**Приложение 15**

**Программа групповых практических занятий для детей с суицидальным поведением «Мы выбираем жизнь!»**

**Цели** программы: развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья детей и подростков.

Основные **задачи** программы:

- самопознание внутренних психических актов (например, гнев, радость, желание и т.п. и состояний (например, бодрость, усталость, депрессия, апатия и т.п.);

- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе;

- выработка и включение механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия;

- обучение способам мышечной релаксации;

- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;

- создание психологического настроя на дальнейшую деятельность;

- нормализация межличностных отношений.

Программа групповых практических занятий проводиться с группой подростков из **7 – 10 человек**. Занятия проходят после уроков **1 – 2 раза в неделю** в отдельном просторном кабинете психолога (если такого нет, то в свободном классном кабинете). Каждое занятие рассчитано на **1-1,5 часа**.

Программа практических занятий состоит из **четырех блоков**:

**Блок 1. Тренинг личностного роста “Познай себя”.**

Цель данного тренинга — способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей.

Задачи:

• формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем;

• знакомство с чертами личности — первичными и вторичны­ми способностями;

• формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Тренинг делится на три этапа.

Ориентировочно-диагностический. Тренинг личностного роста “Познай себя” открывает программу, поэтому в начале занятий более важными являются задачи формирования сплоченности группы, выработки групповых правил, мотивирования на заня­тия, диагностики личностных особенностей участников. Это происходит непосредственно в процессе знакомства участников группы со своими личностными особенностями, что составляет специфику первого этапа.

Основной. Задачи основного этапа — повышение способности к само­познанию, ориентация в первичных и вторичных способностях, тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы.

Заключительный. Его задачи — обобщить результаты тренинга, помочь участ­никам занятий интегрировать опыт, приобретенный в группе, в целостную картину своей личности. На этом этапе используются упражнения, которые предо­ставляют подросткам возможность еще раз прочувствовать гам­му своих личностных черт, получить обратную связь от участни­ков группы, то есть уточнить и упорядочить представление о се­бе. Одновременно актуализируется позитивное отношение к себе, и в то же время эти упражнения нацеливают подростков на обдумывание возможных изменений, то есть на постановку новых целей. Традиционно в конце занятия задаются следующие вопросы: изменилось ли что-то за время наших за­нятий? Узнали ли вы что-нибудь новое о себе, о своих товари­щах? Что понравилось? Что показалось трудным?

**Блок 2. Тренинг развития эмоций “Мои эмоции”.**

Цель этого тренинга – расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом. Все эмоции просто существуют; они не могут быть хорошими или плохими. Хорошим или плохим может быть способ их выражения.

Задачи тренинга:

• знакомство с эмоциями;

• осознание проявления эмоций;

• поиск путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

Особенности работы на данном тренинге:

1. Работа требует от участников большей открытости, так как эмоции непосредственно связаны с актуальными личными переживаниями. Следовательно, члены группы становятся более уязвимыми, что требует определенной зрелости, готовности группы.

2. В данном блоке принимаются усилия по созданию и удержанию атмосферы доверия и безопасности на занятиях. При этом может потребоваться предварительная или дополнительная проработка агрессии и напряженности.

3. Осуществляется ориентация на обучающую, тренинговую, игровую формы, информационный подход, которые обеспечивают определенную абстрагированность участников от своих проблем и некоторую защищенность рамками формы занятий и правил игры. «Психотерапевтический» подход и глубокое личностное погружение в эмоциональные проблемы участников нежелательны.

В соответствии с задачами блок состоит из трех частей.

Знакомство с эмоциями. На этом этапе происходит расширение словаря эмоций, соотнесение эмоций и ситуаций, в которых они проявляются, первичная ориентировка в собственном отношении к различным эмоциям, понимание связи эмоциональной сферы и тела, тренировка безоценочного принятия различных чувств и эмоций. Начинается занятие с вопроса: «Какое у вас настроение?» – это позволяет участникам настроиться на работу, обратиться к своим чувствам.

Способы выражения эмоций. В этой части тренинга делается акцент на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Внимание уделяется так же умению чувствовать интенсивность эмоциональных проявлений – например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

Упражнение на выражение чувства «обида» направлены на закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справляться с обидой, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

Часто депрессия и суицидальные попытки являются результатом гнева, направленного на самого себя. В связи с этим, участники во время тренинга изучают реакции на собственный гнев и на гнев других; обсуждают свои собственные реакции на гнев; обмениваются идеями по поводу адекватных способов взаимодействия с гневом; осознают ошибочные представления о гневе.

Как справиться с плохим настроением. Данные упражнения направлена на углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоление барьеров мешающих полноценному самовыражению; обучению тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

**Блок 3. Тренинг уверенности в себе “Я смогу, я сделаю”.**

Основной задачей данного тренинга является обучение подростков навыкам уверенного поведения, повышение самооценки, формирование свойств и качеств личности, уверенных в себе людей. Главная особенность не уверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такие люди стремятся избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма демонстрации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений.

Тренинг состоит из нескольких блоков.

Аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов. Данный навык общения тесно связан с уверенностью в себе; уверенное поведение – оптимальный способ обоснования своей позиции.

Уверенное и неуверенное поведение. Упражнения этой части направлены на обучение тому, как в практических ситуациях отличать уверенное поведение от неуверенного, отработку приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.

Мои права и права других людей. Эти упражнения направлены на закрепление навыков уверенного поведения с учетом прав окружающих, ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

Я в своих глазах и в глазах других людей. Цель упражнений – активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, раскрытие качеств важных для эффективного межличностного общения.

Мои проблемы. Упражнения направлены на обучению осознанию своих проблем и поиску их решения, а так же преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

**Блок 4. Тренинг коммуникативных навыков “Среди людей”.**

Цель данного тренинга – формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию, а также способствовать успешному взаимодействию подростков в различных социальных ситуациях, достижению ими поставленных целей и выстраиванию конструктивных отношений в обществе. Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс.

Задачи:

• социальная самоидентификация;

• знакомство с различными социальными ролями;

• обучение конкретным социальным навыкам.

В соответствии с поставленными задачами тренинг делится на три этапа.

Социальная самоидентификация. Под социальной самоидентификацией понимается определение координат своего «Я» в обществе, то есть осознание наиболее стабильных ролей, как обусловленных обществом, так и индивидуальных для данной личности.

Роли и социальные институты. Задача этого этапа — познакомить учащихся с различными ролями, подвести их к пониманию того, что мы играем определенные роли, приспосабливаем себя к обществу.

Обучение конкретным социальным навыкам. Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и обществом. Пока навык не усвоен, подросток вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия как в новую, что каждый раз требует от него значительных усилий.

В этом разделе тренинга отрабатываются базовые навыки – как начать беседу, как задать вопрос, как попросить, как отстаивать свое мнение, как принимать критику, как преодолеть обвинение, как справляться со своим и чужим гневом, как убеждать других, преодолевать давление и приходить к компромиссу, как сказать «нет», как выразить благодарность. Критерием эффективного взаимодействия является достижение цели при сохранении или улучшении отношений. Если цель не достигнута или достигнута, но отношения участников общения ухудшились, взаимодействие не является эффективным.

**Планируемые результаты:**

- сформированное умение управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;

- сформированные навыки общения, умение слушать и высказывать свою точку зрения;

- познание себя, своего внутреннего мира.

**Критерии эффективности:**

- снижение числа учащихся с суицидальным поведением;

- развитие личностных установок учащихся «группы риска» в отношении суицида;

- повышение уровня психологической защищенности (развитие чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности в себе, желание жить и общаться с людьми, отсутствие страха и тревог).

**БЛОК I. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ».**

**Ход тренинга.**

**Приветствие “Назови свое имя”.**

Психолог:*“Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя, то каким именем вы бы хотели, чтобы вас называли в группе, а так же положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву своего имени, по кругу”.*

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал.

Подросткам иногда трудно называть качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому психологу важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

**Правила нашей группы.**

Психолог: *“В каждой группе, в каждом коллективе и в каждой команде есть свои правила. В нашей группе тоже будут свои правила. Сейчас мы все вместе их выберем и установим, как обязательный атрибут наших с вами занятий. Я сейчас зачитаю вам несколько правил, а вы выберете именно те, которые, как вы считаете, больше всего подойдут для нашей группы. Если хотя бы один человек не согласиться принять какое-либо из правил, группа отказывается от этого правила”.*

1. **Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на “Ты”. Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и психолога, независимо от возраста.
2. **Общение по принципу “здесь и сейчас”.** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, о чем думают, так как бояться показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.
3. **Персонификация высказываний.** Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающую скрывать собственную позицию, и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: “Большинство людей считает, что …” на такое: “Я считаю, что …”; “Некоторые из нас думают …” на “Я думаю …” и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: “Многие меня не поняли …” на конкретную реплику: “Оля и Саня не поняли меня”.
4. **Искренность в общении.** Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и открытость.
5. **Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверенны в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятий. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.
6. **Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: “Ты мне не нравишься”, а говорим: “Мне не нравиться твоя манера общения”. Мы никогда не скажем: “Ты плохой человек”, а просто подчеркнем “Ты поступил плохо”.
7. **Активное участие в происходящем.** Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали что-то о себе не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.
8. **Уважение к говорящему.** Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Необходимо выписать на доску все принятые группой правила и проследить за тем, чтобы во время занятий эти правила не нарушались как участниками группы, так и самим психологом.

**Упражнение “Проективный рисунок”.**

Психолог: *“Сейчас вам предлагается за 5 мин. выполнить 2 рисунка: “я такой, какой есть” и “я такой, каким хочу быть”. Техническая сторона рисунков не важна, главное – выразить свое представление о себе”.*

Рисунки не подписываются. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один и ставиться так, чтобы все хорошо видели его. Каждый из участников по очереди рассказывает о своих впечатлениях – не описывает то, что нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

**Упражнение “Двадцать “Я”.**

Каждому члену группы даются ручка и бумага.

Психолог: *“Двадцать раз ответьте на вопросы “кто я, какой, я”. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения “Я”… Когда все закончат, каждый по очереди будет зачитывать то, что написал”.*

Возможный вариант: *“Можете не зачитывать свой список всем, а дать прочитать его только тем, кому захотите”.*

Вопросы для обсуждения:

* Какой участник более точно охарактеризовал себя?
* Какие качества каждый участник отметил в себе?
* Для кого было сложно написать все 20 предложений?
* А кто написал больше 20 предложений?

**Упражнение “Мое отражение”.**

Психолог: *“Поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Сейчас мы по кругу будем передавать друг другу зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:*

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

*Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными”.*

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

**Упражнение “Ассоциации”.**

Психолог: *“Сейчас один из участников (доброволец) выйдет из комнаты, он станет водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него будет пять попыток. Для того чтобы отгадать, водящий будет задавать вопросы следующего типа: “Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то какой?”. Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например: “Это нарцисс”. Если водящий отгадывает, угаданный участник становиться водящим”.*

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного человека.

Вопросы для обсуждения:

* Трудно ли было подобрать ассоциацию?
* Трудно ли было угадывать?
* Кому удавалось угадать, что помогло?
* Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

**Упражнение “Я – икс …”.**

Все участники на листке бумаги записывают название предмета, который находиться в поле его зрения, в тренинговой комнате (например: доска, стена, мел, бутылка, розетка и т.д.). Затем, каждый по кругу садиться на “горячий” стул в центре круга, предварительно передав свой листок ведущему. Допустим, на нем написано слово “бутылка”.

Ведущий предлагает три раза с разным выражением голоса произнести фразу “Я - бутылка”. После этого он предлагает участнику продолжить монолог от имени бутылки.

Психолог: *“Представь себе, что ты и есть бутылка. Говори от имени бутылки, говори все, что хочешь. Но ты – бутылка, поэтому говори то, что будет говорить о себе бутылка. Давай …”.*

Ведущий должен побуждать участника продолжать, если монолог был не очень длинным. Наконец, ведущий в какой-то момент может начать задавать “бутылке” – добровольцу, который вжился в образ бутылки, - вопросы. Ведущий может спросить:

1. О детстве бутылки: как она родилась, с кем дружила, кого боялась, кто был врагом, много ли было братьев и сестер, как к ней в детстве относились родители, были ли они вообще, когда бутылка с ними рассталась, почему?

2. О старости бутылки: есть ли у бутылок старость, умирают ли они, чем они болеют, где они проводят старость, и пр.?

3. О родителях – маме, папе: как они относились к бутылке, где они сейчас, любит ли их бутылка, как они ее воспитывали, чем сейчас она помогает им, и пр.

4. О любви и дружбе. Есть ли у бутылки друзья? Кто это, чем ему обязана бутылка, чем они вместе занимаются. Есть ли у бутылок любовь, рождаются ли дети и пр.?

5. Об эмоциях и переживаниях. Что переживала бутылка в разные периоды своей жизни? Что чувствовала, о чем думала, когда ей было плохо или хорошо?

Ведущему надо быть внимательным к состояниям участника, так как некоторые подростки настолько вживаются в образ предмета, настолько близко принимают вопросы, адресованные этому предмету, что могут по-настоящему разволноваться.

**Упражнение “Эмиграция”.**

Психолог: *“Многие из нас годами живут о одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться … Предположим, что вы навсегда уезжаете в Австралию. С одной стороны это интересно, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые отношения?*

*А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то “насолили” эти людям? Демонстрировали сое превосходство перед ними или отказались чем-то помочь? Может быть, вы просто не сошлись характерами? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны”.*

На обдумывание ответов дается 5 минут. После этого можно обсудить в кругу то, что каждый сумел осознать.

**Упражнение “Мусорное ведро”.**

Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

**Упражнение “Рыба для размышления”.**

В основе этого упражнения лежит известная методика “Неоконченные предложения”. Ведущий должен заготовить листки с неоконченными предложениями, свернуть их и положить в коробку, которая ставиться в центр круга.

Психолог: *“Сейчас каждый из вас по очереди будет ловить “рыбу”, доставая из коробки бумажку с неоконченными предложениями. После этого вслух зачитываете предложение, завершая его своими собственными словами”.*

После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет ведущий, дающий сигнал о переходе очереди к следующим “рыболовам”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мой самый большой страх – это …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда другие унижают меня, я …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я не доверяю людям, которые …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я сержусь, когда кто-то …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я в самом деле очень не люблю в себе …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я печалюсь, когда …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хотел бы, чтобы мои родители знали …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хотел бы, чтобы та (тот), на ком я женюсь (за кого выйду замуж), была (был) …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда мне нравиться кто-то, кому я не нравлюсь …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбирая между “пассивный” и “агрессивный”, я назвал бы себя …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я ношу такую одежду, потому что …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Главная причина, по которой мне нравиться быть в этой группе, - это …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне как мои родители, я …

Мое самое неприятное детское переживание …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В моей семье все могло бы быть лучше, если бы …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мое самое страшное воспоминание …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В собственном характере мне больше всего нравиться …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне нравиться …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самое счастливое время …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В школе …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне не удалось …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне нужно …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я – лучший, когда …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я ненавижу …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Единственное беспокойство …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я тайно …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я не могу понять, почему …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я, кажется, понимаю, чего я хочу, когда …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, - это …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самое лучшее, что могло бы произойти в моей семье, – это …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Труднее всего мне …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда я настаиваю на своем, люди …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего от других людей мне необходимы …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы я мог изменить в себе что-то одно, я бы …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В людях мне больше всего нравиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что …

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упражнение “Я ценю себя за то…”.**

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то…» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

**Упражнение “Ладошки удачи”.**

Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

**Упражнение “Откровенно говоря …”.**

Психолог: *“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.*

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря …”

1. о время занятий я понял, что …

2. Самым полезным для меня было …

3. Я был бы более откровенным, если …

4. Своими основными ошибками на занятии я считаю …

5. Мне не понравилось …

6. Больше всего мне понравилось как работал(а) …

7. На следующем занятии я хотел бы …

**БЛОК II. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ «МОИ ЭМОЦИИ».**

**Ход тренинга.**

**Приветствие “Пожелания”.**

Психолог: *“Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день”.*

**Упражнение “Я тебя помню …”.**

Упражнение направленно на проверку запоминания имен.

 Все участники сидят в кругу. Психолог: *“Сейчас первый участник назовет свое имя. Второй должен повторить его имя, а затем назвать свое. И так каждый из вас по очереди будет называть свое имя и имена предыдущих участников. Таким образом, мы сможем вспомнить имена всех участников и определить у кого самая лучшая память”.*

**Упражнение “Нарисуй свое настроение”.**

Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас” и выразить его в образной форме.

Психолог: *“Прислушайтесь к себе. Как выглядит сейчас ваше настроение? На какой цвет оно похоже? На какую погоду (музыку, цветок, животное)? А теперь нарисуйте то, что вы представили”.*

Вопросы для обсуждения:

* У кого какое настроение?
* С чем связано то или иное настроение?
* Как его можно улучшить?

В конце проанализировать, как менялось настроение во время занятия и каким оно стало.

**Упражнение “Имена чувств”.**

В начале упражнения участникам раздаются бланки с таблицей.

Психолог: *“Сейчас в первой колонке таблицы запишите все чувства, которые вы знаете и которые когда-либо испытывали. Затем выставляете крестики или оценку интенсивности чувства по 5 – 10 – бальной шкале в ту ячейку, соответствующую месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько). В первой части таблицы записывайте чувства, которые для вас обычны, те, которые вы испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые испытывали сегодня”.*

Каждый записывает столько имен чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а ведущий в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Имена чувств** | **Места, где я обычно испытываю эти чувства** |
| Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
|  | Обычно |
| 1. Злость |  |  |  |  |  |  |
| 2. Радость |  |  |  |  |  |  |
| 3. Уныние |  |  |  |  |  |  |
| 4. … |  |  |  |  |  |  |
| 5. … |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |
|  | Сегодня |
| 1. Скука |  |  |  |  |  |  |
| 2. Страх |  |  |  |  |  |  |
| 3. Восторг |  |  |  |  |  |  |
| 4. … |  |  |  |  |  |  |
| 5. … |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |

Если вам кажется, что кто-то из подростков не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

В завершении этого упражнения можно задать группе несколько вопросов:

* Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу?
* Что вы чувствовали, когда приближались каникулы?
* Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?
* Какое, по-вашему, самое неприятное чувство?
* Какое чувство вам нравиться больше других?
* Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?

**Упражнение “Меняются те, кто …”.**

Участники группы сидят на стульях в кругу. Доброволец стоит в центре круга т.к. для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: ***“Поменяйтесь местами те, кто сегодня чистил зубы (поменяйтесь местами те, кто в брюках; поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы; поменяйтесь местами те, кто любит учиться и т.д.)”.* Все участники группы, которые обладают указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей.**

**Упражнение “Испытание”.**

Упражнение учит контролировать свою агрессию, не отвечать обидчику сразу.

Психолог: *“Участник желающий пройти испытание, садиться на стул в центр круга или напротив группы, ему надо сохранять молчание, чтобы он не услышал. Другие 1 – 2 мин. обзывают его, говорят ему обидные вещи”.*

После этого ведущий оказывает поддержку участнику, например, говорит: “Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться”.

Важно отслеживать время нахождения участника в центре, вовремя прервать испытание; возможно, нужна будет большая поддержка, которую нужно обеспечить в конце задания.

Вопросы для обсуждения:

* Сложно ли было сдерживаться?
* Какие слова и какой тон задевают сильнее?
* Что помогало сдерживаться, быть вежливым и не отвечать?

**Упражнение “Обиженный человек»”**

«Закончите предложение: „Я обижаюсь, когда…“ Нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и не уверенные в себе люди».

**Упражнение “Копилка обид”.**

Каждому из участников предлагается нарисовать «копилку» и поместить в нее символическое изображение или описание всех обид, которые они пережили до сегодняшнего дня. Проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

После этого проводится обсуждение – что делать с «текущими» обидами? Как относиться в дальнейшем к обидчику? Как прощать обиды?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

**Упражнение “Цепочка хороших и плохих следствий”.**

Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника: “Что в этом хорошо?”. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго уже в связи с полученным ответом: “А что в этом плохо?”. Третьему он вновь задает вопрос: “Что в этом хорошо?”, четвертому - “Что в этом плохо?” и так далее.

Например, исходная ситуация: “промочить ноги”.

*Промочить ноги – это плохо, потому что… можно заболеть.*

*Заболеть – это хорошо, потому что… не надо ходить в школу.*

*Не ходить в школу – это плохо, потому что… скучно сидеть дома.*

*Скучно сидеть дома – это хорошо, потому что…научишься играть самостоятельно.*

*Играть самостоятельно – это плохо, потому что…отвыкаешь от детей.*

*Отвыкать от детей – это хорошо, потому что…когда меня увезут в деревню, я не буду скучать и т.д.*

Можно начать разговор с обратного вопроса, например:

*Промочить ноги – это хорошо, потому что…узнаешь, что текут ботинки.*

*Узнать, что текут ботинки – это плохо, потому что…надо покупать новые.*

*Покупать новые ботинки – это хорошо, потому что… в новых ботинках можно безбоязненно ходить по лужам.*

*Ходить по лужам – это плохо, потому что… будет ругать мама.*

*Когда ругает мама – это хорошо, потому что…она меня чему-то учит.*

Задача ведущего – безошибочно чередовать вопросы “хорошо” и “плохо”.

**Упражнение “Проявления гнева”.**

Участники группы индивидуально заполняют лист анкеты:

1. Когда я злюсь, я обычно…

2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или нет?

3. Как выражают гнев в моей семье?

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми чувствами?

Инструкция для психолога: Раздайте группе бланки для заполнения. Скажите участникам, что им нужно найти себе спокойное место и заполнить свои листы; отведите на это около пятнадцати минут. Когда группа объединяется, спросите участников: «Что вы делаете, когда злитесь?» Все ответы записывайте на доске. Поощряйте участников придумать как можно больше возможных способов проявления гнева.

После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждую реакцию (здоровую и нездоровую) консультант записывает на доске.

Наиболее частые ответы: успокаиваюсь; прячусь в туалете; говорю об этом с другом; кричу; игнорирую гнев; иду прогуляться; бью что-нибудь (обычно стену); ругаюсь; бросаюсь предметами; бегу; ничего не делаю; иду и разбираюсь; визжу; бью кого-нибудь (дерусь).

Обсудите с группой каждый ответ и решите, какие из этих реакций здоровые, а какие – нездоровые. Игнорирование, уход или ничегонеделание – не признак здоровья, так же как и реакции, связанные с нанесением вреда себе и другим.

Взяв этот обмен идеями за основу, поработайте с заполненными материалами, обсудив каждый вопрос анкеты.

После этого раздайте участникам листки со списком ошибочных представлений о гневе.

**Ошибочные представления о гневе:**

Злиться нехорошо.

Гнев – нездоровая эмоция.

Гнев – пустая трата времени и энергии.

Хорошие, добрые люди никогда не сердятся.

Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.

Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.

Другие люди не должны злиться на нас. Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.

Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы сами в этом виноваты.

Если мы злимся на кого-то, это происходит из-за него, и он сам в этом виноват.

Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.

Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.

Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.

Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

Если мы в гневе, нам нужно закричать.

Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше не любим.

Если кто-то злится на нас, это значит, что он нас больше не любит.

Злиться можно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

**Упражнение “Ощущение”.**

Лист формата А4 складывается так, что на нем образуются 8 ячеек, в которых участники должны карандашом нарисовать свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, женственности, болезни и любого на свой выбор состояния.

|  |  |
| --- | --- |
| Гнев | Радость |
| Спокойствие | Депрессия |
| Энергичность | Мужественность(женственность) |
| Болезнь | Любое состояние |

Психолог: *“Каждый рисунок выполняется линиями. Вы можете использовать для рисунка одну линию, много линий, можете покрыть всю ячейку линиями, если считаете, что именно так вы сможете передать свои ощущения. Вы сами выбираете, наносить длинные штрихи или короткие, тонкие или широкие, нажимать на карандаш сильно или слабо. Если нужно пользуйтесь резинкой.*

*В каждой ячейке поочередно нарисуйте то, что для вас олицетворяет написанное внизу слово. Ограничение: вы не должны рисовать никаких картинок или пользоваться какими-либо символами (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т.д.). Используйте только линии. Передайте линиями, как ощущается вами это эмоциональное состояние”.*

Вопросы для обсуждения:

* Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши ощущения?
* Сравните свои рисунки гнева, радости и т.д. Чем они отличаются?
* А какие рисунки похожи друг на друга? Почему?

**Упражнение “Согласен – не согласен”.**

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу.

Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце рефлексия: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения:

- в этой жизни надо все попробовать;

- жить нужно так, как будто каждый день последний;

- личность начинается с рождения;

- в этой жизни все зависит от меня;

- в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

**Релаксация.**

Упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия, безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе. Детям предлагается сесть по удобнее, но чтобы спины были выпрямлены, а головы подняты – таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг – лучше работать. Ведущий включает спокойную музыку и начинает говорить тихим медленным голосом:

Психолог: *“Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновенье свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше.*

*Теперь используйте свое воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе … Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облака, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря … чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня … (Пауза.)*

*А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и, не торопясь, возвращайтесь в нашу комнату”.* Необходимо дать на это время.

Вопросы для обсуждения:

* Какие эмоции и ощущения испытывал каждый?
* Как изменилось состояние участников после релаксации?
* Как релаксация может помочь в трудных жизненных ситуациях?

**Упражнение “Живая анкета”.**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

2. Что тебе понравилось?

3. Что не понравилось?

**БЛОК III. ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ «Я СМОГУ, Я СДЕЛАЮ».**

**Ход тренинга.**

**Приветствие “Комплимент”**.

В центр круга по очереди выходит пара участников, ведущий дает им задание:

Психолог: *“Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сказать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы …Учтите нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них”.*

**Упражнение “Мой портрет в лучах солнца”.**

Психолог: *“Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет ответ на вопрос: почему я заслуживаю уважения”.*

В конце упражнения проводится обсуждение рисунков.

Вопросы для обсуждения:

* Чей рисунок наиболее точно отражает положительные качества автора?
* У кого лучей (достоинств) больше всего?
* А кто не смог написать больше 5 качеств? Почему?
* Что каждый участник чувствовал, когда выполнял данное упражнение?

**Упражнение “Город уверенности”.**

Участники сидят в кругу.

Психолог: *“Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на земле. Один из нас первым скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои пожелания”.*

Желательно, чтобы ведущий или кто-нибудь из участников записывали рассказ на бумаге, а лучше на магнитофон. После окончания упражнения, участники могут прослушать рассказ еще раз и проанализировать его.

Вопросы для обсуждения:

* Какими качествами обладают уверенные люди?
* Можно ли приобрести качества уверенного человека или они формируются только в детстве?
* Кто из участников отметил у себя качества уверенного человека прозвучавшие в рассказе?
* А кто не нашел у себя ни одного качества?

**Упражнение “Круг уверенности”.**

Психолог: *“Представьте себе невидимый круг на полу диаметром около 60 см примерно в полуметре от себя. Войдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были “на гребне успеха”. В той ситуации максимально проявились ваши способности. Все было хорошо, удача способствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или книги, которыми вы восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между историей реальной и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!”.*

Можно вырезать круг из бумаги и положить его в центр. Предложите участникам выйти и рассказать свою историю всей группе. При этом нужно настроить их так, чтобы они перешагнули свой страх, собрались с мыслями и доказали себе, что могут быть уверенными. Обязательно нужно показать участникам, что над их историями никто не будет смеяться и осуждать.

В конце каждой истории участнику могут задаваться вопросы от группы, а также от ведущего:

* Что ты чувствовал, когда вспоминал, рассказывал эту историю?
* Какие мысли у тебя возникали?
* Какие выводы появились у тебя в голове?

**Упражнение “Слепой и поводырь”.**

Эта классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать на себя ответственность. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкать, обижать “слепых”, и упражнение теряет смысл.

Психолог: *“Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести “слепого” по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов”.*

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

* Как ты чувствовал себя, когда был “слепым”?
* Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
* Знал ли ты все время, где ты?
* Как ты себя ощущал в роли поводыря?
* Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
* Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

**Упражнение “Мои права”.**

Участникам предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания отводится 10–12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Психолог вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти правила подростки могут выработать вместе с психологом, или же он может сам предложить критерии оценки пунктов Декларации.

Эти критерии можно свести к двум необходимым и достаточным пунктам:

• твои права не должны ущемлять прав других людей;

• осуществление твоих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем психолог зачитывает окончательный список.

**Упражнение “Самореклама”.**

Психолог: *“Сейчас мы проведем конкурс на самый лучший рекламный проект. Каждый из вас должен создать себе рекламу. На листах бумаги вы оформите свой рекламный проект, который обязательно должен включать в себя рисунок, изображение и небольшой текст. Не стесняйтесь хвалить себя, рассказывайте о том, какие вы умные, интересные, красивый и т.д. И помните победит тот рекламный проект, чей автор лучше всего, ярче и доступнее прорекламирует себя”.*

В конце задания каждый из участников представляет свой проект, отвечает на вопросы группы. Затем все участники голосуют за самую лучшую и интересную саморекламу.

**Упражнение “Встреча”.**

Психолог: *“Сядьте поудобнее, сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепные “механизм” подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И чтобы ни происходило у нас – проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами …*

*А сейчас представьте, что вы находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно.*

*А теперь подумайте о том, что сейчас у вас произойдет важная встреча. Эту встречу вы ждали давно и много от нее получите.*

*Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и начинаете медленно спускаться вниз по лестнице. Доходите до первого этажа и выходите на улицу.*

*Солнечный день. Навстречу вам идет человек (девушка или парень), похожий на вас. Ваша встреча – с ним. Он – это вы, но вы – другой, более совершенный, свободный раскованный. Он – это ваш идеальный образ, это тот человек, которым вы хотите и можете быть.*

*Подойдите к нему поближе, внимательно рассмотрите его. Как он одет? Как он держится? Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы ему задать? Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ.*

*А теперь поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла”.*

Вопросы для обсуждения:

* Какой “образ себя” вы увидели?
* В чем главном этот идеальный человек отличается от вас самих: во внешности, в манере держать себя, в характере?
* Какой вопрос вы задали своему образу?
* Какой ответ получили?

**Упражнение “Преодоление”.**

«Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Успешное решение каждой проблемы – это еще один шаг на пути роста и развития личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

**Упражнение “Падение со стула”.**

Пять-шесть пар подростков берутся крепко за руки, стоя лицом к лицу в парах, пары становятся плечом к плечу так, как если бы они вместе несли что-то длинное и тяжелое. Этой группе предстоит поймать падающего добровольца. Первая пара должна присесть практически на уровне ботинок испытуемого, а остальные пары располагаются по возрастающей.

Тренер перед выполнением упражнения должен настроить добровольца: *“Сейчас по моей команде ты – прямым и стройным – упадешь назад. Не бойся, группа стоит сзади и поймает тебя. Не бойся, они справятся, конечно, они поймают тебя не сразу, а дадут немного пролететь. Ты готов? Падай!”*

В конце упражнения обсудить какие чувства вызвало задание у участников.

**Упражнение “Я хочу вам подарить”.**

Психолог: *“Представьте, что у всех вас день рождения в один день, и нам необходимо всем подарить подарки. Сейчас каждый участник будет дарить подарок соседу с права и так дальше по кругу. Постарайтесь, чтобы ваш подарок был по-настоящему нужен тому, кому вы будете его дарить, чтобы он действительно помог человеку измениться. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств”.*

При желании участники могут дарить подарки тем участникам, которых они сами выбрали.

Вопросы для обсуждения:

* Кому понравился (не понравился) подаренный подарок? Чем?
* Чем вы руководствовались, даря подарок определенному человеку?

**Упражнение “Живая анкета”.**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

2. Что тебе понравилось?

3. Что не понравилось?

**БЛОК IV. ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ «СРЕДИ ЛЮДЕЙ».**

**Ход тренинга.**

**Приветствие:** *“***Никто не знает, что я …**”.

**Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает занятие, приветствуя участников.**

**“*Сейчас каждый из вас* *начнет свое приветствие со слов* *“Никто не знает, что я …”.***

**Упражнение “Я и мир вокруг меня”.**

Цель упражнения – осознание значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Психолог: *“Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Расскажи о своем рисунке”.*

Вопросы для обсуждения:

* Нравиться ли тебе твой рисунок, нравиться ли тебе твой портрет?
* Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее?
* Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?
* К чему из окружения ты обращен на рисунке?
* Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
* Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: *“Отметьте на своем рисунке знаком “плюс” положительные связи (то с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком “минус” – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать)”.*

**Тест “Приятно ли с вами общаться?”**

Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?

2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?

3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?

4. Любите ли вы давать советы?

5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?

6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?

7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?

8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?

9. Вы любите быть центром внимания?

10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?

11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

**1—3 балла.** Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

**4—9 баллов.** Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

**9—11 баллов.** Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?

**Упражнение “Переключатели”.**

Участники группы встают в ряд друг за другом. Ведущий считает до трех.

Психолог: *“Сейчас вы должны на счет “три!” подпрыгнуть и повернуться лицом к одной из стен. Задача заключается в том, чтобы повернуться в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не договариваясь друг с другом”.*

Вопросы для обсуждения:

* Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей?
* Что могло бы помочь выполнить ее?

При обсуждении ведущий акцентирует внимании на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других. В ходе обсуждения обычно обнаруживается, что не стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.

**Упражнение “Роли”.**

**«Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой — так же, как у нас остается то же тело, когда мы меняем одежду. Нарисуйте или опишите словами как можно больше ролей, в которых вы бывали когда-либо в жизни. Желательно нарисовать их, так как роль связана с образом... Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать рисунок или зачитывать описание. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход.**

**Кому сколько ролей удалось представить? Какие из этих ролей — социальные роли? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие совсем не хочется играть?»**

**При обсуждении можно поставить вопрос: «А где ты — настоящий?» Это трудный вопрос, но он дает возможность еще раз подумать о разнице между личностью и ее ролями. Внимание группы акцентируется на том, что мы всегда больше, чем наши роли.**

 **Обучение навыкам общения.**

Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и обществом. Пока навык не освоен, подросток вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия как в новую, что каждый раз требует от него значительных усилий. На данном этапе тренинга отрабатываются базовые навыки, которые позволят начать беседу, правильно задать вопрос, высказать просьбу, отстоять свое мнение, конструктивно принять критику, обвинение, убедить других, преодолеть давление и прийти к компромиссу, сказать нет.

**Упражнение “Начало беседы”.**

Психолог: *“Каждому из вас приходиться использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны”.*

План действий при начале беседы, разговора:

1. Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное время и место).
2. Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересным для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.
3. Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли “м-м, да-да”).
4. Перейди к главной теме.

Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимание на то, слушают ли их.

Проиграть в группе следующие ситуации:

* Договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату.
* Отпроситься у родителей на дискотеку.
* Познакомиться с новым человеком.
* Договориться с учителем и пропустить урок.

**Упражнение “Принятие критики”.**

Психолог: *“Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходиться признать, что в каждой критике есть доля правды. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связанна с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. “Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удается правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашусь, а с чем-то нет”.*

План действий при критике:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения – “Что вы имеете в виду?”. При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
3. Отметь реакция партнера.
4. Скажи, с чем согласен, а с чем – нет, и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.

Проиграть в группе следующие ситуации:

* Учитель ругает тебя за грязь.
* Друг называет тебя жадным.

**Упражнение “Отстаивание своего мнения”.**

План действий:

1. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?
2. Подумай о способах , которыми ты сможешь отстоять свои права, и выбери лучший.
3. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.
4. Выслушай ответное мнение.
5. Последовательно отстаивай свое мнение разумными способами.

Проиграть в группе следующие ситуации:

* + Обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание.
	+ Убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело.
	+ Попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

**Упражнение “Преодоление обвинения”.**

План действий:

1. Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т.п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?
2. Было ли обвинение высказано конструктивным способом или нет?
3. Подумай, как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ:
* Отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника.
* Исправить его понимание проблемы.
* Объяснить свое поведение.
* Признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Проиграть в группе следующие ситуации:

* + Сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло.
	+ Друг обвиняет тебя во лжи.
	+ Родители ругают тебя за плохую оценку.

**Упражнение “Контакты”.**

Психолог: *“Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения. Но человек не рождается с этим умением, оно – результат длительной и настойчивой работы над собой. Именно этим мы сейчас и займемся. Проведем серию встреч с разными людьми. Вы, используя уже освоенные приемы и способы общения, должны легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, также приятно расстаться с ним”.*

Данное упражнение проводиться в парах. Эффективнее будет, если каждая пара по очереди разыгрывает ситуацию в кругу. Тогда остальные участники могут проанализировать ситуацию со стороны, обсудить и отметь плюсы и минусы каждой пары. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2 – 3 мин. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течении 1 мин. закончить беседу, попрощаться и перейти к обсуждению.

Примеры ситуаций “встреча”:

1. Перед вами человек, которого вы видите в первый раз, но вам он очень понравился и вы хотели бы с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему …
2. В вагоне метро (поезда) вы случайно оказались рядом с известным киноактером. Вы обожаете его и, конечно же, хотели бы с ним поговорить. Ведь для вас это такая большая удача…
3. Вам очень нужна довольно крупная сумма денег (решили купить себе сразу два новых видеофильма). Нужно поговорить с родителями. И вот, наконец, решились подойти к отцу (маме).
4. Вы узнали, что один из ваших одноклассников дурно отзывался о вас в праздничной компании. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать по этому поводу. Случай предоставляется, вы одни, никого нет рядом…

Следует обратить внимание участников на:

* + то, как они вступают в контакт, начиная встречу;
	+ какие приемы и способы коммуникации они используют;
	+ как они поддерживают разговор и заканчивают беседу.

**Упражнение “Путаница”.**

*Цели* − повысить тонус группы, способствовать сплоченности, развитию коммуникативных способностей, взаимоотношений в группе.

В игре участвует вся группа. Человек, который будет “распутывать” группу, должен выйти из комнаты (отвернуться, закрыть глаза). Исходная позиция группы – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Лучше всего, чтобы юноши и девушки встали через одного. Группа “запутывается” сама или же выделяет для этих целей специального участника.

**Упражнение “Чемодан”.**

Психолог: *“Это заключительная процедура нашего занятия. Проведем мы ее следующим образом. Один из участников выходит в круг, а остальные участники начинают собирать ему в дальнюю дорогу чемодан. В этот “чемодан” складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно “отъезжающему” напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо поработать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной”.*

Для проведения этой большой работы необходимо выбрать “секретаря”, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи спорного качества, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5 – 7 характеристик как положительных, так и отрицательных. У участника, которому собирается “чемодан” есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал “секретарь”.

**Упражнение “Прощание”.**

Психолог: *“Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть кто-нибудь, чье мнение о себе вы хотели бы узнать?*

*У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и сейчас”.*

**Упражнение “Откровенно говоря …”.**

Психолог: *“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.*

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря …”

1. Во время занятий я понял, что …
2. Самым полезным для меня было …
3. Я был бы более откровенным, если …
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю …
5. Мне не понравилось …
6. Больше всего мне понравилось как работал(а) …
7. На следующем занятии я хотел бы …

**Список литературы:**

1. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002 г.
2. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. – М., 1992 г.
3. Вроно Е.М. Предотвращение суицида подростков.
4. Егоров А.Ю. Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2005 г.
5. Зарипова Ю. Программа психологической помощи подросткам “Поверь в себя”. – М. 2007 г.
6. Иовчук Н.М. Северный А.А. Детская социальная психиатрия для непсихиатров. – СПб.: Питер, 2006 г.
7. Малкина – Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. – М. 2004 г.
8. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М. 2005 г.
9. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. – СПб. 2004г.
10. Практикум по возрастной психологии. Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. 2002 г.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001 г.
12. Толстов В.Г. Профилактика и психокоррекция поведения несовершеннолетних групп риска. – Сыктывкар. 2005г.
13. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. – М. 2005 г.