

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи  
«Стимул»

«УТВЕРЖДАЮ»

Протокол

педагогического совета

МУ Центра «Стимул»

№ 3 от 30.08. 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально - педагогической направленности по  
формированию социально – психологических навыков**

# "Формула успеха"

Составитель: педагог – психолог Лабутина Т.А.

Объект: обучающиеся среднего школьного возраста 12 – 15 лет

Объем программы: 5 занятий (6 час. 30 минут)

Количество часов в неделю: 1 занятие (1 – 1,5 час).

Форма работы: групповая

## Аннотация

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

При формировании идентичности большинство подростков примеряют на себя множество различных судеб. Они пробуют, оценивают и затем отказываются от десятков ролевых моделей. Они критически изучают свои семьи – некоторых родственников идеализируют, других не принимают во внимание. Они относятся с недоверием или, наоборот, цепко держатся за семейные ценности, традиции, идеалы и религиозные верования. Иногда подростки обладают огромным самомнением; иногда они не чувствуют опоры под ногами и им кажется, что они абсолютно никчемные люди. Сегодня они думают так, а завтра их мнение меняется на сто восемьдесят градусов. В конечном счете, они сталкиваются с необходимостью ответить на главные вопросы: «Кто я? Что я собой представляю?»

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы.**

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Пантилеева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

**Цель:** помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

**Задачи:**

- развивать представление о себе;
- формировать возможность распознавать собственные личностные качества,
- формировать способность анализировать свои личностные качества; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны позитивная и негативная, развивать умение устанавливать контакт;
- развивать наблюдательность в общении.

Основные направления работы с подростками.

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

- Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

- Потребностно-мотивационное направление предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

- Развивающее направление обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников тренинга — 10-12 подростков.

Занятия целесообразно проводить один раз в неделю.

Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимости от темы.

Срок реализации: 1 месяц

Тренинг рассчитан на работу с подростками 12-15 лет.

Форма работы: подгрупповая. Выбор подгрупповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самооотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самооотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека.

Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Подгрупповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

### **Структура занятия.**

Занятие тренинга, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

- Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).

- Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.

**Ожидаемые результаты:**

- расширены знания и представления подростков о себе;
- сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

**Материально – техническое оснащение для реализации программы:**

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, канцелярские принадлежности: листы формат А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для выполнения заданий, «кинетический песок», песочница с миниатюрными фигурками, «световые столы», кварцевый песок, тканевый разноцветный «парашют», наборы метафорических карт, аудиозапись с релаксационной музыкой.

### Учебно - тематическое планирование

№	Наименование разделов/блоков/темы	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1	Занятие «Кто Я?»	1 час	20 мин.	40 мин.	наблюдение диагностическое обследование рефлексия
2	Занятие «Я и другие»	1 час.	20 мин.	40 мин.	рефлексия наблюдение
3	Занятие «Границы – не клетка, а опора»	1 час. 30 мин.	20 мин.	1 час. 10мин.	рефлексия наблюдение
4	Занятие «Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»	1 час. 30 мин.	30 мин.	1 час.	рефлексия наблюдение анкетирование памятки
5	Занятие «Путешествие в мир эмоций и чувств»	1 час. 30 мин.	30 мин.	1 час.	наблюдение диагностическое обследование рефлексия
<b>Итого</b>		6 час 30 мин.	2 час.	4 час. 30мин.	

## Тренинг № 1 «Кто Я?»

**Цель:** создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Содействие в формировании гармоничной Я –концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

**Материалы:** мячик, листы, ручки, карточки: «Незаконченные предложения», метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп»; «Цвета и чувства».

**Навыки, над которыми работаем:**

- *Умение следовать правилам*
- *Умение ориентироваться в собственных ценностях*
- *Умение вступать в обсуждение*
- *Умение понимать свое состояние*

### 1. Информирование.

Дорогие ребята! Вы учитесь в школе, у вас много уроков по самым разным предметам. Но в вашем расписании ещё никогда не было урока, на котором вы смогли бы лучше узнать и понять как самого себя, так и окружающих вас людей. Наши занятия несколько необычные, не совсем похожие на обыкновенные уроки в школе. Здесь очень важно, чтобы все смогли свободно выражать свое мнение, чувствовать себя свободно и безопасно. Поэтому во время их проведения нам надо придерживаться определенных правил. Какие правила нужно соблюдать, чтобы мы могли себя чувствовать свободно и безопасно.

Правила:

- **Добровольность.** В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносились на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется прием «запрещающий знак». Ребята придумывают условный сигнал, показав который ученик будет сигнализировать остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные рука, закрывающая рот).
- **Искренность.** Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.
- **Уважение других учеников.** Всем предоставляются равные права и возможности.
- **Внимательное слушание.** Необходимо воспринимать слова друг друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая, обсуждать только действия, а не самого человека. Говорим по очереди, никого не перебиваем (можно говорить только тогда, когда в руках мяч).
- **Безоценочность.** На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). **«Правильный»** ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение.
- **Соблюдаем конфиденциальность** (не делимся личным опытом с участниками с теми, кто не работает в группе).
- **Ни кому не делаем больно (ни морально, ни физически).**

### 2. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Каждый поочередно говорит две фразы **«Меня зовут...»** и **«Я люблю себя за то, что...»**. Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

### 3. Упражнение «Приветствие»

Все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – внутренний круг, вторые – внешний. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперед. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по – разному. Итак:

### **поздороваться как:**

- незнакомые люди;
- хорошие друзья;
- поссорившиеся;
- стеснительные люди;
- как получившие пятерки по всем предметам
- сердитые друг на друга;
- уверенные в себе люди;
- просто счастливые;

### **4. Информирование.**

Каждый из нас (как и любой другой человек) обладает собственным самосознанием.

**Самосознание** –это то, как люди видят самого себя. Оно состоит из отношения к себе, самооощущения и мыслей человека о себе.

Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Чтобы получить новую информацию о себе, царица доставала волшебное зеркальце и задавала ему вопрос: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи...» А как часто вы задаете эти вопросы себе? Как вы думаете, знаете ли вы себя? Вы начинаете большую и серьёзную работу над собой. Но для этого надо понять, кто вы на самом деле!»

### **5. Упражнение «Что такое «Я».**

Ведущий предлагает обсудить в малых группах, а затем и в общем круге: «**Что такое «Я»?**»

Ведущий обобщает: «**Я**» - это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...»

### **6. Упражнение «Я – это...» и «Какой Я?»**

Участникам дается задание написать в рабочей тетради или на листочках **5** предложений «**Я – это...**», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем - **5** предложений «**Какой я?**», дав ответ в виде **5** прилагательных.

Обсуждение проводится в малых группах, затем – в общем круге.

### **7. Упражнение «БИГ-МАК»**

**Инструкция:** организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит:«**Биг**»,— другой: «**Мак**»; один: «**Ореховое**»,— другой: «**Масло**» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

### **8. Упражнение « Скажи о себе что-нибудь хорошее».**

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Подростки отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

1. Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, быстро бегая и.);
2. Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
3. У меня есть такое хорошее качество, как ... (доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
4. Меня можно похвалить, например... (я не плачу, помогаю родным и др.);
5. Я люблю заниматься... (вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
6. Я люблю себя за то, что я ... (добрый, вежливый, умный и др.);

7. Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).
8. У меня есть хорошее качество (какое), которое помогает мне...
9. Мне очень нравится делать для знакомых, близких людей...
10. Я готов поделиться...
11. Я готов для своих друзей ...

После проведения каждый отвечает на вопрос: **«Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?»**.

### **9. Упражнение «Гром, ураган, землетрясение»**

Мы поиграем в очень интересную игру **«Гром, ураган, землетрясение»**. Участники делятся на тройки (**первый, второй, третий**). В каждой тройке двое берутся за руки, образуя **«домик»**, а третий становится между ними, это **«жительдомика»**. По команде ведущего **«Гром!»** **«жители домиков»** пытаются найти себе новые **«домики»** и забегают в центр новой пары. По команде **«Ураган!»** **«домики»** ищут себе новых **«жителей»**. А по команде **«Землетрясение!»** все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего – найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти новый **«домик»**, или нового **«жителя»**, становится ведущим.

### **10. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»**

Каждый участник вытаскивает две карты: одна – это он **сам**, вторая – **любой участник** (по его выбору).

По **первой** карточке ребенок рассказывает о себе, по **второй** – о своем выборе, не называя имени. Дети пробуют догадаться, о ком идет речь.

### **11. Упражнение «Дух группы»**

Инструкция: (группа делится на две команды) с древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды - **водяной**; леса – **леший**; дома – **домовой**. А у нас есть дух группы. Сейчас каждая команда представит себе, как он выглядит, как он двигается. А потом когда группа **изобразит** этот дух и **расскажет** его имени, что он думает. На обдумывании **одна минута**. На показ и рассказ – **одна минута**.

#### **Обсуждение**

- **В чем индивидуальность нашей группы?**
- **В чем схожесть и отличия духа группы?**

#### **Рефлексия**

- Работа с метафорическими ассоциативными картами **«Цвета и чувства»**
- **Инструкция:** выберете две карточки, которые отражают ваше настроение на **начало** работы и на **конец**.

## Тренинг № 2

### «Я и другие»

**Цель:** Стимулирование осознания учащимся своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Формировать представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков общения.

**Материалы:** бумага (формат А3); цветные карандаши, мелки, краски, кисти, вода; бумага (формат А4); простые карандаши, ручки; метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп».

**Навыки, над которыми работаем:**

- Умение сказать о своих чувствах другому
- Умение обратиться за помощью
- Умение замечать состояние других участников
- Умение контролировать свои эмоции
- Умение давать место другому

#### 1. Погружение.

Ведущий: «Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

#### 2. Упражнение «Рисуем имя»

Для проведения этого упражнения потребуются: бумага (формат А3), цветные карандаши, мелки, краски, кисти, вода.

Дети сидят в общем кругу.

*Психолог: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они походи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать».*

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки друг другу. Ведущий просит детей по кругу объяснить выбор цветов и имени.

#### Обсуждение

- Почему у большинства возникли разные образы?

*Каждый человек видит свое имя, мир вокруг него по-своему и имеет на это право, поэтому и картинки получились у всех разными.*

#### 3. Дискуссия «Наши сходства и различия».

Ведущий задает вопрос всем участникам:

- Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)
- Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?
- А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?
- А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. — Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

*Все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами.*

#### **4. Упражнение «Поменяйтесь местами, все те, кто...»**

#### **5. Анализ притчи.**

*В парке дворца на ветке апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в парк. Она выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у неё невероятно некрасивые ноги. А её перья. Что за жуткий голубой цвет. Такой цвет я бы никогда не надела! Она тянет за собой свой шлейф, как будто лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала.*

*Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, что я важничая, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется подбородок. В действительности я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».*

*Обсуждение.*

*В чем смысл этой притчи для каждого из вас? Какое толкование ей можно дать?*

#### **Итог:**

Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Это не плохо и не хорошо. Просто все мы разные, и понимание этого составляет основу хороших взаимоотношений с окружающими.

Несмотря на то, что люди очень разные, все мы в то же время в чём-то похожи. У каждого человека есть какие-то черты сходства и различия с другими людьми. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты – в её разнообразии!

#### **6. Упражнение «Рекламный ролик»**

##### **Инструкция:**

*- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.*

*Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... **конкретные люди**, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом? Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены*

*самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.*

*При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.*

**Время на подготовку – десять минут.**

### **7. Упражнение «Сходство и различие»**

Участники разбиваются на пары. Каждая пара работает на одном листе бумаги. Этот лист бумаги учащиеся складывают пополам, на левой половине листа пишут сверху слово «сходства», а на правой – «различия».

Обсуждая, они совместно находят и записывают то, чем они похожи друг на друга, и то, чем они отличаются. Далее, на другой стороне они рисуют две картинки, одна из которых изображает что-то одно, чем похожи, а другая – важное различие между ними.

Рисунки каждой пары предъявляются остальным участникам, и ребята должны отгадать, какие *черты сходства и различия* были изображены.

**Обсуждение.**

- *Что было сложнее: найти сходства или различия?*
- *Что из того, что объединяет с партнером и, напротив, является отличительной чертой, нравится больше всего?*

### **8. Упражнение - разминка «Дерево».**

Изобразить дерево, которое *а) растет на автостоянке; б) сгибается под тяжестью выпавшего снега; в) прощается с последним листочком; г) весной; д) лютый зимой; е) свой вариант.*

### **9. Мандала (арт-терапия)**

Ведущий: «Я предлагаю вам поработать с *мандалой*. Что такое мандала? Мандала – это схематическое изображение, вписанное в круг. Слова «*мандала*» в переводе с санскрита означает «*магический круг, круглый, диск, колесо, сфера, шар*». Это символическое выражение сущности, центра, источника энергии. Она помогает полностью расслабиться, способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, т.е. становлению творческой личности. Открывает возможность для духовного роста личности, помогает стимулировать основные внутренние источники, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. *Мандала — это карта внутреннего мира человека.* Но вы будете создавать необычную мандалу, я её разделила на восемь фрагментов (секторов), каждый из вас возьмёт фрагмент (сектор) и попытается с помощью красок, восковых мелков, фломастеров, цветных карандашей (каждый выбирает, чем он будет работать) создать «*свой образ*», т.е. себя.

Во время работы постарайтесь не разговаривать друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;

- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «*понравившиеся*» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша *мандала*, тем больший эффект вы ощутите.

Для лучшего создания образа я предлагаю вам немного расслабиться и послушать красивую музыку.

Затем каждая группа «*собирает*» свою мандалу и рассказывает о ней. Объединение фрагментов в единый круг делает наглядной некую общую картину в группе, создает ощущения единства, формирует представление участников о себе как части группы, и в тоже время показывает, что каждый из участников – индивидуальность.

### **10. Упражнение «Подарки друзьям»**

Ведущий: *«Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами».*

### **Рефлексия**

**Упражнение «Какая (ой) Я!»** Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

На столе лежат разные цветные карточки с яркими изображениями.

**Инструкция:** *«Каждый участник вытаскивает карту и от имени карты рассказывает о себе, чем он отличается от других».*

## «Границы – не клетка, а опора»

**Цель:** формирование у учащихся понятия «собственных границ личности» через самопознание.

**Материалы:** метафорические карты «Дерево, как образ человека», «Границы и убежища»; обручи; ватман, цветные мелки;

**Навыки, над которыми работаем:**

- *Умение распознавать собственные чувства*
- *Умение дифференцировать существенные критерии в разных ситуациях*
- *Умение работать в микрогруппе*
- *Умение успешно действовать в ситуации неопределенности*
- *Умение находить ресурсы (внешние и внутренние)*

### 1. Упражнение «Я – такое дерево» (работа с метафорическими картами «Дерево, как образ человека»)

Карты раскладываются картинками вверх, каждый участник выбирает то дерево, про которое можно сказать: *«Это Я»* и обязательно прокомментировать свой выбор. Возможно комментарии других участников по поводу услышанного: кто кого как видит и почему.

### 2. Упражнение «Границы личности»

Психолог: «Мы вновь с вами убеждаемся, что все мы разные, каждый из вас неповторим, и давайте вспомним, что это *хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами*. В жизни же нам приходится взаимодействовать друг с другом – дома, в школе, на улице, вступать в определенные отношения. .. Без этого жить в социуме просто невозможно. Я вам предлагаю разделиться на пары. У каждой пары свой лист определённого цвета. Встаньте, пожалуйста, на лист – это ваше пространство. Один из вас стоит на месте. Другой – будет исследовать ваше личное пространство. Затем меняетесь ролями. Пожалуйста, определитесь, кто из вас стоит на месте, а кто будет исследователем. Определились? Итак – *«исследователи»* сделайте один шаг навстречу напарнику.

- *Каждый из вас попробует прислушаться к себе, что вы чувствуете? Комфортно ли вам? Сделайте ещё шаг? Попробуйте прочувствовать свои ощущения? Ещё один шаг. Что сейчас чувствуете? Сделайте шаг и встаньте спиной к напарнику. Какие сейчас у вас ощущения?*

- *А теперь поменяйтесь ролями. И сделаем то же самое.*

- *Спасибо. Присаживайтесь.*

**Вопросы для обсуждения:** *Прошу вас поделиться, какие ощущения возникли у вас на разных этапах, менялись ли они?*

**Варианты этого упражнения:**

А) *«Навязчивый гость»*

Первый участник встает в круг (*обруч*) – это его территория; второй участник остается за кругом. Второй участник пытается разными способами (*криком, жалобами, обидными высказываниями, угрозами, лестью и т.д.*) проникнуть внутрь круга. Ни в коем случае нельзя пересекать границу без разрешения владельца!

Задача владельца: отвечать *«нет»* на любые ухищрения *«взломщика»* и отследить, на какие действия или слова была внутренняя реакция согласия. На протяжении всего задания участники наблюдают за реакциями тела – своего и партнёра (кровь прилила к лицу, дыхание участилось, или наоборот замерло, задержалась коленка, руки стали сжиматься в кулаки).

### **Обсуждение:**

- *Легко ли дался отказ.*
- *Было ли что-то, на что были телесные реакции.*
- *На какие жизненные ситуации это похоже и др.*

### **Комментарий**

Весьма интересно наблюдать, как участники ходят у границы обозначенного ими пространства и доброжелательно беседуют со «взломщиком», почему же они не могут его пустить. Для психолога такая прогулка свидетельствует о том, что «взломщик» смог бы *мягко и без травматических последствий* войти в круг.

### **Б) «Навязчивый хозяин»**

Аналогичная ситуация, но теперь «*владелец*» просит войти внутрь круга, а тот, кто снаружи, отказывается, всегда говорит «*нет*».

### **Обсуждение:**

- *Легко ли дался отказ.*
- *Было ли что-то, на что были телесные реакции.*
- *На какие жизненные ситуации это похоже и др.*

### **Информирование.**

Психолог: «Я вижу, вы все прочувствовали, что у каждого из вас есть свое личное пространство. Сегодня я предлагаю вам поговорить о его границах.

Итак, границы – это место, где заканчивается «*пространство нашего Я*» и начинается личное пространство Другого». Существуют *физические и психологические(эмоциональные)* границы личности. Давайте вместе порассуждаем: Каково содержание этих понятий?

- *Как вы понимаете, что такое физические границы?*

- *А психологические (эмоциональные) границы, что это по – вашему мнению?*

Психолог: Итак, мы определились, что физические границы – это *границы тела, зона физического комфорта*. Психологические границы как бы регулируют наши *эмоции: с одной стороны позволяют нам иметь свои чувства и права на их выражение, а с другой – умение понимать чувства других людей и уважать их*.

- А теперь давайте попробуем определить свои психологические границы.

### **3. Упражнение «Я, мой мир, мои границы...»**

Инструкция: Подойдите, пожалуйста, к столам. Возьмите цветные мелки. На ватмане нарисуйте круг, в том месте, где вам хочется.

- *Нарисуйте ещё несколько кругов, рядом с ним. Это «Ваш мир».*

- *Обозначьте его границы: обведите «Свой мир» одной линией.*

- *Посмотрите, как индивидуальны эти миры. К кому хочется сходить в гости? Попробуйте договориться с этим человеком, можно ли зайти к нему в гости, в какое место он вас пригласит, что можно принести с собой, т.е. где и что можно дорисовать.*

### **Вопросы для обсуждения:**

- *Расскажите о «Своем мире»: Что вы хотели нарисовать? Что получилось? Кто приходил к вам в гости, как вы чувствовали себя при этом? К кому вы ходили в гости? Как вы себя чувствовали?*

### **Высказывание учащихся.**

Психолог: Посмотрите на общий рисунок. Чей мир вам кажется самым ярким, привлекательным? В чьи границы не хотелось вторгаться, разрушать их? Какой мир легче всего разрушить и почему?

### **Высказывание учащихся.**

Психолог: Спасибо большое за работу. Я надеюсь, что вы задумались и станете более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает **«Свой мир»**, свою индивидуальность.

### **4. Притча об умении выстраивать границы.**

Психолог: Ребята, послушайте, пожалуйста, притчу.

*«Однажды к убеленному сединами мудрецу пришла молодая и очень красивая девушка: - Что мне делать? – сквозь слезы пожаловалась она. – Я всегда стараюсь по – доброму обходиться с людьми, никого не обижать, помогла, чем могу, но часто вместо благодарности и уважения принимаю обиды и горькие насмешки, а то и откровенную вражду. Посоветуйте, что мне делать? Мудрец посмотрел на красавицу и с улыбкой сказал: - Разденься донага и пройдишь по городу в таком виде. – Да вы с ума сошли! – возмущилась красавица. Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало. – Вот видишь, - ответил он, - появиться на людях, обнажив своё красивое тело, ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распахнута, как эта дверь. Все кому не лень входят в твою жизнь и в добрых делах твоих, как в зеркале видят отражение своих пороков. Не у каждого есть мужество признать, что кто-то лучше его. - Так что же мне делать? - спросила девушка. – Пойдём, я покажу тебе свой сад. – предложил старец. Водя девушку по саду, мудрец сказал: - Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывай своё сердце перед людьми и не спеши, незаметно. Смотри, кто достоин быть тебе другом и творит тебе добро, кто поливает цветок водой, а кто обрывает лепестки и топчет ногами...»*

**Вопросы для обсуждения:** на какие мысли навела вас эта притча? О чем заставляет задуматься?

### **5. Упражнение «Границы моего Я»**

Психолог: «Ребята, вы в начале занятия выбрали свой образ, это ваше дерево, отражающее вашу личность, ваше Я. Эту карту положите в центр, а вокруг разместите карточки из колоды **«Границы и убежища»**, которые обязаны **«защитить»** центральную карту.

**Вопросы для обсуждения:**

- *Что именно вы защищаете? В чём сила?*
- *Какие участки границ вы обязаны усилить, ужесточить?*
- *Где в границах «дыры»?*
- *Как можно их заделать?*

### **6. Упражнение «Ресурс»**

Психолог: «Я вижу, что вы все по-разному пытаетесь защитить свои границы, кто-то их усиливает, у кого-то есть **«дыры»**, и нужно подумать, что с этим делать. Как вы думаете, что необходимо каждому из вас для формирования, защиты своих границ? Правильно, каждому необходимы ресурсы. У каждого из вас они есть, у всех они разные, у каждого свои. Это источник, из которого мы черпаем силу для защиты **«Своего мира»**, его границ.

Возьмите песок в руки, повзаимодействуйте с ним, почувствуйте его, согрейте своим теплом. А теперь представьте себе **«образ»** ресурса, который позволит вам защитить границы **«Своего мира»**, создайте его.

## Рефлексия

- *Расскажите, пожалуйста, что это за ресурс и как он поможет вам в защите ваших границ?*

Психолог: Мы сегодня с вами работали со своими физическими и психологическими границами, и очень хочется, чтобы они стали для вас не *клеткой*, а *опорой* для того, чтобы комфортно ощущать себя в *«своем мире»*, а ваш ресурс позволил сохранить их нерушимыми. Удачи вам!

## Тренинг № 4

### Цель: «Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»

**Цель:** знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения, актуализация опыта переживания конфликта, осознание специфики поведения в конфликте подростков и детей, развитие коммуникативных навыков; социальной компетентности.

#### Задачи:

- Развитие навыков сотрудничества.
- Отработка навыков бесконфликтного поведения.
- Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения.

**Материалы:** мягкий мячик, «парашют», вырезанное из бумаги «сердце», ручки, анкеты, лепестки к «цветику - семицветику», «ситуации», световые столы, флипчарт, маркеры.

#### Навыки, над которыми работаем:

- Умение дифференцировать существенные критерии в разных ситуациях
- Умение выбирать эффективную стратегию поведения
- Умение отстаивать свою позицию
- Умение задавать вопросы
- Умение вступать в обсуждение
- Умение принимать решения

### 1. Упражнение «Самопредставление»

По моему сигналу «*начали*» громко назовите своё имя и улыбнитесь.

#### Актуальность темы:

**Конфликт** – неизбежное явление социальной жизни. Как решить проблему возникающих и назревающих конфликтов, как предотвратить их, как управлять им – вот вопрос, стоящий перед современным человеком. **Истина, как известно, рождается в споре.** Но что делать, если дискуссия грозит перерасти в безобразную ссору с вытекающими неприятными последствиями? Решение подобной проблемы нельзя полностью возлагать на одну из сторон. Только совместными усилиями можно найти выход из сложившейся ситуации. Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций, формирования умений грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

**«Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в конфликте, которого нельзя избежать».**

Генри Тейлор

### 2. Упражнение «Ассоциации»

Работа по кругу. Каждый называет ассоциацию на слово «**конфликт**», т.е. те слова, которые приходят на ум при слове конфликт. Все ассоциации записываются на доске, затем идёт обсуждение. Ведущий подводит к двойственности, т.е. выделяет как **минусы, так и плюсы.**

#### **Плюсы**

- конфликт вскрывает "**слабое звено**" во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотр своих взглядов на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

### **Минусы:**

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;
- сложное восстановление дружеских отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

### **3. Упражнение «Нарисуй конфликт» (с использованием световых столов)**

Участникам предлагается нарисовать в виде образа, символа - **«конфликт»** на «световых столах» (показать приёмы рисования).

#### **Вопросы:**

- *О чём говорят получившиеся образы?*
- *Какой символический смысл они несут?*
- *Что нового сообщили вам изображения?*

### **Информирование:**

**Конфликт** –противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их взглядов, интересов, установок, стремлений.

**Конфликт** – это явления, возникающие в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребности одного человека.

#### **Причины возникновения конфликтов:**

**Конфликтогены** - слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например , неучтливое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

### **4. Упражнение «Парашют»**

Для упражнения используется большой **разноцветный парашют**, который равномерно натягивается всеми участниками. Ведущий предлагает задания:

- **Прокатить шарик по окружности парашюта так, чтобы он ни разу не упал ни в одну лузу;**
- **Совместными усилиями «загнать» шарик в указанную лузу;**
- **Один человек берет шарик и говорит, в какую лузу хочет его «загнать». Все остальные участники ему активно мешают, наклоняя парашют в обратную сторону, встряхивая его и т.д.**
- **Другой участник также старается «загнать» шарик в выбранную лузу, все остальные участники остаются безразличными, не пытаясь ни помочь, ни помешать игроку.**
- **Команда делится на две подгруппы: каждая подгруппа старается «загнать» свой шар в определенную (цвет) лузу.**

В конце упражнения проводится обсуждение, ведущий задает вопросы:

- как прошла часть упражнения, когда мячики совместными усилиями загонялись в лузы?
- каково было участнику, которому все мешали?
- каково было участнику, к действиям которого остались равнодушны?
- какие возникали чувства, когда команда мешала вам загнать свой шар?

### **Информирование:**

В ходе игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что эта была игра. Но в жизни бывает совсем по – другому. И тогда конфликт будет **деструктивным**.

Конфликты могут быть **конструктивными** –это когда возникают новые связи, взаимодействия, конструктивное разрешение конфликтов является источником развития личности человека; оно способствует обогащению внутреннего мира человека и его социального опыта. Рекомендации для конструктивного разрешения конфликта: **контроль эмоций**. И **деструктивные** – когда разрушаются все связи, отношения.

**Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу.**

### **5. Упражнение «Сердце»**

Вопрос: **«С кем вы конфликтуете чаще всего?»** (работа идёт по кругу)

Конфликты происходят:

- между поколениями;
- между родителями и детьми;
- между сверстниками;
- между учителем и учеником;
- внутри себя (внутриличностный конфликт)

На доске вывешивается **«сердце»**, каждый участник берёт стрелу, на ней каждый должен определиться и написать, что является, по его мнению, причиной конфликта. Каждая стрела вывешивается на сердце.

На доске **«сердце»** пронзённое стрелами.

Можно добавить следующие стрелы, если подростки не все нашли причины.

- оскорбление;
- непонимание;
- грубость;
- неприятие вашего мнения;
- неприятие прав;
- желание быть независимым;
- несовпадение взглядов, мнений;
- невладения эмоциями;
- непослушание;
- пренебрежение советами.

### **6. Упражнение «Яблочко и червячок»**

Психолог (*мягко и спокойно*): « Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – **яблоко**. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: **«Сейчас я тебя буду есть!»**. Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того, чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Без конфликтов жизнь невозможно, поэтому их необходимо **конструктивно** разрешать.

Психолог К. Томас выделил **пять** основных стилей разрешения конфликта.

**Уход (избегания)** – человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её.

Испытываемые при этом чувства: **затаенный гнев, депрессия**. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

**Приспособление:** человек действует совместно с партнёром по общению и не пытается отстаивать свои интересы. Изменения своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что всё в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

**Конкуренция (соперничество, силовое решение борьбы)** – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения. Соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие. Требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

**Компромисс:** партнёры по общению сходятся на «золотой середине», т.е. на частном удовлетворении интересов каждого из партнёров. Урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

**Сотрудничество (поиск нового решения)** – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнёра. В выходе из конфликта все стороны удовлетворяются через нахождение замен предмета спора на равнозначные или более ценные.

## **ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации» Приложение №2**

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: **«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?»**. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

**ЧАСТО** - поставьте 3 балла;

**ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ** - 2 балла;

**РЕДКО** - 1 балл.

**ВОПРОС: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»**

**ОТВЕТЫ:**

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаю с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

**Обработка результатов теста.** Подсчитайте количество баллов под номерами **1, 6, 11** - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете

характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

**Тип «А»** - сумма баллов под номерами **1, 6, 11.**

**Тип «Б»** - сумма баллов под номерами **2, 7, 12.**

**Тип «В»** - сумма баллов под номерами **3, 8, 13.**

**Тип «Г»** - сумма баллов под номерами **4, 9, 14.**

**Тип «Д»** - сумма баллов под номерами **5, 10, 15.**

Если вы набрали больше всего баллов под буквами: **«А»** - это **«жесткий тип решения конфликтов и споров»**. Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав. **«Б»** - это **«демократичный» стиль**. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. **«В»** - **«компромиссный» стиль**. С самого начала вы согласны на компромисс. **«Г»** - **«мягкий» стиль**. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. **«Д»** - **«уходящий» стиль**. Ваше кредо - **«вовремя уйти»**. Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Ведущий: Сейчас, когда вы знаете ваши результаты, я предлагаю проанализировать самостоятельно результаты тестирования, соотнести их с самооценкой своего поведения.

### **7. Упражнение «Ситуации» Приложение № 3**

Разделимся на группы. Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации).

Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

#### **Ситуация №1**

*Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возник конфликт.*

#### **Ситуация №2**

*В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учится, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции передодноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так вообразать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?*

#### **Ситуация №3**

*На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?*

### **8. Упражнение «Другими словами» Приложение № 4**

**Задание:** перефразировать неконструктивные раздражающие и обидные высказывания **«Вы должны...», «Это Ваша обязанность...», «С Вами невозможно разговаривать..», «Вы безответственный человек..»** на конструктивные.

*Например:* «Вы должны принести мне тетрадь» - «Я была бы рада, если бы Вы принесли мне тетрадь».

- *Он должен заботиться обо мне.*
- *Ты не должна была ходить на ту вечеринку.*
- *Ты должна была предвидеть возможные трудности*

- *Меня заставили.*
- *Он- упрямый осел.*
- *Он меня унизил.*
- *Прекрати меня злить!*
- *Ты должна мне дать программу, книгу...*
- Ответы:*
- *Мне хочется, чтобы он заботился обо мне.*
- *Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку.*
- *Мне хотелось, чтобы ты предвидела возможные трудности.*
- *Я не сумела отказаться.*
- *Я не смог его убедить.*
- *Мне было неприятно.*
- *Я начинаю злиться.*
- *Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу*

### **9. Упражнение «Цветик – семицветик»**

Каждому участнику выдается лепесток, на котором пишут те чувства и качества, которые препятствуют вовлечению в конфликт.

- *Любовь*
- *Терпимость*
- *Благородство*
- *Требовательность к себе*
- *Чувствительность*
- *Тактичность*
- *Внимательность*
- *Сочувствие*
- *Гармония*

### **10. Упражнение «Рисуем чувство»**

Каждый участник используя «световой стол» рисует то *чувство*, (образ, символ) которое, по его мнению, сможет помочь в конфликте.

### **11. Притча**

Психолог: «Я хочу рассказать вам одну притчу:

*«Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.*

*Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дунул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съёжился и пошел быстрее.*

*Тогда за дело взялось солнце. "Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково". И действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он растянул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.*

***Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью».***

Психолог: «Мне очень хочется надеяться, что также и Вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью, и у вас обязательно все получится!

Раздатка памяток **Приложение № 1.**

## Тренинг № 5

### Цель: «Путешествие в мир эмоций и чувств»

#### Цель:

- отработать навык выражения своих чувств и эмоций, проявлять и показывать свой эмоциональный мир.

#### Задачи:

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;
- развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;
- снять эмоциональное напряжение.

**Материалы:** песочница, миниатюрные фигурки; «кинетический песок»; мягкий мячик; цветные карандаши, листы со «сказочным героем»; анкета; метафорические карты «Огонь, мерцающий в сосуде».

#### Навыки, над которыми работаем:

- Умение сказать о своих чувствах другому
- Умение обратиться за помощью
- Умение замечать состояние других участников
- Умение контролировать свои эмоции
- Умение выдерживать стрессовую ситуацию

Психолог: Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям, поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: они помогают воспринимать действительность и реагировать на неё.

*Что такое эмоция?* Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. *Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители.* Содержательную сторону эмоций выражают *чувства – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.*

### 1. Упражнение «Мои чувства»

#### Продолжи...

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я спокоен (спокойна), когда...
5. Я чувствую себя виноватым (ой), когда...
6. Я злюсь, когда...
7. Я боюсь, когда...
8. Я счастлив, когда...
9. Я раздражаюсь, когда...
10. Я беспомощен, когда...
11. Я воодушевлен, когда...
12. Я ликую, когда...
13. Я безмятежен, когда...

### 2. Упражнение «Мир своих эмоций» (работа с песком)

**Инструкция:** выберите любую *положительную и отрицательную эмоции*, важные для вас, найдите фигурки, которые, по – вашему мнению, отражают эти эмоции и поставьте в песочницу.

**Беседа по кругу с каждым из участников.**

- Почему для этой эмоции ты выбрал именно эту фигуру?
- Вспомни ситуации, в которой отрицательная эмоция принесла пользу? Вспомни ситуации, в которой положительная эмоция принесла вред?

*Обсуждение*

Участники приходят к выводу, что все **эмоции и чувства** важны и необходимы человеку.

Используя дополнительные фигурки, создайте «мир» для своих эмоций.

*Обсуждение*

## 2. Упражнение «Раскрась свои чувства»

Психолог: «Перед вами лист с изображением человека, представьте себе, что этот человек – сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства».

**Радость – жёлтым**  
**Счастье – оранжевым**  
**Удовольствие – зелёным**  
**Гнев, раздражение – ярко-красным**  
**Чувство вины – коричневым**  
**Страх – черным**

*Обсуждение.*

## 3. Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон»

Работа идет по кругу. Дети сидят, повернувшись за спину вперед сидящего с закрытыми глазами. Ведущий задумывает «эмоцию» и передает её тому, кто сидит впереди; он передает полученную эмоцию – следующему и т.д. В конце игры должны получить результат.

*Обсуждение*

- Почему в конце получился другой результат?

## 4. Упражнение «Колесо»

Участники выбирают место около песочницы, рисуют на песке круг (колесо), делят колесо на сферы (4 части): «школа», «учеба», «дом», «я и друзья». В каждый сектор выберите фигурки с теми эмоциями и чувствами, которые у вас возникают, когда вы в школе, на уроках, дома и с друзьями.

*Обсуждение*

## Дискуссия

Обсуждение в группе строится вокруг следующих вопросов:

- Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

## 5. Упражнение «Полезность и вред эмоций» Приложение № 5

Группа делится на две подгруппы. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия двух эмоций.

Ребятам надо подумать и обсудить, что хорошего и что плохого связано у них с указанными эмоциями, и заполнить таблицу.

Эмоция	Её польза	Её вред

## 6. Сказка

*«Конечно, всем приятнее видеть и встречать в Волшебной стране слуг короля по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»*

*Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это чувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств...*

*Темной ночью на краю леса встретились слуга по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живётся! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» - фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!»*

*И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили Короля и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул её под трон.*

*Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были изгнаны?*

*Итак, к власти пришёл самозванец, в стране начались разруха и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх.*

*А наши изгнанники, слуги Короля – Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, Что далеко- далеко за горами, за долами, живёт волшебница по имени.... Как вы думаете, какое её имя? Конечно же, волшебницу зовут Любовь!*

*Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось пережить верным слугам Короля! Сразиться с ужасными людоедами, гигантскими муравьями, пройти через Черный лес.... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было – они ощутили Любовь.*

*Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.*

*Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь. Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более если несёшь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к*

нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственный поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы – слуги по имени Обида, Злость и Страх – увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше величество, мы же говорили вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю вам три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть нашу страну или найти в ней себе достойное применение. Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома на границе вашего государства!»

«Почему же на границе?» - удивился Король. И вот, что сказали слуги: «Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издалека чувствует опасность и сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить её. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство, и предотвращать недостойные действия». Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии».

*Обсуждение.*

### **Упражнение «Волшебный зоопарк» (работа с «кинетическим» песком)**

*Инструкция:* представить себе какого-то животного, сделать из песка какую-то часть, желательно неузнаваемую. Дальше по часовой стрелке, каждый участник добавляет какую-то часть каждому, в результате получается *коллективное животное*. Каждый участник может его изменить по желанию.

*Обсуждение*

- *Какое животное было задумано?*
- *Понравилось ли животное, которое получилось?*
- *Какие чувства и эмоции возникают у вас, глядя на это животное?*
- *Понравилось данное упражнение и почему?*

### **Рефлексия**

#### **Работа с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде»**

*Инструкция:* «А сейчас вы сами попробуете найти свое настроение с помощью карт»

- *Выберите сосуд, который был бы похож на вас.*
- *Выберите карты (из фонов) похожие на ваше настроение. Расскажите о своем выборе.*

## Литература

- Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: - (Серия «Книги А. Грецова»).
- Дедушка А.И. Психологическая работа с подростковыми группами: создания дружного коллектива. – СПб.: Речь, 2008. – 256с.
- Кривцова С.В., Рязанова Е.А., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Луки В.В.; под редакцией Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. – М.: Генезис, 2016. – 226с.
- Ратникова Е.В. Работа с семьёй и детьми / Ратникова Е.В. Гаврик А.В. – СПб.: Речь, 2013.- 137с.
- Сакович Н.А. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками / автор – составитель Сакович Н.А. – СПб.: Речь, 2012. - 256с.
- Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков.- СПб.: Речь, 2007. – 216с.
- «Школьный психолог» № 6 Методическая газета для педагогов-психологов. Издательский дом «Первое сентября» 2014. 47с.
- «Школьный психолог» № 12 Методическая газета для педагогов-психологов. Издательский дом «Первое сентября» 2015. 47с.
- Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 64с. (Школьное образование)

## ПАМЯТКА

***Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!***

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучаться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

## ПАМЯТКА

***Друзья! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!***

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучаться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»			ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»		
<p>Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: <b>«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?»</b>. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.</p> <p>Если подобным образом вы ведете себя <b>ЧАСТО</b> - поставьте <b>3</b> балла;  <b>ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ</b> - <b>2</b> балла;  <b>РЕДКО</b> - <b>1</b> балл.</p> <p>ВОПРОС: <b>«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»</b></p>			<p>Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: <b>«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?»</b>. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.</p> <p>Если подобным образом вы ведете себя <b>ЧАСТО</b> - поставьте <b>3</b> балла;  <b>ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ</b> - <b>2</b> балла;  <b>РЕДКО</b> - <b>1</b> балл.</p> <p>ВОПРОС: <b>«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»</b></p>		
1.	Угрожаю или дерусь.		1.	Угрожаю или дерусь.	
2.	Стараюсь принять точку зрения противника, считаю с ней как со своей.		2.	Стараюсь принять точку зрения противника, считаю с ней как со своей.	
3.	Ищу компромиссы.		3.	. Ищу компромиссы.	
4.	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.		4.	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.	
5.	Избегаю противника.		5.	Избегаю противника.	
6.	Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.		6.	Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.	
7.	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.		7.	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.	
8.	Иду на компромисс.		8.	Иду на компромисс.	
9.	Сдаюсь.		9.	Сдаюсь.	
10.	Меняю тему...		10.	Меняю тему...	
11.	Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.		11.	Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.	
12.	Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.		12.	Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.	
13.	Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.		13.	Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.	
14.	Предлагаю мир.		14.	Предлагаю мир.	
15.	Пытаюсь обратить все в шутку.		15.	Пытаюсь обратить все в шутку.	

### ***Ситуация №1***

*Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возник конфликт.*

### ***Ситуация №2***

*В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учится, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?*

### ***Ситуация №3***

*На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?*

*Он должен заботиться обо  
мне.*

*Ты не должна была ходить  
на ту вечеринку.*

*Ты должна была предвидеть  
возможные трудности.*

*Меня заставили.*

*Он - упрямый осел.*

*Он меня унизил.*

*Прекрати меня злить!*

*Ты должна мне дать  
программу, книгу...*

<b>Эмоция</b>	<b>Её польза</b>	<b>Её вред</b>

<b>Эмоция</b>	<b>Её польза</b>	<b>Её вред</b>

