Ищите в себе положительное и демонстрируйте это.

4. Не будьте самонадеяны и не бойтесь задавать вопросы.

5. Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.

6. Не упускайте мгновения удачи.

7. Не предъявляйте к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.

8. Прислушивайтесь к себе и изучайте себя.

9. Четко определяйте свои достоинства и недостатки.

10. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать уроки из каждого прожитого дня.

11. Любите людей, и они ответят вам тем же.

Девиз: Ты лучше всех! Как здорово, что ты - это ты!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Сказка «Охотник и его сыновья»

(Сказка поможет подросткам расширить свои представления о стрессе и его преодолении. Работу по содержанию сказки «Охотник и его сыновья», написанную А.А. Рухмановым можно проводить и в системе психотерапевтической работы со взрослыми).

Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдет по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит - крупная добыча попадется: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть чем семью кормить.

А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом - задрал, косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.

Идет как-то охотник по лесу, силы проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, - подумал охотник, - нынче и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим, голосом:

- Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь проси, любой откуп.

Подивился охотник чуду:

- Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц - не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.

Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:

-Ладно, серый, беги. Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспокойную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.

Сказал и отпустил зайца.

-Все будет, как ты хочешь, - молвил заяц и скрылся в кустах.

Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.

Прошел положенный срок - родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный— не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапины не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.

Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо него проходит. Горе где какое, или радость - ничто не трогает. Отец с матерью померли - не горевал; девушке приглянулся - не радовался; собирался жениться - да передумал.

Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:

-Ну что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может, по-другому жить хочешь?

Не удивился охотничий сын и говорящем зайцу.

- Как хочешь,- отвечает.

И сказал заяц:

- Живи, как все люди живут,- а сам скрылся в лесу.

Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.

- Как раньше не замечал такого,— подумал он.

Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его и хватило. Упал он и ... умер.

Вопросы для обсуждения

1. О чем эта история?
2. Чему она учит?
3. Как она может помочь в реальной жизни?

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Игра «Путешествие в горы».

Психолог говорит о том, что сегодняшнее занятие будет проходить в форме игры (приложение).

Учащимся предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у учащихся будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 вариант ответа - 10 баллов;

2 вариант ответа - 5 баллов;

Анализ результатов:

Если ты набрал от 40— до 50 баллов, то: это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками.

Ты понимаешь, что каждый твой поступок - это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум.

Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях Их не только для себя, но и для других людей. Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30- до 40 баллов, то:

ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно.

Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако, очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал 25 баллов, то:

твое поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

В конце игры ребята подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своем выборе.

Описание игры: «Дорога в горы».

Твой друг живет в горах. Сегодня - выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА.

Часть дороги очень плохая, впереди - большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удается объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

ВТОРАЯ ОСТАНОВКА.

Встречная машина вытащила вас. И вы на автостраде. На часах - полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора.

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.

2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге - работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА.

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче.

Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА.

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг - хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

ПЯТАЯ ОСТАНОВКА.

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Фрагмент из жизни Авраама Линкольна.

Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, но оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением.

В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать свое, негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.

Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Тест «Ваша компания».

Психолог. Вам нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.

1. Как часто собирается ваша кампания?

Каждый день - 1;
Через день - 3;
Реже - 5.

2. Где вы обычно собираетесь?

На улице - 1;
Возле дома или в подъезде - 3;
У кого-либо на квартире - 5.

3. Сколько в группе признанных лидеров?

Один - 1;
Несколько - 3;
Нет ни одного - 5.

4. Какой музыкой сопровождается ваше времяпровождение?

Уличный музыкальный фольклор - 1;
Западные и отечественные группы -3;
Гитара или обходимся без музыки - 5;
Все варианты вместе - 3.

5. Приходилось ли вместе с группой проводить всю ночь напролет?

Да-1;
До часов 2-3 ночи - 3;
Нет - 5.

6. В каком количестве группа употребляет горячительные напитки?

Без ограничений - 1;
До легкого опьянения - 3;
Не употребляет - §.

7. Сколько членов группы курит?

Все - 1;
Половина - 3;
Несколько человек - 5.

8. Сколько членов группы потребляет наркотики или «травку»?

Все - 1;
Половина - 3;
Никто - 5.

9. Считаете ли вы, что группа может помочь вам ответить на все сексуальные вопросы?

Да-1;
Не уверен - 3;
Нет - 5.

10. Вы защищаете свое право на территорию, на которой общаетесь?

Да - 1;
Иногда - 3; Нет -5.

11. Есть ли среди вашей группы люди с преступным опытом?

Да-1;
Возможно - 3; Нет - 5.

12. Участвовала ли ваша группа в коллективных драках!

Да-1;
В составе других групп - 3;
Нет - 5.

13. Что бы сделала ваша группа, если бы на ее пути встретился чело век, сделавший кому-то из группы замечание?

Избили бы - 1;

Выясняли бы отношения без применения силы - 3;

Ничего - 5.

14. Чтобы предприняла группа, если бы вы захотели из нее выйти ?

Избила - 1;

Припомнила бы все и выставила счет - 3;

Ничего - 5.

Интерпретация результатов:

14-20 баллов.

Ваша группа с явной антисоциальной ориентацией. Вы настолько втянулись в жизнь вашей группы, что вам кажется - без группы жизнь невозможна. Вы бравируете, хотя понимаете, что все может закончиться весьма плачевно. Но вы считаете, что группа вам не даст пропасть, и сильно ошибаетесь. Когда вас заберут правоохранительные органы, на обдумывание времени не будет.

Вы должны:

Обдумать свое положение и обратиться к людям, которые вам помогут: родные, близкие, взрослые.

21-50 баллов.

Вы общаетесь для того, чтобы вместе «убивать время». Вы не можете определиться в своих интересах и увлечениях. Когда вы повзрослеете, вряд ли вам захочется встречаться с людьми из вашей группы. Если вы хотите, чтобы ваша группа была значимой и для вас и для других, предложите сделать что-нибудь интересное и полезное для других. Может вам это понравится?

Свыше 50 баллов.

Вы - интересные ребята и живете в нормальном человеческом общении. Старайтесь сделать так, чтобы ваши сверстники не потеряли к вам интерес. Учитесь быть человеком в любой ситуации, не теряйте то, что имеете

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Тест «Моя семья»

1. Есть ли в вашей жизни трудности?
а) да, б) нет, в) не знаю.
2. Знают ли ваши родные и близкие о ваших трудностях?
а) да, б) нет, в) не знаю.
3. *Знаете ли вы о жизненных затруднениях своих родителей.*
а) да, б) нет, в) мне это безразлично.
4. Кто помогает вам преодолевать ваши жизненные трудности?
а) родители, б) друзья, в) я сам(а).
5. Какие чувства вызывает у вас их помощь?
а) благодарность, б) ненависть, в) безразличие.