

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Лицей» р.п. Заметчино**

**«Утверждаю»**

**Директор\_\_\_\_\_ О.А. Панькина**

**Развивающая программа, направленная на  
обучение несовершеннолетних стратегиям  
преодоления кризисных и стрессовых ситуаций  
«Преодоление»**

**программу составил: педагог-психолог Е.Н.**

**Заметчино, 2022 г.**

## **Введение**

В настоящее время проблема преодоления кризисных ситуаций приобретает все большую актуальность в психологии. Научный интерес к ее изучению обусловлен крайней нестабильностью ситуации развития личности в современном обществе. Необходимо отметить, что в последнее время предпринимаются попытки разработки путей решения заявленной проблемы. Издаются методические пособия и рекомендации для специалистов системы образования.

Анализ психологической, социологической, философской и медицинской литературы показывает, что кризисные ситуации и связанные с ними негативные переживания оказывают сильное отрицательное влияние на развитие и нравственную социализацию личности, что делает проблематичной интеграцию детей и подростков в общество. Причины деструктивного поведения подростков в кризисных ситуациях рассматриваются в русле разных научных дисциплин и объясняются по-разному. Социологи видят их в специфике российской ситуации и общей социальной незащищенности всех слоев населения. Философский аспект связывает данную проблему с падением духовности и нравственности, несформированностью или утратой смысла жизни и общечеловеческих ценностей. Психологи выделяют несформированность у подростков психологической устойчивости к трудностям и отсутствие помощи и поддержки со стороны окружающих. В то же время, отмечается отсутствие специально организованной системы работы педагога-психолога с подростками по преодолению кризисных ситуаций.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена необходимостью развития и формирования адекватных способов поведения детей и подростков в кризисных ситуациях, с целью предотвращения деструктивного развития личности, а также формирования индивидуального способа совладания со стрессом переживаний.

## **Пояснительная записка**

Понятие «кризис» определяется как – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. Гордон В. Олпорт определяет кризис как ситуацию эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. С момента возникновения критической ситуации человек (подросток) вступает в динамические отношения с ней, что представляется как процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций есть работа личности – деятельность, направленная на их преодоление. В процессе переживания-преодоления критической ситуации следует особо выделить феномен совладающего поведения. Совладающее поведение – совладание-переживание, цель которого – достижение реалистического приспособления субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить свои потребности. Для совладания с неблагоприятными жизненными событиями человеку необходимы ресурсы, в первую очередь – психологические, как внутренние источники преодоления этих событий. Наличие ресурсов совладания с кризисными ситуациями обеспечивает адаптивную функцию. Ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды (психологические и социальные ресурсы). Успешность преодоления негативных жизненных событий напрямую зависит от репертуара, характера и степени использования наличных и доступных ресурсов.

Израильский профессор Мули Лаад предложил терапевтическую модель BASIC-Ph для развития навыков совладания с кризисными ситуациями. Автор поясняет, что каждая буква названия представляет один тип копинга: В — вера(belief), А — аффекты и эмоции

(affect feeling and emotions); S — социальный канал копинга (social coping channel); I — воображение (imagination); C — когнитивный канал (cognitive channel) Ph — физический копинг (physical coping).

То есть, сущность модели состоит в том, что существуют по крайней мере шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности.

- Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, смеха, описания чувств, возможно рисование, чтение или письмо.
- Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.
- Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду. Это может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.
- Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.
- Тело (телесный канал) – человек использует, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще. Стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.
- Воображение (сфера фантазии) – человек пользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций. Может использовать юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них.

Л.А. Пергаменщик в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами, или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания».

Данная программа поделена на два блока: I блок – работа по развитию навыков совладания с кризисными ситуациями, развитие ресурсов. II блок – работа с важными жизненными темами, проработка личных проблем и трудностей.

Работа I блока проводится на основе терапевтической модели BASIC-Ph и направлена на: осознание своих стратегий преодоления кризисных ситуаций расширение спектра возможностей преодоления кризисных ситуаций (возможность пользоваться всеми шестью ресурсами). В это время происходит сплочение группы на «безопасном материале».

Работа II блока направлена на проработку важных тем. Предполагается, что это возможно, когда группа уже сплоченная.

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

#### 1. Вводная часть:

- Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. На первом занятии ведущий сам предлагает ритуал приветствия. На втором занятии проводится обсуждение возможного изменения ритуала, участникам предоставляется выбор того «ритуального» действия, которым будет начинаться каждая встреча (например, собрание детей в круг).

Цель ритуала приветствия: настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Далее проводится рефлексия событий за неделю, которая осуществляется в форме обсуждения («У кого, что нового произошло за то время, пока мы не виделись?») Цель данной рефлексии: обращения внимания на события своей жизни и развитие умения слушать друг друга.

- Затем проводится психогимнастическое упражнение, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.

#### 2. Основная часть.

- Работа осуществляется с помощью предоставления ведущим информации по теме занятия, а также одного или нескольких упражнений, связанных с данной темой. Упражнения и задания направлены на решение определенных задач (занятия, этапа): групповая дискуссия, ролевая игра, специальные упражнения. Иными словами, проводится обсуждение, которое включает в себя информационный блок по теме занятия, и обыгрывание участниками различных ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме с целью развития коммуникативных навыков.

#### 3. Заключительная часть.

- В конце занятия проводится рефлексия состояния «Здесь и теперь». Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе занятия. Цель данной рефлексии: обращения внимания на свое состояние в данный момент, ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятия.

- В конце первого занятия участникам предлагается выработать «ритуальное» прощание, которым будет заканчиваться каждое занятие (например, взятие друг друга за руки и пожелание всего доброго). Цель: обозначение окончания занятия, завершение процесса групповой работы.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.**

При проведении занятий важно учитывать особенности подросткового возраста.

Наиболее сложным, с точки зрения личностного развития ребенка является подростковый возраст. Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками – все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Существенные проблемы связаны в этот период и с бурным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств. Серьезные преобразования происходят и в мотивационной сфере подростка, в частности, в мотивационной структуре процесса общения. Теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности какой либо группе.

Подростковый период очень важен в развитии «Я-концепции», в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Все перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьезные кризисные ситуации и как следствие – психологическое неблагополучие

подростков. Критическая ситуация порождает следующие противоречия, у подростков: противоречие образа «Я» — возникает в момент ощущения человеком «утраты себя» и еще не наступившего «обретения себя», противоречие смыслов и их содержания; вследствие этого возникает смыслоутратность. Возникающее в критической ситуации внутриличностное противоречие сопровождается переживанием-преодолением его самого и ситуации в целом, что ведет к трансформации личности. Как только под воздействием критической ситуации произошла «утрата себя», индивид совершает напряженную внутреннюю работу по перестройке своего внутреннего мира, которую можно назвать процессом «обретения себя». При этом усложняется и дифференцируется рефлексивное «Я», ведется поиск преодоления внутри личностных противоречий, для того чтобы выстроить новый, усложненный, сбалансированный и достаточно устойчивый образ «Я». Эти противоречия связаны с нарушением целостности и устойчивости представлений о себе.

Можно выделить несколько форм разрешения этих противоречий:

- процесс развития личности, «обретение себя», процесс «становления»;
- быстрая адаптация, идущая по облегченному, проложенному кем-то пути;
- инволюция личности, вызванная неспособностью человека справиться с усложняющейся, дифференцированной системой «Я»;
- конструктивное решение противоречия, связанное с нахождением внутренних ресурсов личности;
- творческое создание индивидуализированной, вновь выстроенной «Я-концепции».

В процессе переживания-преодоления критической ситуации у подростка может формироваться и устойчивая система «Я». Это зависит от качественного характера переживания-преодоления критической ситуации.

Таким образом, устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. Поэтому так важно уделять внимание не только проблеме решения кризисных ситуаций, но и работать с важными «жизненными темами» для подростков.

### **Методологическое обоснование программы**

1. Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;
2. Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;
3. Теория культурно-исторического развития высших психических функций Л.С. Выготского;
4. Теория о ведущей роли обучения и воспитания в развитии психики ребенка Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и др.;
5. Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Б.С. Братусь и др.).

**Особенность и новизна программы** заключается в предоставлении участникам группы, в ходе практического освоения каждого из шести каналов преодоления стрессовых ситуаций (Мули Лаад), выработать свой индивидуальный стиль совладания со стрессом.

**Практическая значимость программы:** разработанная программа может быть использована в практике других образовательных учреждений, осуществляющих помощь подросткам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Данную программу можно

проводить отдельными блоками, исходя из поставленных задач. Также, программа может быть реализована в просветительских целях (лекторий для подростков о том, что такое кризисные ситуации, как можно с ними справиться и так далее).

**Цель программы:** формирование адаптивных копинг-стратегий у несовершеннолетних, направленных на успешную реабилитацию и реинтеграцию в семью и социум.

**Задачи программы:**

Образовательные:

1. Познакомить с понятием «кризис» и «копинг-стратегия» (совладающее поведение)
2. Определить способы поведения в кризисных ситуациях и способы преодоления кризисных состояний.
3. Осознать индивидуальный стиль преодоления кризисных ситуаций.

Развивающие:

1. Способствовать формированию адекватной «Я-концепции» и самооценки.
2. Формировать мотивацию развития своей личности.
3. Формировать способность к рефлексии, направленной на осознание подростками своих мотив и потребностей.
4. Развивать коммуникативную компетентность (устанавливать контакт, вести продуктивный диалог, формулировать собственное мнение, высказывать и аргументировать свою точку зрения, адекватно понимать и интерпретировать воспринятое).
5. Развивать эмоциональный интеллект.
6. Скорректировать неэффективные способы преодоления кризисных ситуаций и выработать на этой основе адаптивные стратегии их преодоления.
7. Развить саморегуляцию (обучить планировать, контролировать, оценивать и прогнозировать свою деятельность, вносить соответствующие коррективы; учить оценивать собственные возможности и способности; регулировать свои эмоциональные проявления)

Воспитательные:

1. Выработать морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества (на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам)
2. Воспитывать чуткость, тактичность, уважение, умение сопереживать другому человеку, оказывать ему помощь и поддержку.

### **Целевая группа**

Данная программа подходит для занятий с детьми подросткового возраста (12-14, 15-17 лет).

Данная программа подходит для работы со следующими группами детей:

- несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации;
- несовершеннолетние, переживающие или ранее пережившие кризисную ситуацию;
- несовершеннолетние, находящиеся в «группе риска».

Противопоказания: интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения, общая продолжительность обучения составляет 36 часов. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

### **Формы и методы работы**

Занятия проводятся в группах по 8-10 человек и два ведущих. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Используются следующие методические техники и приемы:

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.
- Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы.
- Групповое обсуждение как особая форма работы:
  - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
  - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и сбора ведущим информации о ходе работы.
- Элементы арт-терапии.
- Просмотр фильмов.

### **В структуре занятия выделены следующие разделы:**

1. Встреча с родителями.
2. Диагностика.
3. Формирование представлений о понятиях: кризис, кризисные ситуации, стресс, дистресс, копинг-стратегии.
4. Формирование и развитие способов совладания с кризисными ситуациями.
5. Тематические занятия исходя из поурочно-тематического плана.
6. Формирование представлений о себе.
7. Формирование и развитие представлений о своей семье.
8. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.
9. Развитие представлений о таких понятиях как: дружба, друг, любовь.
10. Консультации с родителями по итогам работы группы в индивидуальном порядке по договорённости.
11. Приложение к программе.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### Общеучебные универсальные действия:

- смогут самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- смогут оценивать процесс и результат деятельности, повысится рефлексия способов и условий действий.

#### В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы:

- ориентация на моральные нормы и их выполнение,
- способность к моральной децентрации.

#### В сфере коммуникативных универсальных учебных действий подростки смогут:

- учитывать позицию собеседника (партнёра);
- организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с педагогом и сверстниками;

- адекватно воспринимать и передавать информацию.

В сфере регулятивной сфере смогут:

- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
- расширить свою систему ценностей;
- оценивать свой личностный потенциал.

### **Механизмы отслеживания результатов**

Динамика работы отслеживается с помощью:

1. динамического наблюдения;
2. тестирования;
3. обратной связи от участников группы, родителей и учителей.

На первом занятии проводится собрание с родителями, на котором проясняются запросы родителей, ожидания от группы, проговариваются цель и задачи группы. Родителям предъявляется календарно-тематический план. Родители заполняют анкету (см. приложение 1), в которой указывают дополнительную информацию о ребенке и трудностях, с которыми ребенок сталкивается.

В начале и конце цикла занятий с подростками, родителями и учителями проводится методика SDQ (Goodman, 1997, 1999) направленная на выявление сложностей и трудностей, с которыми встречаются учащиеся в процессе обучения. Она состоит из 5 шкал, которые диагностируют у учащихся наличие трудностей в поведении, эмоциональные проблемы, гиперактивность, проблемы в общении со сверстниками и просоциальное поведение (см. Приложение 2).

В начале, середине и конце проведения программы ведущий заполняет «Таблицу наблюдений успешности социальных контактов» (см. Приложение 3) для оценки динамики развития коммуникативных качеств и уровня социализации детей в группе.

В процессе занятий подросткам предлагаются диагностические методики: проективные (незаконченные предложения, герб семьи), интеллектуальный тест, тест ценностных ориентаций Рокича (см. Приложение 12). Данные методики «встроены» в процесс и являются частью занятия, а так же данные тесты несут диагностическую функцию. Например, тест Рокича используется не только для диагностики ценностных ориентаций, но и на его основании происходит обсуждение: что такое ценности? Чем они помогают нам в жизни и так далее.

Таким образом, в данной программе для диагностики и отслеживания результатов используются: анкеты для самих участников группы, анкеты для родителей и учителей в начале и конце коррекционной работы, диагностические тесты, используемые в процессе коррекционной работы.

### **Условия реализации программы**

1. Материально-технические. Для проведения занятий желательно достаточно просторное помещение. Из мебели необходимо достаточное количество стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу, поскольку это является основной формой организации пространства на занятиях. Кроме того, в помещении необходимо наличие столов для индивидуальной работы, расположенных вдоль стен. В начале каждой встречи в помещении должны находиться все необходимые для работы на занятии материалы: фломастеры, шариковые ручки, кисточки, краски, простые и цветные карандаши, бумага, стаканчики для воды; также для просмотра видеофильмов необходимо специальное оборудование – проектор, экран, ноутбук. Для проведения психогимнастических упражнений и разминок могут понадобиться мячи, обручи, веревки. Для того, чтобы соблюдался порядок при высказывании участников, используется любая мягкая игрушка, устанавливается правило, что говорит тот, у кого игрушка в руках.

2. Программно-методические. Используются следующие методические техники и приемы: психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы, сплочение группы. Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы. Групповое обсуждение, которое учит ребят анализировать, давать грамотную «обратную связь», делать выводы об упражнении и занятии в целом, делиться своими суждениями, тем есть развиваются коммуникативные качества. Элементы арт-терапии, способствующие развитию воображения, расслаблению, выражению своих трудностей и проблем посредством творчества. Просмотр фильмов помогает в безопасной атмосфере обсуждать актуальные для участников темы. Так же знакомит детей с различными социальными типажам и учит взаимодействию с ними, наблюдая за развитием сюжета. Участники учатся эмпатии, начинают осознавать собственные чувства и эмоциональное состояние партнера по общению. Работа с фильмом позволят участникам увидеть, что существует множество разных способов решения проблемы, расширить их поведенческий репертуар. На основе просмотренного материала при совместном обсуждении участники обращаются к собственному опыту, учатся рефлексии, что приводит к развитию самосознания. Иногда участникам группы даются домашние задания.

#### Календарно-тематический план:

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Правила группы.	2
2.	«Что я знаю о себе?»	2
3.	Тело.	2
4.	Эмоции и чувства.	2
5.	Интеллект.	2
6.	Действия, поступки.	2
7.	Общение.	2
8.	Воображение.	2
9.	Смыслы и ценности.	2
10.	«Есть ли жизнь без стресса».	2
11.	«Школа и стрессы. Мои школьные проблемы».	2
12.	«Конфликты и способы их разрешения».	2
13.	Что значит «быть взрослым»? Проблема выбора. Ответственность за принятие решения.	2
14.	«Кто живёт в моём сердце?» (о любви, о дружбе).	2
15.	«Что я знаю о родителях? Я глазами родителей».	2
16.	Трудные жизненные ситуации. Киноклуб.	2
17.	«ЖЗЛ» Жизнь замечательных людей. Трудные ситуации в моей жизни. Поиск ресурсов.	2
18.	Итоговое занятие: «Я».	2
Всего:		36

## Содержание программы.

### Занятие №1: «Знакомство и правила группы» (2ч.).

1.«Имена»: по кругу каждый участник группы называет свое имя.

2.«Что за группа?»: ведущие спрашивают у ребят, что они знают о занятиях, на которые пришли. Что им сказали родители, какие у них самих представления для чего они пришли, и что будет происходить на группе. Спрашиваем, почему сидим именно в кругу. Выслушав варианты ответов, ведущие рассказывают о том, что это за группа. Задача ведущих дать понять участникам группы, что это встречи, а не уроки, как в школе. Наши встречи нужны для того, чтобы решить какие-то свои трудности, поделиться своими проблемами, получить поддержку от других. Важно сказать, что эти занятия на добровольной основе, и никого заставлять мы не можем. Но если ребенок принял решение, что он будет ходить, то он берет на себя ответственность за посещение группы.

3.«Снежный ком»: все сидят в кругу, начинаем с любого участника – один называет свое имя, рядом сидящий называет имя предыдущего и свое, следующий – имя первого, предыдущего и свое, и так далее, имена «нарастают» как снежный ком. Последнему приходится тяжелее всего, так как ему необходимо повторить имена всех участников группы.

4.«А я еду». Игра проводится сидя в кругу. Ход упражнения: Все участники сидят в кругу. Рядом с ведущим находится один свободный стул. Он на него пересаживается и говорит фразу: «А я еду», тот участник, рядом с которым оказался свободный стул должен сразу на него сесть и сказать: «а я рядом», следующий участник, рядом с которым оказался свободный стул, садится на него и говорит: «я а зайцем», следующий: «а я с...» и называет имя любого из участников, который услышав себя должен занять свободный стул. И так далее. Справа от любого участника

5.«Поменяйтесь местами те, кто». Выбирается один водящий, который встает. Остальные остаются сидеть на стульях. Таким образом, стульев становится меньше, чем всех участников. Водящий говорит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет то, что он любит или не любит, чем нравится заниматься или не нравится, что хорошо получается, а что не очень и так далее. Например: «поменяйтесь местами те, кто любит кататься на велосипеде». Все, кто так же любит кататься на велосипеде должны встать и поменяться местами друг с другом, задача водящего в этот момент занять чье то место. Кому не хватило стула, тот становится водящим и игра продолжается. В конце игры обсуждается, кто про кого что запомнил, у кого нашлось много общего, кого что удивило.

6.«Интервью». Ход упражнения: все участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о себе. После этого все садятся в один общий круг и представляют своего собеседника, начиная словами: «Я рад вам представить...(имя собеседника)»

7.«Вы не знаете обо мне то, что...». Все сидят в кругу и бросают друг другу мяч, начиная с фразы «Вы не знаете обо мне то, что...»

8.Правила группы. Ведущий спрашивает у ребят, как они думают, какие правила могут существовать в психологической группе для продуктивной работы. Ребята называют правила. Далее ведущий перечисляет сам правила (см. приложение 4). Далее следует обсуждение правил, почему именно такие правила выделяются, для чего вообще нужны правила.

9. Ритуал приветствия и окончания занятия. Ребята делятся на подгруппы и придумывают несколько вариантов, как занятие может каждый раз начинаться и как заканчиваться. Затем каждая подгруппа предлагает свои варианты, все вместе выбирают то, что больше всего понравилось. Если выбрать сложно, то ребятам предлагается какие-то варианты попробовать объединить в один.

10. Рефлексия состояния «Здесь и теперь»: ребята рассказывают, как они чувствуют себя в конце занятия; что и понравилось; что было сложно, а что легко; что было важно на занятии.

11. Домашнее задание: ведущий просит подготовить ребят небольшую презентацию о себе – принести несколько фотографий или сделать презентацию на компьютере.

12. Ритуал окончания занятия: используется тот ритуал, который до этого придумали ребята. Он будет повторяться в конце каждого занятия.

### **Занятие № 2: «Что я знаю о себе» (2ч.).**

1.Ритуал приветствия занятия.

2.Рефлексия событий за неделю: ведущий рассказываем, что с этого занятия на группе вводится новая традиция – «рефлексия событий за неделю» - рассказывать события, которые произошли за неделю.

3.«Ритмический рисунок имени». Все отбивают один ритм – два раза по коленям, один раз в ладоши, щелчок правой рукой, щелчок левой рукой. Когда правой рукой щелкаем – говорим свое имя, когда левой рукой щелкаем – называем имя, кому хотим передать ход.

4.«Самопрезентация». Каждый приносит несколько фотографий, и рассказывает о себе и своей семье то, что считает важным.

5.«Кто я?». Участникам группы дается листок с 12 незаконченными предложениями (см. приложение 5), которые начинаются с местоимения Я. Задача участников закончить эти предложения. Затем ведущий просит каждого зачитать три самых важных предложения. Далее происходит обсуждение почему именно эти три предложения выбрал подросток, что для него это значит.

6.«Коллективный счет». Все сидят в кругу, задача участников группы, не разговаривая друг с другом досчитать от 1 до 10. Тот, кто хочет назвать число, встает и говорит вслух: «один», затем садится. Следующий называет другое число. При этом, кто за кем будет вставать заранее не обсуждается. Если одно число одновременно назвали два и более человек, игра начинается сначала. В конце игры происходит обсуждение: что было легко, что сложно, как вы понимали друг друга, что необходимо делать для продуктивного общения и взаимопонимания.

7.«Принятие правил группы». Ход работы: участники получают договор (см. приложение 6), в котором прописаны все правила, озвученные на первом занятии. Всем предлагается обсудить, согласны ли они с каждым из пунктов и если да, то на договоре ставится личная подпись.

8.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

9.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 3: «Тело» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.«Рефлексия событий за неделю».

3.«Ритмический рисунок с названием животного». Каждый придумывает каким животным он хочет быть. Все отбивают один ритм – два раза по коленям, один раз в ладоши, щелчок правой рукой, щелчок левой рукой. Когда правой рукой щелкаем – говорим животное, которое придумали для себя, когда левой рукой щелкаем – называем любого животного, кому хотим передать ход.

4.«Если бы я был цветком...» (см. приложение 7). Ход работы: каждый участник получает листок, на котором написаны незаконченные предложения, которые нужно закончить. Например, «Если бы я был цветком, то был бы ..., потому что...»; «Если бы я был временем года, то был бы..., потому что...» и так далее. Эти утверждения должны быть ассоциациями участника на самого себя. Все заполняют данные листки, затем зачитывают три самых важных для них утверждения. В конце происходит обсуждение.

5.«Состояние». Ведущий предлагает обсудить как мы выражаем свое состояние, понимаем состояние других. Наше состояние выражается/сказывается на мимике, жестах, походке. В конце необходимо сделать вывод, что наше состояние выражается не только в словах и действиях, но и в нашем теле (меняется осанка, походка, жесты, мимика). Важно

подвести подростков к мысли о том, что как наше состояние действует на наше тело, так и состояние нашего тела действует на наши эмоции и чувства.

6.«А я милого узнаю по походке...»: на карточках напечатаны разные состояния людей (радостный, уставший, переживший потерю, разозленный мужчина/женщина и т.д.) (см. приложение 8), по очереди ребята выходят, вытягивают одну карточку и изображают с помощью походки данное состояние. Задача остальных – угадать. В конце происходит обсуждение: что было сложно/легко; похоже ли это было на то, как в жизни на состояние ребят отражается их походка, жесты и мимика.

7.«Эмоции в теле». Ребятам дается напечатанная фигура человека (см. приложение 9), и просят подумать и почувствовать, где в их теле живут эмоции. Затем к каждой эмоции ребята подбирают ассоциативно какой-то цвет, и закрашивают человека в соответствии со своими ощущениями. Затем все листы раскладываются на полу так, чтобы все могли видеть. Каждый по очереди рассказывает про свой рисунок: почему именно такой цвет, как именно человек телесно ощущает каждую эмоцию. Что может помочь телу, когда оно, например, напряжено – расслабиться.

8.«Мое состояние»: все встают, прислушиваются к своему состоянию и изображают без слов, только телом в каком состоянии сейчас находятся, все повторяют, пытаются это состояние почувствовать и угадать.

9.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

10.Ритуал окончания занятия.

#### **Занятие №4: «Эмоции и чувства» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: дирижер. Выбирается водящий – дирижер. Рукой регулирует громкость голоса. Чем выше рука, тем громче ребята издают звуки (с помощью интонации); чем ниже – тем тише. Обсуждение, как им было легче, проще, больше понравилось, как они выражают себя, в зависимости от своего состояния.

4.«Угадай эмоцию». Ведущий раскладывает карточки, на которых написаны эмоции. Каждый по очереди подходит, вытягивает карточку, читает, не говоря ни слова, пытается изобразить данную эмоцию с помощью мимики и жестов. Кто первым угадал эмоцию, вытягивает следующую карточку.

5.«Говорящие руки»: участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1.Поздороваться с помощью рук.

2.Побороться руками.

3.Помириться руками.

4.Выразить поддержку с помощью рук.

5.Пожалеть руками.

6.Выразить радость.

7.Пожелать удачи.

8.Попрощаться руками.

Можно добавлять и другие инструкции: выразить печаль, гнев, любовь и так далее.

Обсуждение: что было легко/сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Какие чувства было передавать легче/труднее? Как вы думаете, на что направлено упражнение?

6.«Инопланетянин». Выбирается один ведущий, он – инопланетянин, он придумывает «послание», которое должен передать на Землю. Так как он инопланетянин, он не может рассказать, а может какими-то другими способами передать это послание.

Его задача, передать так, чтобы его поняли. Затем выбирается другой инопланетянин. Обсуждение: что было сложно, что легко, какие способы передачи информации бывают, как нам помогают эмоции в передачи информации.

7.«Рассказ по картинке». Ведущий подготавливает ассоциативные карточки с лицами детей. Карточки выкладываются рубашкой вверх. Дети выбирают себе по одной карточке. Задача ребят: придумать рассказа про мальчика или девочку, изображенного на карточке, опираясь на его эмоциональное состояние.

8. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

9.Ритуал окончания занятия.

#### **Занятие №5: «Интеллект» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: «Земля, вода, воздух». Все сидят в кругу, у ведущего в руках – мяч, он по очереди кидает мяч любому участнику и говорит любое из слов: земля, вода, воздух. Если ведущий говорит: «земля» - участник, которому кинули мяч, должен назвать любое животное, которое ходит по земле; если «вода» - называет того, кто плавает; если «воздух» - того, кто летает. Кто долго не может назвать животное или называет не правильно, выбывает из игры.

4.Дискуссия «что такое интеллект»: в кругу обсуждается, что такое интеллект, для чего он нужен, где его используют и так далее.

5.«Интеллектуальный тест». Ребятам предлагается решить несколько интеллектуальных задач (см. приложение 10), чтобы понять, как именно проверяют интеллект, какого рода задачи на интеллект используют[6]. Затем ребята проверяют свои результаты. Обсуждается, что было сложно/легко.

6.Дискуссия «Как интеллект помогает в трудных жизненных ситуациях»

7.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8.Ритуал окончания занятия.

#### **Занятие №6: «Действия. Поступки» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: «Дотронься до...»: все встают, выбирается один ведущий. Все начинают двигаться в любом направлении, затем ведущий дает команду: «Дотроньтесь до...» и называет любой цвет, который есть на одежде участников. Кто последним дотронулся – выбывает. И так до тех пор, пока не останется два участника.

6.«Пчелы и змеи». Участники делятся на две команды: «Пчелы» и «Змеи». В командах выбирается по одному главному, они выходят за дверь. В это время ведущий прячет два листочка: на одном написано «мед» (для группы «пчелы»), на другом «яйцо» (для группы «змеи»). Эти два листочка спрячутся так, чтобы участники видели, где они. После того, как листочки спрятаны, в кабинет заходят главные. Их задача – найти свой листочек. Остальные участники помогают своим главарям найти их, но могут делать это только с помощью громкости голоса. Змеи – шипят, пчелы – жужжат. Чем громче участники шипят или жужжат, тем ближе листочек; чем тише – тем дальше. Данная игра похода на «холодно – горячо». Кто первый нашел листочек, тот победил.

7.«Перестроения». Инструкция: «сейчас вы все встанете в круг, возьметесь за руки и закроете глаза. Я буду называть вам по очереди фигуры: круг, квадрат, треугольник и так далее. Ваша задача, не открывая глаз, перестроиться в ту фигуру, какую я называю». Обсуждение: как взаимодействовали друг с другом? Что вам помогало выполнять задание?

8.Что было самым трудным при выполнении задания? Что вы делали для выполнения задания; как вы договаривались? Часто в этом задании, ребята не используют слова, а пытаются сделать все молча, хотя в инструкции было сказано только про

закрытые глаза. Поэтому в обсуждении необходимо сделать акцент на том, какими способами ребята пользовались и почему не попробовали сделать еще как-то по-другому.

9.«Тимуровцы»: все сидят в кругу, в любой последовательности ребята рассказывает, кому и в чем он помог за последнюю неделю. Какие чувства они испытывали, когда делали «доброе» дело; просили их об этом, или это была собственная инициатива.

10.«Добрые слова»: все сидят в кругу, каждый по очереди говорит любые добрые слова о каком-то человеке (это может быть кто-то из членов семьи или друг).

11.«Король». Ведущий приносит игрушечного короля, который одевается на руку. Выбирается, по желанию, любой участник. Он надевает на руку себе короля. Остальные – его подданные. Король имеет право давать любые указания своим подданным, а они должны его полностью слушаться. Затем ведущий меняется. После того, как все, кто хотел, побывали королем, игра обсуждается. Обсуждение: кому понравилось в роли короля? Сложно/легко было ли давать указания? О чем думали, когда давали указания? Как было в роли подданных? Кто был самым лучшим королем?

12.«Комплименты по кругу»: все по кругу говорят друг другу комплименты.

13.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

14.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие №7: «Общение» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Поменяйтесь местами». Все сидят в кругу, задача участников – поменяться местами как можно большее количество раз друг с другом, но только с помощью взгляда. Инструкция: «Сейчас мы будем договариваться, но делать это не как обычно – с помощью слов, а только с помощью взгляда. Вы должны найти человека, с которым хотите поменяться местом, посмотреть на него и взглядом дать понять, что вы хотите поменяться именно с ним. Поменявшись местами, вы ищите следующего человека. Ваша задача – поменяться как можно большее количество раз».

Обсуждение: сложно было или легко, как вам кажется, инициатором общения были вы или другие; похоже ли это на то, как происходит в обычной жизни.

4.«Убийца». Все сидят в кругу, ведущий раздает по одной игровой карте каждому участнику, рубашкой вверх. Каждый, не показывая другим, смотрит какая у него карта. Кому достался пиковый король – убийца. Все остальные – мирные жители. Задача убийцы – молча, аккуратно, чтобы никто не заметил, только подмигивая – убить любого участника. И так, пока его не разоблачат, либо пока он не убьет всех. Убитый игрок, молча переворачивает свою карту рубашкой вниз. После того, как один игрок убит, любой участник может сказать, что он догадывается кто убийца, если так на самом деле и есть. Этот игрок переворачивает свою карту, показывая всем, что он не убийца, и говорит: «мне кажется, что убийца...». Тот человек, на которого указал игрок, обязан перевернуть карту. Если он убийца, то мирные жители выиграли. Если он не убийца, то игра продолжается. При этом те, у кого карты уже перевернуты, не принимают дальше участие в игре, и больше не могут делать предположения о том, кто является убийцей.

Ведущему необходимо отметить, что во время игры, мы должны внимательно друг на друга и смотреть и пытаться выяснить, кто же убийца, а без зрительного контакта это не возможно.

Обсуждение: понравилась ли игра; что было сложно, а что легко; были ли те, кто не замечал, что их убили; сложно ли было убийце незаметно подмигивать; как ребята понимали, кто убийца; были ли еще какие-то признаки, по которым можно вычислить, что человек – убийца.

5.«Активное слушание»: все сидят в кругу, выбирается один водящий. Инструкция водящему: «тебе нужно придумать или вспомнить любую историю. Это может быть выдуманная история или история из твоей жизни, которой ты захочешь поделиться с

нами. Через некоторое время мы тебя позовем, а у тебя пока будет время, выбрать, что ты будешь нам рассказывать. Когда мы тебя позовем, ты сядешь на свое место и начнешь рассказывать. Твоя задача, помимо рассказа – понять, кто слушает тебя внимательно, а кому все равно, что ты рассказываешь». Инструкция оставшимся в кругу: «сейчас нам будут рассказывать историю. В нашей группе будет несколько людей, которые будут очень внимательно слушать и несколько людей, которые не будут слушать, как будто им не интересно». Далее в кругу коротко обсуждаются признаки, по которым человек может понять слушают его или нет. Затем зовется рассказчик. Он рассказывает историю, а потом называет тех, кто слушал его внимательно, а кто не слушал, и как он это понял. Затем предлагается попробовать еще раз, выбирается другой рассказчик.

Обсуждение: как мы понимаем, что нас слушают? Как я показываю, что я слушаю? Какие приемы активного слушания я узнал сегодня? Чем помогает активное слушание в жизни?

6. Дискуссия «как нам помогает общение». После всех упражнений и игр, ведущий задает тему дискуссии «ка общение с другими людьми помогает нам в трудных жизненных ситуациях». Каждый по очереди предлагает свои варианты ответов.

7. «Подарки». Ребятам раздаются бланки (см. приложение 11). Каждый пишет в колонке «имена» - имена всех участников, а напротив, в двух других колонках какие подарки подарил бы каждому. Затем все зачитывают то, что написали, и объясняют, почему именно такие подарки хотят подарить данному участнику.

8. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

9. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 8: «Воображение» (2ч.).**

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Ассоциации»: все сидят в кругу. Один участник выходит за дверь. В это время оставшиеся загадывают любого человека из группы (можно так же загадывать того, кто вышел за дверь). Затем человек возвращается, его задача понять, кого загадала группа. Условие: ведущий может задавать только вопросы-ассоциации, например, если бы этот человек был сказочным героем, кем бы он был? Если бы этот человек был животным, каким животным он был бы? И так далее.

4. «Горячий стул»: по желанию выбирается один человек, он – на «горячем стуле». Остальные задают ему один любой вопрос, касающийся его биографии, интересов и так далее. Тот, кто на «горячем стуле» отвечает честно, но при этом у него есть право отказаться от ответа. Важно при выполнении данного упражнения напомнить ребятам о существующем праве «стоп». Затем происходит смена сидящего на «горячем стуле».

5. Ассоциации по алфавиту: игра начинается с любого участника, у него в руках мяч. Он называет любое слово на букву «А», затем кидает мяч любому другому, его задача – назвать ассоциацию на то слово, которое назвал предыдущий, но на букву «Б». Следующий – ассоциацию на предыдущее слово на букву «В». Так продолжается по алфавиту. Можно заранее договориться до какой буквы группа хочет прийти, или думать, что сможет прийти.

«Рассказ по абстрактной картинке»: ведущий готовит ассоциативные абстрактные карточки. Все вытягивают по одной карточке себе и одновременно переворачивают картинкой к себе. Ребятам дается время, чтобы они придумали ассоциации на данную картинку. Им нужно описать, что они видят, кто или что изображено на картинке, что происходит. Так повторяется несколько раз.

Обсуждение: в каких ситуациях нам помогает воображение.

6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 9: «Смыслы и ценности» (2ч.).**

1. Ритуал приветствия

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Поменяйтесь местами». Все сидят в кругу. Задача участников поменяться местами как можно большее количество раз с другими участниками. Меняться местами нужно молча, нельзя словами договариваться. Смена мест происходит только с помощью взгляда. То есть ребята смотрят друг на друга, находят глазами того, с кем хотят поменяться, понимают, что тот человек тоже хочет с ним поменяться, и только после этого встают и меняются местами.

4. Обсуждение: «что такое ценности?».

5. Тест ценностных ориентаций Рокича. Ребятам предлагается два списка ценностей (см. приложение 12). Их задача – разместить ценности по порядку значимости для себя как принципов, которыми ребята руководствуются в жизни. «Внимательно изучите предложения и, выбрав то, которое для вас наиболее значимо, поместите на первое место. Сделайте то же со всеми оставшимися предложениями. Наименее важная останется на последнем месте». Далее участникам дается время для заполнения. После того, как все проранжировали ценности, каждый говорит, что у него на первых 5 местах и что на последних. Участники должны объяснить, почему именно в такой последовательности они отметили ценности. В обсуждении необходимо отметить как в трудных жизненных ситуациях ценности могут нам помочь пережить их, каким образом, на что еще можно опираться в жизни.

6. «Тудема-сюдема». Ведущий готовит карточки с ценностями (см. приложение 13). Инструкция для участников группы: «Сейчас вы получите в случайном порядке по семь карточек с различными жизненными ценностями. В ходе игры, постоянно обновляя этот набор карточками из оставшейся стопки, каждый должен постараться составить из этих карточек (ценностей) образ наиболее желаемого для себя счастья. В конце игры мы посмотрим, в чем же примерно заключается счастье для каждого». Далее каждому игроку в случайном порядке раздаются по семь карточек, кроме карточек с двойной полоской. Оставшиеся карточки, включая карточки с двойной полоской, перемешиваются и выкладываются стопкой на середину стола, текстом вниз. Игроки ходят по очереди. Первый игрок берет первую карточку и меняет ее на любую из имеющихся у него семи карточек. Далее ход делает следующий и так далее. В ходе игры удобнее свои карточки класть текстом вверх, чтобы можно было читать и выбирать, что оставить, а что нет. В конце каждый зачитывает, что в итоге получилось и рассказывает, на сколько нравится ему, что получилось, чего не хватает, а от чего в принципе он мог бы и отказаться.

7. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 10: «Есть ли жизнь без стресса?» (2ч.)**

1. Ритуал начала занятия.

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Выйти из круга». Выбирается один доброволец. Он выходит за дверь. Оставшиеся встают в круг, держась за руки. Им дается инструкция: «сейчас в центр круга встанет участник. Его задача – выйти из круга любыми способами, но только без слов. Ваша задача – выпустить его только если хорошо и вежливо попросит». Инструкция для того, кто за дверью: «сейчас ты войдешь и увидишь, что остальные стоят в кругу. Ты должен войти в центр круга. Твоя задача – любым способом выйти из круга, не говоря ни слова».

4. Презентация «Стресс и дистресс»: ведущие готовят для подростков презентацию на тему стресса, дистресса. Важно, чтобы в данной презентации отражалось следующее:

-что такое стресс и дистресс

-признаки стресса и дистресса

-что может спровоцировать развитие стресса и дистресса

-какие есть способы профилактики

-кто в школе может испытывать стресс и дистресс (важно отразить, что это могут испытывать не только ученики, но и учителя и родители)

Необходимо помочь ребятам посмотреть на ситуацию целостно, «глазами учителей» и «глазами родителей».

Обсуждение: что запомнилось, что удивило, было новым.

5. Упражнения на расслабления: ребятам предлагается несколько упражнений, которые помогают снимать стрессовое состояние и напряжение (см. приложение 14).

6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7. Домашнее задание: необходимо подготовить презентацию в форме рассказа, фотографий, вырезок из журналов или презентацию на компьютере о любом известном человеке (актере, певце, композиторе, политическом деятеле и так далее), нужно описать не его биографию, а какие в его жизни были трудные жизненные ситуации и как он с ними справлялся, что помогало ему их преодолеть.

8. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 11: «Школа и стрессы. Мои школьные проблемы» (2ч.).**

1. Ритуал начала занятия.

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Построиться по признаку». Все встают. Инструкция: «Сейчас вам нужно будет договариваться друг с другом молча, вы можете делать все что угодно, но только не разговаривать. Вам необходимо будет строиться по признаку, который я назову. Например, вам надо построиться в алфавитном порядке от «А» до «Я» по первой букве имени. То есть, Александр встает первым, Владимир вторым и так далее. Я буду говорить, по какому признаку нужно построиться, затем как можно быстрее вам надо будет выполнить задание, затем мы проверим на сколько правильно и точно вы выполнили задание». Ведущий обозначает, в каком углу начало, а в каком углу конец, в зависимости от задания. Например, в задании построиться по первой букве имени, ведущий показывает, где «А», а где «Я». Задания могут быть следующими: построиться по цвету глаз (от светлого до темного); построиться по первой букве отчества; построиться по месяцу рождения.

4. Дискуссия «Школьные проблемы». Обсуждение строится по следующему плану: любой участник рассказывает про свою школьную проблему, все его внимательно слушают, затем каждый может задать уточняющие вопросы, затем те, у кого были похожие ситуации рассказывают об этом и делятся тем, как они справлялись с этими ситуациями, затем все остальные предлагают свои пути решения данной ситуации, в конце тот, кто рассказывал про свою сложную ситуацию говорит, что ему «отозвалось» из услышанного, что он может применить из услышанного. Подводятся итоги обсуждения. Затем рассказывает следующий. Если на данный момент у кого-то нет трудностей, он может рассказать о какой-то ситуации, которая была в прошлом и рассказать, как тогда данная ситуация разрешилась, и какие еще варианты решения проблемы есть. Таким образом, все участники рассказывают о своих трудностях в школе. Перед началом обсуждения, ведущему необходимо сказать, что школьные трудности могут касаться не только взаимоотношений с одноклассниками, но и с ребятами из других классов, с учителями, с родителями из-за школы и так далее.

5. Рефлексия событий за неделю.

6. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 12: «Конфликты и способы их разрешения» (2ч.).**

1. Ритуал начала занятия.

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Да – Нет». Ребята делятся на пары. Инструкция: «Сейчас вы будите общаться. Но один знает только слово «Да», а другой – слово «Нет». Других слов вы не можете использовать. Попробуйте пообщаться с помощью только этих двух слов». Ребятам дается на это несколько минут. После этого все возвращаются в круг.

Обсуждение: Сложно было или легко? Хотелось ли употреблять другие слова? На что был похож данный диалог? Менялась ли ваша интонация при разговоре? Что вы чувствовали? Что вы пытались донести до вашего собеседника? Как вам кажется, что хотел донести до вас ваш собеседник? В конце обсуждения практически всегда группа делает вывод, что этот диалог был похож на спор.

4. Дискуссия «конфликт»: группа обсуждает, что такое конфликт, из-за чего он может возникнуть, как он развивается, что приводит к конфликтам.

5. Просмотр мультфильма «Конфликт» (Гари Бардин). В мультфильме на показано как возникает конфликт, как он может перерасти в войну, и чем обычно это заканчивается для всех участников конфликта. Главные герои мультфильма – спички.

Обсуждение мультфильма строится на основе следующих вопросов:

1. О чем мультфильм? Что в нем понравилось/не понравилось и почему?
2. Почему герои повели себя таким образом? Какие причины на это повлияли?
3. Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации? Как бы я поступил в подобной ситуации?

4. Как мультфильм связан с моей собственной жизнью?

6. Обсуждение: какие у меня были конфликты и как я поступал/поступаю сам в конфликтной ситуации. В конце необходимо подвести выводы о конструктивных способах выхода из конфликтных ситуациях.

7. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 13: «Что значит быть взрослым. Ответственность за принятие решения» (2ч.).**

1. Ритуал начала занятия.

2. Рефлексия событий за неделю.

3. Разминка: «Слепой и поводырь». Участники разбиваются на пары. Один из них завязывает глаза. В помещение расставляются несколько стульев – создается полоса препятствий. «Поводырь» должен провести «слепого» так, чтобы он чувствовал себя легко и уверенно. «Поводырь» не имеет право говорить. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: как вы чувствовали себя в роли «слепого», «поводыря»? вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Что вы делали, чтобы укрепить доверие своего партнера? В какой роли вы чувствовали себя лучше?

4. «Катастрофа на Луне». Ведущий зачитывает ребятам ситуацию, которая как будто произошла с ними: «Пролетая над поверхностью Луны, ваш космический челнок потерпел крушение. Все члены живы и здоровы. Скафандры исправны. Вы находитесь на освещенной стороне Луны в 320 км. От лунной базы. В корпусе челнока и на месте аварии вам удалось найти предметы, перечисленные в таблице (см. приложение 15). Ваша задача: проранжировать перечисленные предметы, то есть расставить их по степени важности в сложившейся ситуации. Вам необходимо всем вместе договориться и решить какой предмет будет на каком месте. Обсуждение: сложно было или легко? Как вы принимали решение? Как распределялись ваши роли во время обсуждения? Кто был ответственным за принятие окончательного решения? Что положительного и отрицательного в том, чтобы брать на себя ответственность?

5. «Ответственность». Ребятам раздаются листы с нарисованным кругом посередине (см. приложение 16). Ребятам дается задание: разделить круг на сектора и отметить, за что сами ребята несут уже ответственность в своей жизни, а за что пока еще несут ответственность родители за ребят. Затем происходит обсуждение.

6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7. Домашнее задание: нарисовать герб семьи.

8. Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 14: «Кто живет в моем сердце. О любви, о дружбе» (2ч.).**

1. Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: «Необитаемый остров». В центр ставится 5 стульев кругом, спинками друг другу, так, чтобы спинки касались друг друга. Это остров, на который надо забраться, кто не попал на остров, тот остался в открытом море. Задача ребят на счет три забраться всем на стулья и устоять. Затем постепенно убирается по одному стулу, пока не останется два стула. Обсуждение: сложно было или легко? Каким образом удалось всем забраться и не упасть? Что помогло договориться? Думали ли вы скорее о себе, чтобы забраться и не остаться в море, или думали о том, как помочь другим?

4.«Что требует дружба». Ребятам раздается анкета с утверждениями (см. приложение 17) Инструкция: «Пожалуйста, прочитайте приведенные высказывания о дружбе и отметьте крестиком те, с которыми вы согласны». Затем ребятам дается время на заполнение анкеты. После того, как все отметили нужное, по очереди участники зачитывают то, с чем они согласны и объясняют почему. В конце происходит обсуждение: понравилось ли это упражнение? Какие высказывания о дружбе было трудно понять? Каким высказывания трудно следовать, хотя я и считаю их правильными? Разговариваю ли я по возможности со своими друзьями о наших отношениях? Изменилось ли мое мнение после обсуждения упражнения?

5.«Мое сердце». Ребятам раздаются листы, где напечатан контур сердца (см. приложение 18). Инструкция: «Сейчас подумайте пожалуйста о тех, кто занимает место в вашем сердце. Сердце, которое лежит перед вами, вы разделите на части, где и «поселите» разных близких вам людей. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает? Остается ли в вашем сердце свободное место? На сколько вам самим это нравится? Напишите в каждой части сердца имя человека, который вам дорог, с которым вы с удовольствием общаетесь».

После того, как все выполнили задание, происходит обсуждение. Ребятам нужно рассказать легко или тяжело было выполнять задание. Были ли люди на счет которых они сомневались? Сколько людей, не относящихся к семье, они внесли? Есть ли там люди, которых уже нет в живых? Сколько места остается для себя самого? Достаточно ли каждый нравится себе сам? Не забыли ли они кого-то? Что каждый ценит в людях, которых вписал? Хочется ли кого-то добавить? Есть ли еще что-то, что хочется сказать?

6.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 15: «Что я знаю о родителях? Я глазами родителей» (2ч.)**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: «Ботанический сад»: все сидят в кругу. Ведущий говорит: «Сейчас будет игра «Ботанический сад» и каждому необходимо выбрать, кем он будет, каким растением (цветком, деревом, кустарником и так далее)». Все участники по очереди говорят, кем они будут. Затем им дается инструкция: «Эта игра с одним свободным стулом и водящим в центре. Всем сидящим необходимо следить за стулом справа от вас. Когда он освобождается, то вам нужно быстро постучать по нему два раза и назвать любое растение из нашего ботанического сада, но не себя. Тот, кого называют, должен просто сесть на тот стул, по которому постучали, освободив, таким образом, свой стул. Водящий же должен успеть на только что освободившийся стул сесть, пока по нему не постучали и не назвали растение. Если постучали и сказали, то место считается занятым, и он водит дальше. Или водит ошибившийся. Ошибкой считается не успеть постучать или сказать». «Незаконченные предложения». На бумажках написаны незаконченные предложения про маму и папу (см. приложение 19). Все бумажки кладутся стопкой на середину стола текстом вниз. Каждый по очереди достает бумажку и зачитывает вслух, его задача – закончить предложение. Задача ведущих: задавать уточняющие вопросы, отмечать какие предложения ребенку сложнее, а какие легче заканчивать. Иногда бывает так, что предложения про маму заканчивать легче, чем про папу. Важно обсудить с чем

это связано (мама проводит больше времени с ним; родители в разводе и папу редко ребенок видит, или он злится за то, что родители не вместе и так далее).

4. «Интервью с родителями». Ребятам раздаются бланки с вопросами (см. приложение 20). Инструкция: «В ходе следующего упражнения вы сможете проверить, насколько вы способны поставить себя на место своих родителей, и, таким образом, взглянуть на самого себя. Обычно мы ждем от наших родителей, что у них есть способность угадывать наши желания и разделять наши чувства. Гораздо реже мы готовы к тому, чтобы позволить себе подумать об их родительской роли. Читая вопросы и отвечая на них, вы должны представить себя отцом или матерью – с их знаниями, опытом, чувствами и желаниями. Отвечайте на вопросы так, как сделали бы ваши родители».

Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Насколько легко было поставить себя на место родителей? Какие чувства возникали при этом? На какие вопросы отвечать было легче всего? На какие труднее всего? Какие выводы можно сделать после этого упражнения?

Можно предложить подросткам в реальной жизни задать эти вопросы родителям, и сравнить свои ответы и ответы родителей.

5. «Сходства и различия». Инструкция: «Сейчас речь пойдет о некоторых гипотетических ситуациях, в которых действуют родители и дети. При этом, вы сможете подумать как обычно в этих ситуациях ведут себя ваши родители, и поразмышлять над тем, как бы действовали вы сами на их месте». Ребятам раздаются бланки «Сходства и различия» (см. приложение 21).

Обсуждение:

Понравилось ли упражнение?

Узнали ли что-то новое?

Когда подросток впервые осознал, что отличается от отца и матери?

По поводу чего больше всего расходятся точки зрения родителей и ребенка?

По поводу чего более всего совпадают?

Позволяются ли родители вести себя ребенку не так, как они?

Можно некоторые проблемные ситуации разыграть.

6.«Герб семьи». Все ребята выкладывают на стол или пол гербы семьи, которые нарисовали дома. По очереди участники рассказывают, что нарисовано, как эта идея пришла им в голову, что означает нарисованное, принимал ли кто-то из членов семьи участие в выполнении данного задания. Участники могут поделиться своими впечатлениями и чувствами по отношению к другим рисункам.

7.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 16: «Трудные жизненные ситуации. Киноклуб» (2ч.).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: все встают в круг, держась за руки. На руки между любыми двумя руками вешается обруч. Задача ребят передавать по кругу обруч, не расцепляя рук так, чтобы он в конце вернулся на свое место.

4.Просмотр видеофильмов. «Сейчас мы посмотрим с вами несколько коротких фильмов о жизни подростков из других стран, где отражены разные проблемы, с которыми сталкиваются ребята. Затем мы обсудим эти фильмы».

1 фильм: Новелла «Божьи дети Америки»: Режиссер Спайк Ли

Короткое содержание: фильм о девочке-подростке, живущей с ВИЧ. О том, что у нее и ее родителей - ВИЧ, Бланка узнает от чужих людей. Сообщают девочке об этом сверстницы из школы: жестоко, категорично, презрительно, без намека на сочувствие, понимание и принятие. Нетерпимы в своем невежестве не только они: мама одной из бывших приятельниц уверена, что Бланка не может учиться в школе вместе с другими детьми: «Ее нужно посадить на карантин!»

Став случайной свидетельницей ссоры матери и отца, Бланка получает подтверждение услышанному в школе: родители на самом деле употребляют наркотики, а мать передала ей ВИЧ...

Этот фильм – о неприятии и жестокости, о терпении и понимании, о соприкосновении со страхом смерти, о жизни вопреки всему.

Вопросы для дискуссии:

1. Какие чувства у вас вызвал фильм?
2. С какими трудностями сталкивается главная героиня – Бланка?
3. Кто поддерживает девочку в сложившейся ситуации?
4. Как вы думаете, как может сложиться судьба Бланки в дальнейшем?

Перед обсуждением фильма необходимо ознакомиться о достоверной теоретической информацией о ВИЧ/СПИДе.

2 фильм: Новелла «Сонг Сонг и Котенок»

Режиссер Джон Ву

Краткое содержание: в фильме повествуется о двух маленьких девочках. Одна из них – Сонг Сонг – живет с родителями в большом доме, окруженная видимым благополучием и ценностями материального мира. Однако в семье не хватает главного – любви и взаимопонимания.

Другая девочка – Котенок – живет с приемным дедушкой. Когда-то он нашел ее младенцем у мусорного бака. Девочка – инвалид и лишена многих радостей жизни, но имеет самое главное – заботу и поддержку любящего дедушки. Несмотря на жизнь в нищете, она научилась любить и делиться этой любовью с окружающими.

Рекомендуется для просмотра с детьми старше 13 лет.

Вопросы для дискуссии:

1. Какие чувства вызвал просмотр этого сюжета?
  2. Что переживает Сонг Сонг?
  3. Чему учится она у своих родителей?
  4. О чем свидетельствуют ее поступки?
  5. Что можно сказать о взаимоотношениях Котенка с дедушкой?
  6. Какие социальные навыки демонстрирует своим поведением Котенок?
  7. Что помогает ей справляться с возникшей тяжелой ситуацией?
  8. Прокомментируйте эпизод, когда Котенок отдает цветок Сонг Сонг.
  9. О чем может думать Сонг Сонг, увидев свою куклу в руках Котенка?
  10. Что она при этом может чувствовать?
  11. Прокомментируйте конец сюжета.
- 5.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
- 6.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 17: « Жизнь замечательных людей. Трудные ситуации в моей жизни. Поиск ресурсов» (2ч).**

1.Ритуал начала занятия.

2.Рефлексия событий за неделю.

3.Разминка: «Жизненное препятствие». На середину комнаты ставится стул. Вся группа встает с любой стороны стула. Стул в центре обозначает «жизненное препятствие». Каждый участник по очереди должен подойти к стулу и пантомимой показать, что он с ним будет делать и как он будет его преодолевать.

4.«ЖЗЛ»: каждый представляет домашнее задание: презентацию в форме рассказа, фотографий, вырезок из журналов или презентацию на компьютере о любом известном человеке (актере, певце, композиторе, политическом деятеле и так далее), нужно описать не его биографию, а какие в его жизни были трудные жизненные ситуации и как он с ними справлялся, что помогало ему их преодолевать. В конце происходит обсуждение: история какого известного человека большего всего поразила, какие способы справляться с трудными жизненными ситуациями вы узнали, что было для вас новым и важным.

5.«Трудные ситуации в моей жизни»: с ребятами обсуждается, какие в их жизни были сложности и как они с ними справлялись. Так же обсуждаются трудности в настоящем и каждый предлагает свои варианты решения. Группа помогает найти «ресурсы» для разрешения данной ситуации.

6.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятия.

### **Занятие № 18: «Итоговое занятие «Я» (2ч.).**

1.Ритуал приветствия

2.Рефлексия событий за неделю.

3. «Я». Ребятам предлагается заполнить лист с незаконченными предложениями (см. приложение 22) Затем все читают то, что написали про себя.

4. «Самый – самый»: ведущий заранее готовит много бумажек с разными качествами (см. приложение 23), например: самый дружелюбный, самый находчивый, самый общительный и так далее. Все бумажки раскладываются на столе надписями вниз, так, чтобы никто не видел, что там написано. Затем по очереди каждый вытаскивает себе по одной бумажке, читает что там написано и отдает ее тому человеку из группы, кому как он считает данное качество подходит. Так по очереди все вытягивают бумажки и отдают друг другу. В конце у каждого участника оказывается примерно по 5-7 бумажек, которые так же по очереди каждый зачитывает. Таким образом, создается представление «каким меня видит группа». Эти бумажки остаются у участников на память.

Качества можно добавлять, не обязательно брать те качества, которые указаны в приложении.

5. Подведение итогов: ребятам раздается по листу, который поделен на четыре части. В одной части нарисован веселый смайлик, в другой - грустный, в третьей – знак вопроса, в четвертой – сердце (см. приложение 24). Дается задание: там, где веселый смайлик – написать, что больше всего понравилось за весь год; там, где грустный – что не понравилось; там, где знак вопроса – какие остались вопросы; там, где сердце – пожелания участникам группы.

6.Рефлексия состояния «здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятий.

## **Список литературы.**

### **Особенности подросткового возраста:**

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994.

### **Девиантное поведение:**

2. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие / Е.В.Змановская. – М., 2003.
3. Попова, И.Н., Соколинская, Г.К. Программа первичной профилактики отклоняющегося поведения несовершеннолетних (региональный опыт)/ Под научной редакцией Поволяевой М.Н. – М.: ООО «Новое образование», 2014. – 110с.
4. Копинг-стратегии у подростков с акцентуациями характера, склонных к проявлению агрессии И.Р. Мартынова, Электронный журнал «Психологическая наука и образование»191-201сwww.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / E-mail: psyedu@mgppu.ru 2013, № 3.

### **Помощь в кризисных ситуациях подросткам:**

5. Новикова, М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. – М.: Генезис, 2006. – 128с.
6. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.

### **Интерактивные упражнения и психологические игры:**

7. Грецов, А.Г., Попова, Е.Г. Раскрой свои способности/ Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2044., - 64с.
8. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А.Левановой – СПб.: Питер, 2007. – 208с.: ил. – (Серия «Практикум»).
9. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224с.: илл.
10. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 184с.
11. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216с.
12. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 184с.

### **Использование фильмов в коррекционной работе:**

13. Коблик Е. Повышение социальной компетентности детей и подростков. Фильмотека. – М.: Генезис, 2006. – 136с.

**Анкета для родителей детей,  
посещающих «Группу взаимопомощи и поддержки»  
(ведущие: педагоги-психологи Александров М.Ф., Ермакова М.В.)**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Ф. И. О. ребенка \_\_\_\_\_

Пол: М\_\_ Ж\_\_

Дата рождения ребенка \_\_\_\_ г.

Номер д/с, школы, класса \_\_\_\_\_

Домашний адрес  
\_\_\_\_\_

Контактные телефоны  
\_\_\_\_\_

**Сведения о семье**

Полная\_\_ Неполная\_\_\_\_ Приёмная\_\_\_\_ Под опекой\_\_\_\_\_

**Укажите родителей ребёнка (мать, отец) и других значимых для ребёнка  
родственников  
( братья, сестры, другие, в том числе живущие ОТДЕЛЬНО от ребёнка)**

Родственник и	Ф.И.О. полностью	Год рождения	Образование	Кем работает ( где учится)
мать				
отец				

В настоящее время с ребёнком проживают \_\_ человек (указать  
кто) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Злоупотребление алкоголем или наркотиками среди родственников ребёнка (кто  
употребляет, \_\_\_\_\_ употребляет)

Наличие хронических, нервно-психических заболеваний в семье, родственников с  
тяжёлым \_\_\_\_\_ характером, \_\_\_\_\_ другими \_\_\_\_\_ особенностями:  
\_\_\_\_\_

## Сведения о ребенке

Каким по счету родился \_\_\_\_\_

Наличие тяжелых заболеваний \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ лет

\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ лет

Наличие травм \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ лет

Наличие инвалидности (указать диагноз) \_\_\_\_\_

Возможно, что Ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, подчеркните каждое из событий в списке, приведенном ниже ( в скобочках укажите возраст ребёнка на момент события): Автомобильная катастрофа( ), Другая катастрофа (несчастный случай) ( ), Пожар( ), Стихийное бедствие( ), Серьезное физическое заболевание ( ), Длительные или повторные госпитализации( ), Физическое насилие( ), Сексуальное домогательство или насилие( ), Психологическое насилие( ), Ребёнок-свидетель насилия( ) Смерть близкого человека/домашнего животного ( ), Пребывание в зоне военных действий( ), Пребывание в качестве заложника( ), Развод родителей( ), Другое травмирующее событие( ) \_\_\_\_\_

Напишите, пожалуйста, положительные качества Вашего ребёнка \_\_\_\_\_

Напишите, пожалуйста, отрицательные качества Вашего ребёнка \_\_\_\_\_

На Ваш взгляд, в решении каких психологических проблем ребёнка, могут помочь данные групповые занятия?

Какой результат Вы ожидаете от посещения ребёнком групповых занятий? \_\_\_\_\_

Готовы ли Вы, совместно с ребёнком, активно участвовать в выполнении домашних заданий, которые будут задавать ведущие группы? \_\_\_\_\_ДА \_\_\_\_\_НЕТ

Другие сведения, не освещенные в анкете, которые Вы хотите сообщить психологам \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Сведения предоставил (мать, отец, опекун, другое) \_\_\_\_\_  
ребенка \_\_\_\_\_ (подпись)

**Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ) (для подростков)**

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующем квадратице: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела в последние шесть месяцев.

Ваше имя и фамилия ..... Муж/ жен

Дата рождения.....

	Не верно	Отчаст и верно	Верно
Я стараюсь быть хорошим/ей с другими людьми. Я внимателен/на к их чувствам			
Я неугомонный/ая, не могу долго оставаться спокойным/ой			
У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками и др.)			
Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
Я обычно один/одна. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам/а			
Я обычно делаю то, что мне говорят			
Я много беспокоюсь			
Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
Я постоянно ерзаю и верчусь			
У меня есть по крайней мере один хороший друг			
Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу			
Я часто чувствую себя несчастным/ой, унылым/ой, готов/а расплакаться			
Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
Я добр/а к младшим детям			
Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
Другие часто дразнят или задирают меня			
Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
Я думаю прежде чем действовать			
Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
Я многого боюсь, легко пугаюсь			
Я делаю до конца работу, которую начал/а. У меня хорошее внимание.			

В целом, считаете ли Вы, что у Вас имеются трудности в одной или нескольких из следующих областей: настроение, внимание, поведение, отношения с другими людьми?

Поставьте галочку или крестик под тем ответом, который вам подходит.

Нет	Да- небольшие трудности	Да – определенные трудности	Да – серьезные трудности

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих трудностях:

- Как долго имеются эти трудности?

Менее месяца	1 - 5 месяцев	6 – 12 месяцев	Более года

- Эти трудности расстраивают и огорчают Вас?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

- Эти трудности мешают в Вашей повседневной жизни в следующих сферах?

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Домашняя жизнь				
Дружеские отношения				
Учеба в школе				
Занятия в свободное время				

- Эти трудности обременяют окружающих Вас людей (семью, друзей, учителей, др.)?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

Ваша подпись \_\_\_\_\_ Сегодняшняя дата \_\_\_\_\_

## Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)

(для подростков)

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующем квадратике: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела в последние шесть месяцев.

Ваше имя и фамилия .....

Муж/ жен

Дата рождения.....

	Неверно	Отчасти верно	Верно
Я стараюсь быть хорошим/ей с другими людьми. Я внимателен/на к их чувствам			
Я неугомонный/ая, не могу долго оставаться спокойным/ой			
У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками и др.)			
Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
Я обычно один/одна. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам/а			
Я обычно делаю то, что мне говорят			
Я много беспокоюсь			
Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
Я постоянно ерзаю и верчусь			
У меня есть по крайней мере один хороший друг			
Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу			
Я часто чувствую себя несчастным/ой, унылым/ой, готов/а расплакаться			
Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
Я добр/а к младшим детям			
Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
Другие часто дразнят или задирают меня			
Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
Я думаю прежде чем действовать			
Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
Я много боюсь, легко пугаюсь			
Я делаю до конца работу, которую начал/а. У меня хорошее внимание.			

Ваша подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Большое спасибо за помощь!**

**Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ) (для родителей и учителей)**

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующем квадратице: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на поведении ребенка за последний месяц.

Имя и фамилия ребенка .....Мальчик/девочка

Дата рождения.....

	Неверно	Отчасти верно	Верно
Внимателен/ьна к чувствам других людей			
Неугомонный/ая, слишком активный/ая, не может долго оставаться спокойным/ой			
Часто жалуется на головные боли, боли в животе, тошноту			
Охотно делится с другими детьми (угощением, игрушками, карандашами и т.д.)			
Часто испытывает состояние повышенного раздражения, гнева			
Склонен/на к уединению, часто играет один/на			
Обычно послушен/на, подчиняется требованиям взрослых			
Часто выглядит беспокойным/ой, озабоченным/ой			
Пытается помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
Постоянно ерзает и вертится			
Имеет по крайней мере одного хорошего друга			
Часто дерется с другими детьми или задирает их			
Часто чувствует себя несчастным/ой, унылым/ой, готов/а расплакаться			
Обычно нравится другим детям			
Легко отвлекается, внимание рассеянное			
В новой обстановке нервозный/а, надоедливый/а, легко теряет уверенность			
Добр/а к младшим детям			
Часто врет, обманывает			
Другие дети дразнят или задирают его/ее			
Часто вызывается помочь другим (родителям, учителям, детям)			
Хорошенько подумает, прежде чем действовать			
Крадет вещи из дома, из школы, из других мест			
Более успешные отношения со взрослыми, чем с детьми			
Характерны страхи, легко пугается			
Выполняет задания от начала до конца, внимателен/ьна и сосредоточен/а			

После прихода в клинику проблемы этого ребенка стали:

Гораздо хуже	Немного хуже	Почти также	Немного лучше	Гораздо лучше

Помогло ли посещение клиники иным образом, например, дало информацию или сделало проблемы более терпимыми?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

В течение последнего месяца были ли у этого ребенка трудности в одной или нескольких из следующих областей: настроение, внимание, поведение, отношения с другими людьми?

Нет	Да – небольшие трудности	Да – определенные трудности	Да – серьезные трудности

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих трудностях:

• Эти трудности расстраивают и огорчают ребенка?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

• Эти трудности мешают в повседневной жизни ребенка в следующих сферах?

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Отношения со сверстниками				
Учеба в школе				

• Эти трудности обременяют Вас или класс в целом?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Мать/отец/другое лицо (пожалуйста, поясните) \_\_\_\_\_

**Большое спасибо за помощь!**

**Таблица наблюдения.**

Фамилия и имя участника	Социальные контакты (количество баллов)

**Критерий успешности социальных контактов.**

Формы поведения	Балл
Общительный, легко контактирует с детьми.	5
Малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.	4
Сфера общения ограничена: общается только с некоторыми ребятами.	3
Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт	2
Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один (другие дети равнодушны к нему)	1
Проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят)	0

**Правила группы**

**Правило 00**

**Правило поднятой руки**

**Правило уважения**

**Правило «СТОП»:**

**Правило искренности**

**«Критикуешь-предлагай»**

**Правило «Я- высказывания»**

**Правило конфиденциальности**

**Правило активности и включённости**

«Кто Я?»

Я \_\_\_\_\_

ОБЕЩАНИЕ

Я, \_\_\_\_\_ ОБЕЩАЮ, ЧТО ВО ВРЕМЯ  
НАШЕГО ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ, БУДУ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Точного времени
2. «СТОП»
3. Активности и включённости
4. Искренности и открытости
5. Конфиденциальности
6. Правило «Я»-высказывания
7. Уважения личного мнения.  
(«Критикуешь-предлагай»)
8. Доброжелательности, уважения друг к другу

Я понимаю, что за несоблюдения этих правил могу быть исключён из группы.

Подпись \_\_\_\_\_

\_\_\_ число \_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год

**«Если бы я был цветком...»**

Продолжите фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

- Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
Потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,потому  
что \_\_\_\_\_
- Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,потому  
что \_\_\_\_\_
- Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал  
бы \_\_\_\_\_,потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был игрой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
Потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,потому  
что \_\_\_\_\_
- Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_
- Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_

Прочтите еще раз получившиеся фразы. Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?

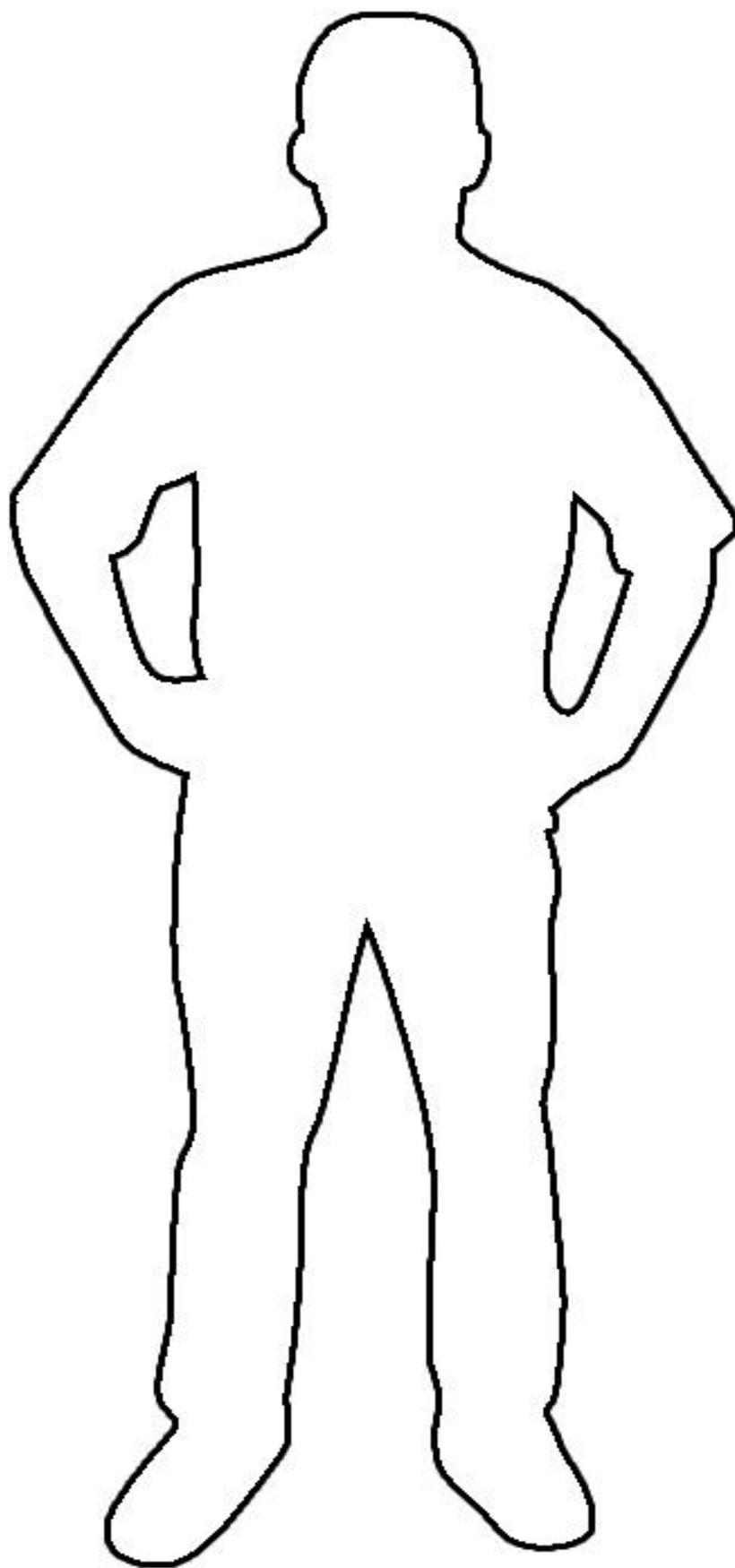
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Что дадут вам эти превращения?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Приложение 8.*

РАДОСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК	ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УЧЁБЫ
ОБИЖЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК	ГОРДЫЙ ЧЕЛОВЕК
ВЛЮБЛЁННЫЙ ЧЕЛОВЕК	РАЗОЗЛЁННЫЙ МУЖЧИНА
РАЗОЗЛЁННАЯ ЖЕНЩИНА	УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК
ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК	ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕЖИВШИЙ ГОРЕ



Интеллектуальный тест

1. Допиши предложение:

Скрипач – это \_\_\_\_\_

2. Напиши противоположные по значению слова:

Ясный –  
 Радость –  
 Дружба –  
 Мир –  
 Плюс –  
 Мокрый -

3. Прон веселее Лени. Прон печальнее Киры. Кто печальнее всех?

Ответ \_\_\_\_\_

4. Отгадай загадку:

Утром бусы засверкали  
 Всю траву собой заткали  
 А пошли искать их днем,  
 Ищем, ищем – не найдем.

Ответ \_\_\_\_\_

5. Установи закономерность и установи недостающее число

7	16	9
5	21	16
9		4

6. Мама, пап и я сидели на скамейке. В каком порядке мы сидели, если известно, что мама сидела справа от меня, а папа справа от мамы?

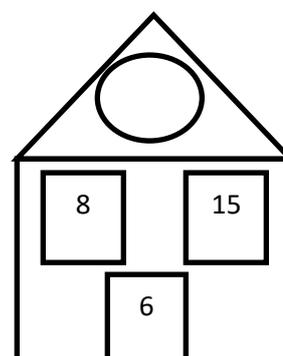
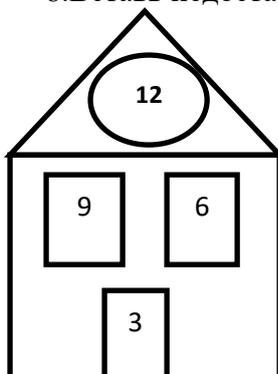
Ответ \_\_\_\_\_

7. Вставь пропущенное слово.

КАНВА (ВНУК) УЛИКА

ХОЛСТ ( ) ОЛЕНЬ

8. Вставь недостающее число.



## Правильные ответы

1. Допиши предложение:

Скрипач – это человек, который играет на скрипке.

2. Напиши противоположные по значению слова:

Ясный – пасмурный.

Радость – горе.

Дружба – вражда.

Мир – война.

Плюс – минус

Мокрый – сухой.

3. Прон веселее Лени. Прон печальнее Киры. Кто печальнее всех?

Ответ Леня

4. Отгадай загадку:

Утром бусы засверкали

Всю траву собой заткали

А пошли искать их днем,

Ищем, ищем – не найдем.

Ответ роса

5. Установи закономерность и установи недостающее число

7	16	9
5	21	16
9	13	4

6. Мама, папа и я сидели на скамейке. В каком порядке мы сидели, если известно, что мама сидела справа от меня, а папа справа от мамы?

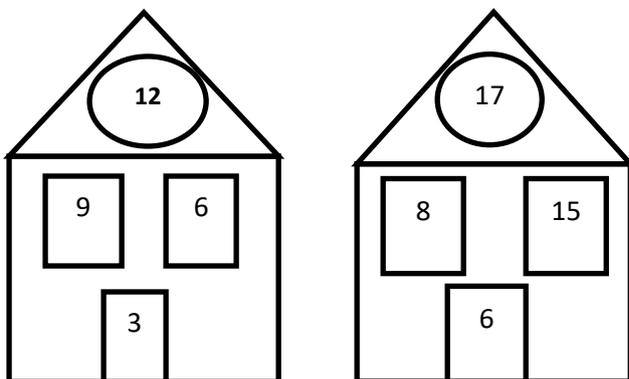
Ответ я, мама, папа

7. Вставь пропущенное слово.

КАНВА (ВНУК) УЛИКА

ХОЛСТ (СЛОН ) ОЛЕНЬ

8. Вставь недостающее число.





### Ценности

Сейчас вам предъявлены 18 предложений с обозначением ценностей. Ваша задача – разместить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в своей жизни. Каждая ценность обозначена номером. Внимательно изучите предложения и, выбрав то, которое для вас наиболее значимо, поместите на первое место. Сделайте то же самое со всеми оставшимися предложениями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

#### Список А

Ценности	Место в жизни
1.Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни).	
2.Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).	
3.Здоровье (физическое и психическое).	
4.Интересная работа.	
5.Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве).	
6.Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).	
7.Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).	
8.Наличие хороших и верных друзей.	
9.Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).	
10.Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).	
11.Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей).	
12.Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование).	
13.Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей).	
14.Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках).	
15.Счастливая семейная жизнь.	
16.Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа человечества).	
17.Творчество (возможность творческой деятельности).	
18.Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

#### Список В:

Ценности	Место в жизни
1.Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.	
2.Воспитанность (хорошие манеры).	

3.Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания).	
4.Жизнерадостность (чувство юмора).	
5.Исполнительность (дисциплинированность).	
6.Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).	
7.Непримиримость к недостаткам в себе и других.	
8.Образованность (широта знаний, высокая общая культура).	
9.Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово).	
10.Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения).	
11.Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).	
12.Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов.	
13.Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).	
14.Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения).	
15.Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).	
16.Честность (правдивость, искренность).	
17.Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).	
18.Чуткость (заботливость).	

«Тудема-сюдема»

С удовольствием мастерить что-то для души	Познакомиться с богатым иностранцем	Проводить время в компании друзей	Поменьше мечтать и побольше зарабатывать реальных денег
Назначение на важный и ответственный пост	Любить свое тело, совершенствовать его в специальных упражнениях	Найти клад золотых старинных монет	Работать всегда только по совести и чести
Делать все для укрепления своей семьи	Иметь роскошную загородную виллу, дачу	Питаться только высококачественными продуктами	Дружить с теми, кто сильнее вас
Посещать зрелища (спортивные мероприятия, концерты, праздники, шоу)	Отдавать детям все свои силы	Иметь влиятельных покровителей и быть с ними «на одной ноге»	Вести утонченные беседы с избранными людьми (об искусстве, культуре, политике)
Отчаянно рисковать ради получения новых впечатлений	Забирать («конфисковать») деньги у тех, кто богаче вас	Не изменять любимому человеку никогда в жизни	Презирать всех, кто не способен по достоинству оценить вас
Часто бывать в гостях у самых известных в стране артистов	Любить детей	Поменьше думать о жизни простых людей (их проблемы – это не ваша забота)	Быть как все нормальные люди («знать свое место»)
Постоянно делать утреннюю зарядку, гимнастику	Иметь кругленький счет в Швейцарском банке	«Лихо» развлекаться с друзьями и подругами	Быть хитрым, изворотливым, предприимчивым
Одеваться лучше и дороже других	Купить картину (шедевр) Пикассо	«Мочить» всех, кто с вами не согласен	Приглашение на обед к Английской королеве
Часто ходить по выставкам, театрам, музеям	Купить модный спортивный автомобиль	Всею душой стремиться понять, что такое красота, истина «чудо»	Любить кого-то, даже если вас самих не любят
Доводить каждое дело до конца	Стремиться в заграничные командировки, валютные командировки	Очень много читать, осмысливать каждую новую книгу	Презирать всех, кто слабее вас
Писать любимому человеку стихи (так, как получается)	Брать от жизни все, что вам положено (если надо, писать жалобы, заявления, письма)	Дарить любимому человеку дорогие подарки	Приносить своим трудом пользу и радость людям
Каждый месяц посещать врача (на всякий случай, для профилактики)	Смело нарушать уже устаревшие законы ради получения большой прибыли	Собирать, коллекционировать что-либо	Дружить с очень богатым бизнесменом

Помнить всех, кто вас когда-то обидел (ничего никому не прощать)	Переживать, не спать ночами из-за «мук творчества»	Вести с друзьями задушевные откровенные беседы	Рассказывать друг другу анекдоты
С презрением относиться к тем, кто еще надеется улучшить что-то в это мире	Защитить диссертацию (получить ученую степень)	Вести красивую дорогую жизнь (модные рестораны, роскошная публика)	Совершить удачную валютную операцию
Найти высшее счастье в своей работе	Не баловать своих детей сверх меры	Принимать дорогие подарки за оказываемые услуги	Удачно выступить в популярной телепередаче
Часто ходить в гости к друзьям	Купить роскошную морскую яхту	Часто бывать в опасных увлекательных путешествиях	Общаться с людьми только «высшего круга» (писателями, артистами, политиками, бизнесменами)
Увлеченно спорить о проблемах науки, искусства, политики	Ради успеха и благосостояния не останавливаться ни перед чем	«Баламут»: перетасовывает всю колоду карт и сразу же берет одну верхнюю карточку, а «баламут» кладется в биту.	«Баламут»: перетасовывает всю колоду карт и сразу же берет одну верхнюю карточку, а «баламут» кладется в биту.
«Благотворитель»: отдает одну свою карточку (любую) одному любому игроку, а сам берет новую карточку. «Баламут» кладется в биту.	«Благотворитель»: отдает одну свою карточку (любую) одному любому игроку, а сам берет новую карточку. «Баламут» кладется в биту.	«Нахал»: три раза подряд ходит вне очереди (берет три карточки подряд). «Нахал» сразу же кладется в биту.	«Нахал»: три раза подряд ходит вне очереди (берет три карточки подряд). «Нахал» сразу же кладется в биту.
«Нахал»: три раза подряд ходит вне очереди (берет три карточки подряд). «Нахал» сразу же кладется в биту.	«Воришка-прихвизатор»: забирает у одного любого игрока одну любую карточку. А «Воришка – прихвизатор» кладется в биту.	«Воришка-прихвизатор»: забирает у одного любого игрока одну любую карточку. А «Воришка – прихвизатор» кладется в биту.	«Воришка-прихвизатор»: забирает у одного любого игрока одну любую карточку. А «Воришка – прихвизатор» кладется в биту.
«Воришка-прихвизатор»: забирает у одного любого игрока одну любую карточку. А «Воришка – прихвизатор» кладется в биту.	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя»

	«Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.	прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.	и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.
«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.	«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.
«Иммунитет»: дает право отказываться от одного любого своего хода, а так же от действий «Баламута», «Нахала», «Благотворителя» и «Воришки-прихвизатора». «Иммунитет» сразу же кладется в биту.			

## Упражнения на расслабления

### Упражнение «Сосулька».

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

### Упражнение «Воздушный шар».

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

### Упражнение «Лимон».

Сядьте удобно: руки свободно, положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок, расслабьтесь. Запомните свои ощущения, теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение «Спокойное место».

Выберите любой объект для медитации, который действует на вас успокаивающе. Это может быть тропический пляж, любимое место детства или тихая лесная поляна. Закройте глаза и пусть отойдут на время все ваши повседневные заботы. Представьте, что вы находитесь в спокойном месте. Причем представьте это так ярко, как вы можете. Вы должны видеть, слышать, обонять и чувствовать все, что творится вокруг вас. При визуализации сами выбирайте изображение, которое вам нравится, а не то, которое кто-то предлагает вам или вы думаете, что оно более привлекательное. Пусть ваши изображения сами придут и работайте с ними.

### Дыхательное упражнение.

Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть. 2. «Дыхание» животом. Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

### Вдох и выдох через разные ноздри.

Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

Можно подобрать любые другие упражнения для релаксации. Главное, чтобы упражнения были короткие и несложные, чтобы ребята смогли бы выполнить их в любых условиях.

**Катастрофа на Луне**

	<b>Предметы</b>	<b>Место</b>
1	Коробок спичек	
2	Пищевой концентрат	
3	Нейлоновый канат	
4	Парашютный шелк	
5	Переносная солнечная печь	
6	Пистолеты (2 штуки)	
7	Пакет сухого молока	
8	Кислородные баллоны (2 шт. по 45 кг.)	
9	Звездная карта	
10	Спасательный плот, надуваемый CO <sub>2</sub>	
11	Магнитный компас	
12	Вода (20л.)	
13	Сигнальные ракеты	
14	Аптечка	
15	УКВ-приемник-передатчик на солнечной батарее	

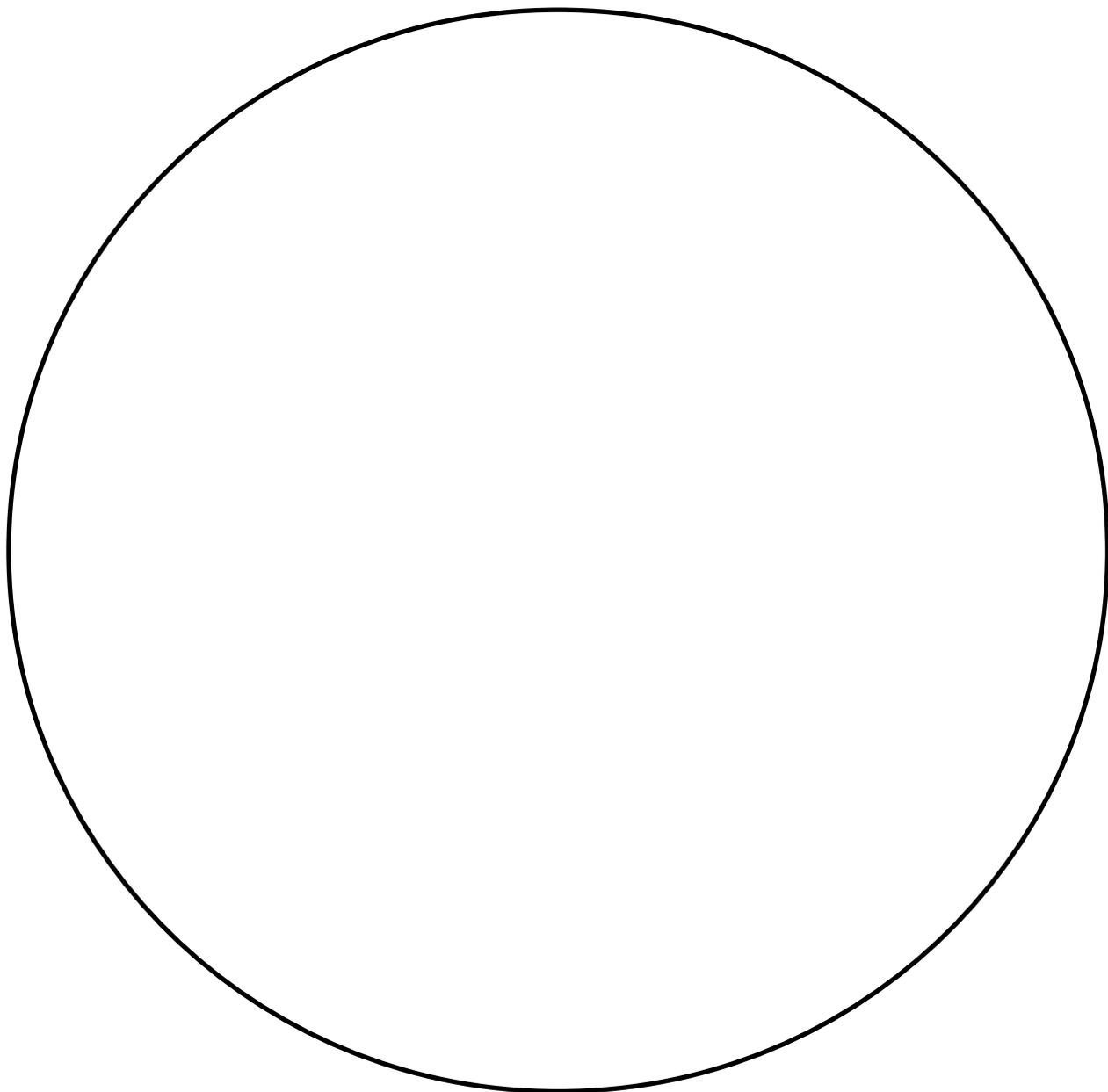
**Правильные ответы**

	<b>Предметы</b>	<b>Место</b>
1	Коробок спичек	15
2	Пищевой концентрат	4
3	Нейлоновый канат	6
4	Парашютный шелк	8
5	Переносная солнечная печь	13
6	Пистолеты (2 штуки)	11
7	Пакет сухого молока	12
8	Кислородные баллоны (2 шт. по 45 кг.)	1
9	Звездная карта	3
10	Спасательный плот, надуваемый CO <sub>2</sub>	9
11	Магнитный компас	14
12	Вода (20л.)	2
13	Сигнальные ракеты	10
14	Аптечка	7
15	УКВ-приемник-передатчик на солнечной батарее	5

В этой игре правильно будет идти к базе, так как это Луна, никто спасать не прилетит, к тому же понятно, где находится база. 320 км – это большое расстояние, но на Луне в 6 раз меньше притяжение, поэтому идти легче. И можно дойти за несколько дней. Соответственно, исходя из этого, и ранжируются все предметы. Первое, понятно, нужен кислород, потому что нужно будет дышать. На втором месте вода, так как быстро захочется пить. Причем космические скафандры устроены так, чтобы можно было пить. На третьем месте звездная карта – это ориентир. Атмосферы нет, звезды видно все время, можно сориентироваться по звездной карте, понять, где находится база, взять ориентир на одну звезду и просто идти в эту сторону. И даже если придется обходить какие-то скалы или расщелины, то ориентир – звезда – останется тем же самым. На четвертом месте

находятся пищевые концентраты. Предполагается, что скафандры оснащены специальным устройством и можно будет есть в дороге. На пятом месте приемник. Расстояние до базы 320 км., а УКВ действует в зоне видимости. То есть УКВ-волны идут по прямой линии. А так как кривизна Луны больше, то УКВ-приемник может работать на Луне в радиусе примерно 60 км. Поэтому надо сначала подойти поближе, чтобы смогли услышать на базе. На шестом месте нейлоновый канат. В условиях Луны притяжение слабое, но расщелины могут достигать глубины в несколько километров. И если человек туда упадет, он, возможно, даже не разобьется, но вылезать оттуда будет несколько дней. Поэтому канат необходим для связи, как у альпинистов. Кто провалится, его тут же выдернут обратно. На Луне человек будет весить килограммов 20. На седьмом месте находится аптечка. Во-первых, в аптечке есть обезболивающее, вдруг что-нибудь случится. Также в аптечке, скорее всего, есть заплатки и пластыри для скафандра, если он порвется. На восьмом месте – парашютной шелк. Есть разные варианты, как его можно использовать: сделать носилки и кого-то нести, если понадобится, можно сделать какую-то теплоизоляцию. Если скафандр не будет справляться с температурой, то можно сделать накидку. На девятом месте – спасательный плот. В действительности, плот нужен только для того, чтобы в нем переночевать первую ночь. Потому что если просто лечь спать, то с одной стороны будет греть Солнце, а с другой стороны будет минусовая температура. На десятом месте – сигнальные ракеты. Они будут немного гореть, но из-за отсутствия атмосферы, горение будет слабым. На одиннадцатом месте – пистолеты, вещь вообще бесполезная. Стрелять в сторону базы опасно, ее вообще можно уничтожить одним выстрелом. Пакет сухого молока – на двенадцатом. Молоко не развести и сухим его тоже не съесть. На тринадцатом – солнечная переносная печь. Варить нечего, греться незачем. На четырнадцатом – магнитный компас. Он вообще ничего не покажет, так как на Луне нет магнитного полюса. На пятнадцатом – коробок спичек, они не будут гореть на Луне, да и поджигать нечего.

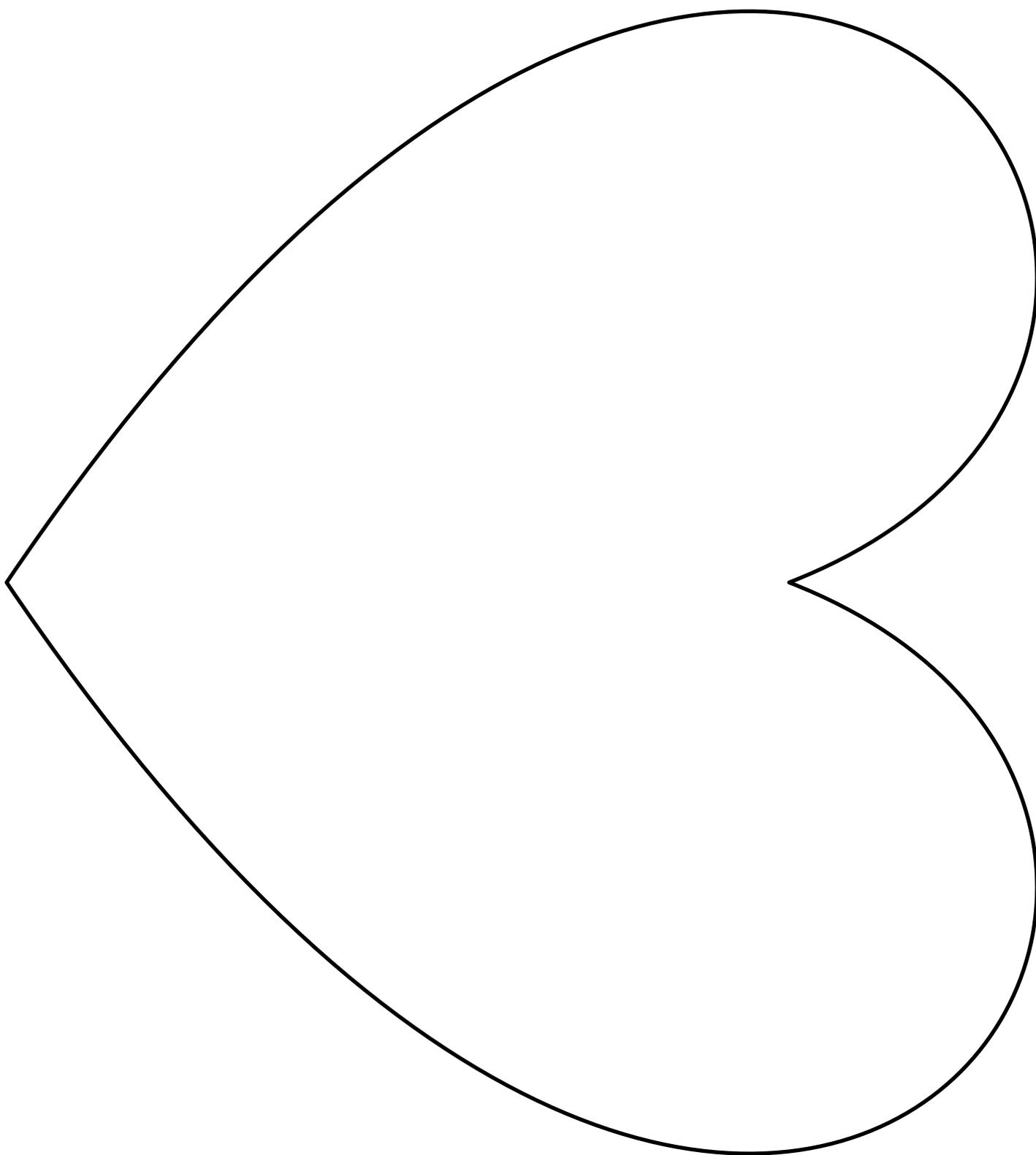
**«Круг ответственности»**



## ***Приложение 17.***

***Пожалуйста, прочитайте приведенные высказывания о дружбе и отметьте крестиком те, с которыми вы согласны:***

- Друг – это тот человек, которому на данный момент хорошо со мной.
- Новые друзья – лучшие.
- Друг понимает меня лучше остальных.
- Друг никогда не оскорбит меня.
- Друг должен обладать теми личными качествами, которые я ценю.
- Настоящая дружба редко длится долго.
- Друг – это тот, кто нравится моим родителям.
- Хороший друг не станет меня критиковать.
- Друзья делятся друг с другом своими секретами.
- Чтобы считать кого-то своим другом, надо потратить на него деньги.
- Чтобы сохранить дружбу, надо быть искренним.
- Другу все равно, какой я – толстый или худой, и чем я занимаюсь.
- У человека может быть лишь один-единственный настоящий хороший друг.
- На хорошего друга можно положиться.
- С хорошим другом нельзя поссориться.



«Незаконченные предложения»

Я похож на папу тем, что...	Я похож на маму тем, что...
Я хотел бы, чтобы мой папа...	Я хотел бы, чтобы моя мама...
Я боюсь, что мой папа...	Я боюсь, что моя мама...
Больше всего мне с папой нравится...	Больше всего мне с мамой нравится...
Я расстраиваюсь, когда папа...	Я расстраиваюсь, когда мама...
Папа гордится мной за...	Мама гордится мной за ...
Вместе с папой мы...	Вместе с мамой мы...
Мне легко говорить с папой о...	Мне легко говорить с мамой о...
Мне трудно говорить с папой о...	Мне трудно говорить с мамой о...
Мой папа радуется, когда я...	Моя мама радуется, когда я...
Чаще всего мы с папой ругаемся из-за...	Чаще всего мы с мамой ругаемся из-за...
Мой папа хочет, чтобы я...	Моя мама хочет, чтобы я....
Мой папа расстраивается, когда я...	Моя мама расстраивается, когда я...
Я радуюсь, когда папа...	Я радуюсь, когда мама...
Мы с папой редко...	Мы с мамой редко...
Мне хотелось бы вместе с папой чаще...	Мне хотелось бы вместе с мамой чаще...
Когда папа на меня ругается, я...	Когда мама на меня ругается, я...
Мне нравится в моем папе...	Мне нравится в моей маме...
Я похож на папу тем, что...	Я похожа на маму тем, что...
Я горжусь моим папой потому что...	Я горжусь моей мамой потому что....

**Интервью с родителями**

1. Чем вы гордитесь, когда думаете о своем ребенке?
2. В чем проявляется ваша забота о ребенке?
3. Какой самый важный совет вы хотели бы дать своему ребенку?
4. Что должен делать ребенок для того, чтобы стать счастливым?
5. Что ребенок подарил вам на последний день рождения, что значит для вас этот подарок?
6. Когда вы в последний раз обнимали своего ребенка?
7. Что особенно задевает вашего ребенка?
8. В чем вы сильнее всего разочаровали своего ребенка?
9. В чем заключается духовное сходство между вами и вашим ребенком?
10. Что для вас означает взросление вашего ребенка?

**Сходства и различия**

Прочитайте описание некоторых жизненных ситуаций. Подумайте над тем, как в подобных ситуациях обычно ведут себя (или вели бы себя) ваши родители и как бы реагировали вы, если бы у вас был ребенок.

1. Очень скоро день вашего рождения.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Вы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Среди ночи вы заболели.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Вы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Вы испортили ценную вещь.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Вы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Вы подверглись сексуальному домогательству.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Вы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Вы подружились с ребенком из иностранной семьи.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Вы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Вы пришли домой пьяным.

Мать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Отец \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вы \_\_\_\_\_

Теперь напишите, в каких случаях ваше поведение совпадает с поведением родителей.

---

---

---

---

---

В каких ситуациях ваши мнения расходятся?

---

---

---

---

---

**«Я...»**

Заполните следующий лист высказываниями о ваших личных качествах, чертах характера или достижениях:

**Я...**

**Я могу...**

**Я думаю...**

**Я считаю, что я...**

**Я горд тем, что...**

**Я люблю в себе...**

«Самый-самый»

САМЫЙ УМНЫЙ	САМЫЙ КРАСИВЫЙ	САМЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ	САМЫЙ ТЕРПЕЛИВЫЙ	САМЫЙ ЛЮБОЗНАТЕЛ ЬНЫЙ
САМЫЙ ОБЩИТЕЛЬН ЬЙ	САМЫЙ ОБАЯТЕЛЬНЫ Й	САМЫЙ НЕПРЕДСКАЗ УЕМЫЙ	САМЫЙ ВЕСЁЛЫЙ	САМЫЙ ОСТРОУМНЫ Й
САМЫЙ ДОБРЫЙ	САМЫЙ САМЫЙ САМЫЙ...	САМЫЙ ДРУЖЕЛЮБН ЬЙ	САМЫЙ УСПЕШНЫЙ	САМЫЙ УВЕРЕННЫЙ
САМЫЙ ЮМОРНОЙ	САМЫЙ НЕПОВТОРИМ ЬЙ	САМЫЙ АКТИВНЫЙ	САМЫЙ ДИПЛОМАТИ ЧНЫЙ	САМЫЙ ПОНИМАЮЩ ИЙ
САМЫЙ ВДУМЧИВЫЙ	САМЫЙ ПОДДЕРЖИВА ЮЩИЙ	САМЫЙ ПОМОГАЮЩ ИЙ	САМЫЙ ВНИМАТЕЛЬН ЬЙ	САМЫЙ ДОБРОЖЕЛАТ ЕЛЬНЫЙ
САМЫЙ СПОКОЙНЫЙ	САМЫЙ ВЫДЕРЖАНН ЬЙ	САМЫЙ ДРУЖНЫЙ	САМЫЙ ЗАИНТЕРЕСО ВАНЫЙ	САМЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬ НЫЙ
САМЫЙ МОДНЫЙ	САМЫЙ ПСИХОЛОГИЧ НЫЙ	САМЫЙ ОТКРОВЕННЫ Й	САМЫЙ ОПТИМИСТИЧ НЫЙ	САМЫЙ ОРИГИНАЛЬН ЬЙ



?

