

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

«Утверждаю»  
Протокол  
Педагогического совета  
МУ Центр «Стимул»  
№ «3» от 30.08.2021



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
формирования социально-психологических навыков социально –  
педагогической направленности

## «Перекрестки возможностей»

Объект: подростки 10-14 лет  
Объем программы: 30 занятий  
Количество часов в неделю: 1-2 раза  
Форма работы: подгрупповая

**Аннотация к программе:** Подростковый возраст характеризуется выдвижением на первый план такого новообразования как самосознание, в то время как ведущей деятельностью является деятельность общения. Подростки начинают выделять свои личностные качества, пытаются анализировать свое поведение. Вступая в общение со сверстниками, они исследуют свои возможности и способности к установлению межличностных отношений. Отличительная особенность реализации программы, заключается в отборе содержания и его структуре. Это акцентирование внимания на основные идеи в теории и практическая отработка теоретического материала. Практические задания способствуют развитию у детей личностного потенциала, навыков саморегуляции, творческих способностей, развития эмоциональной сферы детей.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспективность программы:**

Разработка и реализация программы опирается на принципы нейропсихологии детского возраста, психологии развития, телесно-ориентированного и бихевиорального подхода. В связи с особенностями целевой группы в методике проведения групповых занятий наряду с традиционными тренинговыми приемами применяются средства специальной психологии и коррекционной педагогики. При реализации данной программы предусматриваются методы наблюдения, тренинговые упражнения и мозговой штурм. Благодаря этим методам подростки могут дополнительно развивать свои умения и навыки, которые формируются на данном этапе, и отрабатывать их на практике.

Подростковый возраст характеризуется выдвиганием на первый план такого новообразования как самосознание, в то время как ведущей деятельностью является деятельность общения. Подростки начинают выделять свои личностные качества, пытаются анализировать свое поведение. Вступая в общение со сверстниками, они исследуют свои возможности и способности к установлению межличностных отношений. Отличительная особенность реализации программы, заключается в отборе содержания и его структуре. Это акцентирование внимания на основные идеи в теории и практическая отработка теоретического материала. Практические задания способствуют развитию у детей личностного потенциала, навыков саморегуляции, творческих способностей, развития эмоциональной сферы детей.

**Цель программы:** Формирование у подростков мотивов на позитивные изменения в личностном развитии, разрешении трудностей саморазвития и трудностей в общении с одноклассниками, окружением, родителями. Развитие социальной активности обучающихся духовно – нравственное воспитание.

### **Задачи:**

1. Формирование позитивной мотивации к взаимодействию.

2. Развитие личности младших подростков и формирование позитивного опыта взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми (путем освоения социальных навыков и умения разрешать конфликты).
3. Создание условий для осознания участниками группы типичных для них способов взаимодействия, их индивидуально-типологических особенностей, собственных ограничений в общении.
4. Развитие потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
5. Развитие личностной активности, инициация спонтанности подростков.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы :**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального учебного кабинета для проведения тренинга.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: ноутбук, экран, доска, стулья, канцелярские принадлежности ( карандаши цветные, фломастеры, ножницы, мяч, фигурки из «Лего», открытки, мячики, мягкие игрушки и т.п листы А4, ватман).

**Адресат.**

Данная программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 10 до 14 лет, что способствует более успешной их социализации. Количество участников 5 - 15 человек. Группа является постоянной. Возможно проведение данной программы в классах и школах с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР).

Комплектация групп проводится в соответствии со следующими критериями: Негативные паттерны поведения. Особое содержание программы определяется не сформированностью у участников группы регуляторных компонентов психической деятельности (импульсивность, двигательная и вербальная активность, повышенная эмоциональная возбудимость, неадекватная самооценка, низкий уровень самокритики, повышенная внушаемость и склонность к подражанию, штамповость в речи

и мышлении, социальный инфантилизм и негативизм), особенностями развития системы ценностных ориентаций, низким уровнем общей коммуникативной культуры, наличием негативного социального опыта.

### **Продолжительность программы.**

Программа включает в себя 15 тематических блоков по 2 академических часа: 1 час теории, 1 час практики. Продолжительность программы может варьировать от 4 –до 8 месяцев в зависимости от периодичности занятий в неделю ( 1-2 часа).

### **Требования к результату усвоения программы.**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в формировании позитивной мотивации взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми (путем освоения социальных навыков и умения разрешать конфликты), в освоении навыков регуляции собственного состояния и поведения.

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя промежуточную и итоговую оценку. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов проводится в форме устного опроса по пройденному материалу.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя интеграцию и обобщение полученного опыта обучающихся с помощью большой психологической игры «Гора моей индивидуальности».

## Учебный план

| №<br>п/<br>п | Название раздела,<br>темы  | Количество часов |        |              | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|--------------|--|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
|              |  | Всего            | Теория | Практик<br>а |                                  |
| 1            | «Я здесь для того,<br>чтобы...»                                    | 2                | -      | 2            | Рефлексия                        |
| 2            | «Я общаюсь! Зачем?»  | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 3            | «Я уникальный! Где<br>искать ресурсы?»                             | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 4            | «Хочу общаться! Где<br>ресурс?»                                    | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 5            | «Интеграционное<br>занятие по<br>исследованию<br>ресурсов»         | 2                | -      | 2 часа       | Рефлексия,<br>наблюдение         |
| 6            | «Я и мои границы»  | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 7            | «Границы - моя<br>безопасность»                                    | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 8            | «Мои и чужие границы»  | 2                | 1      | 1            | Наблюдение                       |
| 9            | «Интеграционное<br>занятие по<br>исследованию границ»              | 2                | -      | 2            | Устный опрос,<br>рефлексия       |
| 10           | «Язык чувств»  | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 11           | «Мои чувства и их<br>выражение»                                    | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 12           | «Агрессия и гнев»  | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 13           | «Страх и тревога»  | 2                | 1      | 1            | Рефлексия                        |
| 14           | Интеграционное занятие<br>по первому модулю                        | 2                | 1      | 1            | Устный опрос,<br>рефлексия       |
| 10           | Большая<br>психологическая игра<br>«Гора моей<br>индивидуальности» | 2                | -      | 2            | Рефлексия,<br>устный опрос       |
|              | ИТОГО  | 30               | 11     | 19           |                                  |

## **БЛОК 1 .«Я здесь для того, чтобы...».**

### **Цели занятия:**

- Знакомство участников друг с другом, с ведущими и с целями работы группы.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

### **Содержание занятия**

**1. Вступительное слово ведущего:** самопрезентация, рассказ о личном опыте проведения подобных тренингов и об отзывах участников прежних групп.

*Примечания для ведущего.* Вступительное слово должно быть кратким и выразительным.

**2. Упражнение «Знакомство».**

Инструкция. Назови свое имя и расскажи, как ты оказался на этой группе. Продолжи высказывание «Я здесь для того, чтобы...»

*Примечания для ведущего.* Можно также попросить: «Покажи, как ты принимал решение прийти сюда».

**3. Игра «Семафор».**

Ведущий предлагает поднять руки участникам, к которым относится высказывание: «Среди нас есть те, кто...

знают четырех (трех, двух) человек, сидящих в этом кругу по имени; кто уже был участником тренинговых программ; имеет брата или сестру; побывал за границей...».

*Примечания для ведущего.* Через пять минут после начала упражнения подростки сами придумывают варианты высказываний.

**4. Знакомство с правилами.**

Ведущие подчеркивают необходимость правил работы в группе, предлагают некоторые базовые правила, выделяют одно самое важное. Участники дополняют список правил.

*Примечания для ведущего.* Ведущие и участники составляют договор о выполнении правил и скрепляют его подписями; правила вывешиваются в зале и находятся там во время всего тренингового цикла.

**5. Динамическая пауза «Мяч по кругу».**

Участники стоят в кругу. У ведущего в руках мяч. Ведущий называет свое имя и кидает мяч соседу справа. Тот, у кого в руках оказывается мяч, называет свое имя и кидает мяч соседу справа, и так по кругу. Когда участники запомнят имена друг друга, игра изменяется. Теперь тот, у кого в руках мяч, говорит следующий текст: «Передаю привет от... (называет имя

соседа слева) к .. (называет имя соседа справа), и так далее по кругу.

*Примечания для ведущего.* Возможно выполнение задания с закрытыми глазами.

## **6. Упражнение «Визитка»**

Каждый участник изготавливает визитку со своим именем, а также формулирует одно-три суждения на тему «Кто я». Затем участники презентуют себя, рассказывая об особенностях своих визиток.

*Примечания для ведущего.* На визитке также могут быть изображены символы и образы, значимые для подростка. Визитки хранятся у ведущих и используются на каждом занятии.

**7. Рефлексия:** Ведущие просят каждого участника закончить фразы «Мне было трудно сегодня...», «Мне было легко сегодня.....»

При этом высказавшийся участник берет за нить из клубка и передает его другому участнику по своему выбору.

*Примечания для ведущего.* Можно сделать фотографию появившейся нитяной фигуры.

## **8. Ритуал прощания.**

### **Занятие 2. «Я общаюсь! Зачем?»**

**Теория.** Определение понятия общения, виды и функции общения.

**Практика.** Практическая отработка межличностного взаимодействия и работы в группе. Развитие коммуникативных навыков.

#### **Цели занятия:**

- Формирование мотивации, направленной на исследование процессов коммуникации.
- Ознакомление с коммуникативными сценариями и актуальным ролевым репертуаром подростков.
- Создание условий для исследования собственных коммуникативных сценариев.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

#### **Содержание занятия**

### **1. Вводный круг**

Ведущие просят участников ответить на вопрос: «Что больше всего запомнилось с прошлого занятия?»

*Примечания для ведущего.* Необходимо запоминать высказывания участников для дальнейшего анализа.

### **2. Упражнение «Снежный ком»**

Дети сидят в кругу. Необходимо назвать свое имя и поприветствовать соседа справа, назвав его по имени, он делает то же самое и так далее по кругу. Последний участник (это может быть ведущий, который начинает круг) называет имена всех участников группы.

### **3. Игра «Аукцион идей»**

Инструкция: «Мы будем называть то, что люди делают, а вы должны продолжить фразу, объяснив, для чего они это делают. Итак:

люди ходят в гости...

пекут пироги...

пишут эсэмэс...

сплетничают...и т.д.».

На завершение каждого высказывания дается сорок секунд. Чтобы принять участие в аукционе, участники поднимают руки. А ведущий использует «аукционный молоточек». Победителем признается тот участник, чье суждение прозвучало на сороковой секунде. Победитель награждается.

*Примечания для ведущего.* В процессе аукциона второй ведущий следит за временем.

### **4. Упражнение «Интервью»**

**1-й этап.** Инструкция: «Закрой глаза, вытяни вперед руки, осторожно двигаясь по комнате, найди пару для выполнения следующего упражнения. Открой глаза и объясни партнеру, почему ты его выбрал».

**2-й этап.** Дети берут интервью друг у друга в парах, опираясь на вопросы, записанные на бланках:

Здравствуйте, как Вас зовут?

- Какое издание Вы представляете/Кого Вы представляете?
- Расскажите о самом ярком событии Вашей жизни.
- Какие Ваши качества проявились в этом событии?
- Вы можете назвать свою жизнь: счастливой и легкой, счастливой и трудной, несчастливой и легкой или несчастливой и трудной и почему?
- О чем Вы мечтаете?

**3-й этап.** Участники представляют своего партнера в кругу, рассказывая, что удалось узнать о нем в процессе интервью.

*Примечания для ведущего.* Можно подготовить для участников анкету с вопросами, которые необходимо задать во время интервью. На этапе выбора партнера используется спокойная музыка.

### **5. Динамическая пауза «Общее бревнышко»**

Подростки ложатся на живот вплотную друг к другу в ряд. Участник, который лежит первым, перекатывается по остальным и ложится на живот вплотную к последнему участнику. Ведущий помогает ему катиться, держа его за руки. Затем то же самое делает следующий участник, и так до последнего.

Упражнение разработано на основе нейропсихологического упражнения «Бревнышко»

### **6. Упражнение «Театр перчаток и носков»**

Ведущие рассказывают какую-то историю, например сказочную, а участники группы изображают действия ее персонажей с помощью рук, на которые надеты носки и перчатки. Задача - как можно точнее передать характер героев. Затем организуется групповое обсуждение того, как общение персонажей зависит от особенностей их характера.

*Примечания для ведущего.* В качестве сюжета для истории можно использовать описание возможных отношений между носками и перчатками.

### **7. Рефлексия**

Участники отвечают на вопрос: «Чем сегодняшнее занятие отличалось от предыдущего?»

*Примечания для ведущего.* Каждый участник произносит по одному предложению.

### **8. Ритуал прощания**

## **Занятие 3. «Я уникальный! Где искать ресурсы?»**

**Теория.** Определения: личность, индивидуальность, потенциал и ресурс.

**Практика.** Повышение уверенности в себе с целью актуализации личностных ресурсов.

### **Цели занятия:**

- Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
- Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

### **Содержание занятия**

#### **1. Двигательная разминка**

Проводится комплекс упражнений на дыхание, оптимизацию мышечного тонуса, растяжек и ритмического блока. Обсуждение того, что изменилось в состоянии после разминки.

*Примечания для ведущего.* Используются упражнения из программы нейропсихологической коррекции, объединенные общим контекстом. Во время выполнения упражнений можно включить музыку.

#### **2. Вводный круг «Успешность в общении»**

Участники вспоминают одну-две наиболее успешных ситуаций общения, а

также описывают качества партнера по общению и те черты, которые они сами проявили во взаимодействии. После этого обсуждается понятие «ресурс».

*Примечания для ведущего.* Для облегчения выполнения задания подросткам можно предложить записанные на доске или флип-чарте прилагательные, характеризующие качества, помогающие в общении.

### **3. Упражнение «Приветствие разными частями тела»**

Детям предлагается свободно двигаться по залу и приветствовать друг друга, взаимодействуя руками, ногами, спинами. Ведущий объявляет, с помощью какой части тела следует взаимодействовать в тот или иной момент. По завершении упражнения дети называют три наиболее ярких ощущения от необычного приветствия.

*Примечания для ведущего.* Используется музыка разного ритма. Ведущий просит отследить свои ощущения от контакта.

### **4. Визуализация «Мое ресурсное место»**

Дети ищут в зале удобное для себя место. Ложатся, закрывают глаза и слушают текст ведущего (см. Приложение 1), после чего происходит обсуждение полученного опыта.

*Примечания для ведущего.* Ведущий записывает на доске ресурсы, которые получили ребята в своем путешествии.

### **5. «Наполнение ресурсами»**

Подросткам выдаются листочки с контурами человечка, куда они вписывают основные имеющиеся у них ресурсы. Затем осуществляется знакомство с информационным плакатом «Виды ресурсов» (см. Приложение 2) и организуется обсуждение того, какими бывают ресурсы: внешние и внутренние; актуальные в прошлом, настоящем и в ближайшем будущем; свои и чужие; взрослые и детские. Какие из ресурсов представляются особенно важными?

*Примечания для ведущего.* По ходу знакомства с видами ресурсов участники группы могут дополнять список имеющихся у них ресурсов.

### **6. Динамическая пауза «Стоп-игра»**

Ведущий сигнализирует тремя разными способами: 1) хлопает в ладоши, 2) показывает зеленую карточку или 3) звенит в колокольчик. По первому сигналу ведущего участники должны быстро двигаться по залу, здороваясь друг с другом за руку, по второму - сесть на корточки и положить правую руку на голову, а левую - на левое плечо, по третьему - передвигаться по залу на четвереньках.

*Примечания для ведущих.* Ведущий может путать участников, вводя несуществующие команды. Например, хлопая два раза или показывая красную карточку.

### **7. Формирование группового ресурса**

Подростки создают общий коллаж «Наши ресурсы», используя картинки из

цветных журналов.

*Примечания для ведущего.* Используется музыка

## **8. Рефлексия**

Обсуждается вопрос: «Какие из имеющихся у тебя ресурсов ты использовал на занятии в максимальной степени?»

*Примечания для ведущего.* Каждый ребенок говорит по одному предложению. Дети формулируют высказывания с опорой на плакат «Виды ресурсов».

## **9. Ритуал прощания.**

### **Занятие 4. «Хочу общаться! Где ресурс?»**

**Теория:** Определение личностного потенциала и ресурсов.

**Практика:** Выработка положительного отношения к себе, к своим личностным качествам (ресурсам), то есть принятие их как ценных, нужных ему качеств. Умение объективно оценивать, в каких случаях эти качества (ресурс) могут быть эффективными, а в каких они могут мешать.

#### **Цели занятия:**

- Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
- Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности
- Создание условий для анализа и освоения участниками своих коммуникативных ресурсных возможностей.

#### **Содержание занятия**

1. **Двигательная разминка** (см. занятие 3).

2. **Вводный круг «Актуализация опыта прошлых занятий».**

Ведущий напоминает содержание предыдущих занятий и предлагает выделить из них наиболее запомнившиеся моменты. Затем обсуждается, какой актуальный ресурс подросток использовал в эти моменты.

*Примечания для ведущего.* Ведущий записывает на доске названные ситуации и использованные в них ресурсы.

### **3. Упражнение «Качества, наполняющие бокал»**

Опираясь на свой личный опыт (конкретную ситуацию), ведущий анализирует совокупность ресурсов, которые ему были необходимы для успешного общения в данной ситуации, а также личностные качества, которые препятствовали эффективному общению. Используя метод предметной аналогии, ведущий демонстрирует, как соединяются ресурсы и антиресурсы.

Затем участники выбирают ситуацию взаимодействия со сверстниками (в школе, на тренинге и т.д.) и анализируют ее по аналогии с демонстрацией ведущих.

*Примечания для ведущего.* Для моделирования качеств можно использовать: бокал с водой, соль, сахар, перец, красители и т.д. Важно показать, что при добавлении любого нового компонента (даже при очень малом его количестве) меняются свойства раствора в целом.

#### **4. Динамическая пауза «Перекидывание мячей на поле противника»**

Участники делятся на две команды. Зал делится на две части веревкой, на которую вешается большой кусок материи (простынь или штора). Одна команда находится по одну сторону перегородки, другая команда - по другую сторону. Команды не видят друг друга. На поле каждой команды выкидывается одинаковое количество маленьких легких мячей. Задача каждой команды - за 40 секунд перекинуть через загородку на поле противника как можно больше мячей. Выигрывает та команда, на поле у которой в конце раунда будет меньше мячей. Проводится 3 раунда. Ведущий сигнализирует о завершении раунда при помощи свистка.

#### **5. Просмотр видеосюжета**

Участникам демонстрируется отрывок из фильма или мультфильма, в котором герои вынуждены решать сложную коммуникативную задачу. После этого проводится анализ коммуникативных ресурсов и затруднений героев сюжета в группах по 3 человека. Участники ищут варианты ответа на вопрос: «Что бы я сделал, оказавшись на месте героев?»

*Примечания для ведущего.* Ведущий записывает на доске ресурсы и анти-ресурсы, которые ребята обнаружили при анализе ситуации.

#### **6. Рефлексия**

Участники формулируют ответы на вопросы: «Что для меня было важно, когда я делал сам и когда видел, что делали другие? Что было важно, когда я говорил сам и когда слушал других?»

#### **7. Ритуал прощания**

### **Занятие 5. Интеграционное занятие по исследованию ресурсов.**

#### **Цели занятия**

- Формирование мотивации, направленной на исследование ресурсных возможностей.
- Актуализация у участников группы личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
- Формирование групповой сплоченности, способности к распределению ответственности между участниками группы.
- Создание условий для анализа, освоения и закрепления участниками своих коммуникативных ресурсных возможностей через проживание нового опыта

преодоления трудностей.

- Развитие способности к рефлексии и метафорическому мышлению.

### **Содержание занятия**

1. **Двигательная разминка** (см. занятие 3).

2. **Упражнение «Ресурсный образ»**

Участникам раздаются бланки с незаконченным высказыванием: «В детстве моим любимым героем мультфильма, сказки был... потому, что он...»

А) Подростки вписывают в бланк имя героя и дают ему две-три характеристики, которые являются для них наиболее привлекательными.

Б) Участникам предлагается подвигаться так, как, по их мнению, двигался этот герой. Подростки двигаются по залу одновременно, не мешая друг другу, в течение одной минуты.

В) С помощью ленты обозначается сценическое пространство. Каждый участник показывает короткую пантомиму из жизни своего героя. Аудитория должна угадать, кто это и назвать характеристики, которыми обладает герой. Если участнику нравится характеристика, предложенная группой, то он может вписать ее в свой бланк.

Г) Участники собираются в круг и продолжают высказывание: «Я такой же, как...» Участник называет своего героя и его характеристики (из бланка).

Д) Обсуждается полученный опыт.

*Примечания для ведущего.* Возможна видео- и фотосъемка.

### **3. Игра «Путешествие на корабле ресурсов»**

#### **1-й этап. Обозначение целей**

Ведущий показывает участникам карту с очертаниями неизведанной земли, в которую им предлагается совершить путешествие.

Затем ведущий задает вопросы: «Чего бы вы хотели достичь? Кем бы вы хотели стать на новой земле?»

Цели символически обозначаются на карте.

#### **2-й этап. Погрузка ресурсов**

Ведущий: «Путешествие в эту землю будет длительным и опасным. Нам придется столкнуться с неожиданными трудностями и опасностями. Подумайте, какие ресурсы, которыми вы обладаете, могут вам понадобиться для преодоления этих трудностей. Подумайте, какие ресурсы из предыдущего упражнения могут вам подойти». Участники рисуют символические образы ресурсов на листе бумаги (возможно использование шаблона - изображение сундука).

#### **3-й этап. Отплытие**

Участники придумывают название своему кораблю и девиз путешествия. Определяется, какими качествами должен обладать капитан. Проходят

выборы капитана.

#### **4-й этап. Опасности путешествия**

Ведущие называют опасности, с которыми сталкивается команда, обозначают их на карте с помощью символов. На карте появляются: пролив Конфликтов, рифы Экзаменов, море Напряжения, впадина Обманутых Ожиданий, берег Призрачных Ресурсов, море Усталости, подводный вулкан Раздражения, вулкан Ярости и т.д.

Кроме того, участников ждут штиль Скуки и шторм Непонимания. Ведущие по очереди изображают возникающие опасности. Команда за ограниченное время (от трех до пяти минут) должна найти ресурсы, необходимые для преодоления этих трудностей, и воплотить их в определенном групповом или личном действии (проекте). В итоге ведущие пропускают корабль или назначают дополнительное испытание. В ходе преодоления трудностей команда может приобрести новые ресурсы, которые «добавляются в багаж» - записываются на листке.

#### **5-й этап. У берега Новой Земли**

Ведущий: «После успешного преодоления всех испытаний корабль вошел в бухту Надежды. Продолжите высказывание: «Я надеюсь, что...»

А затем участникам предлагается ответить на вопрос: «Моя цель прибытия на Новую Землю изменилась или осталась прежней?»

#### **6-й этап. Шаг на берег**

Участники называют ресурс из своего багажа, который понадобится в первую очередь для реализации их целей, и сходят на берег.

#### **7-й этап. Ритуал окончания игры**

Участники пересекают черту, отделяющую игру от реальности (лента или веревка), говоря при этом: «В этой игре я был...».

*Примечания для ведущего.* Используется аудиовизуальный ряд: картины С. Дали и музыкальная тема из кинофильма «Путешествие Колумба». В качестве эпитафии к карте можно использовать старинную португальскую поговорку «Попутный ветер дует в паруса только тому кораблю, который знает куда плыть». Для каждой группы разрабатывается свой список «опасностей».

#### **4.Рефлексия**

Обсуждаются следующие вопросы:

- Какие моменты игры вам запомнились больше всего?
- Какая из опасностей оказалась самой трудной?
- Что нового вы узнали об участниках команды, о ведущих?

#### **5.Ритуал прощания**

## **Занятие 6. «Я и мои границы»**

**Теория:** Знакомство с понятием, свойствами и функциями границ.

**Практика:** Осознание значимости своих границ и создание условий для уважительного отношения к чужим границам.

### **Цели занятия:**

- Знакомство с понятием, свойствами и функциями границ.
- Создание условий для безопасного исследования подростками особенностей своих личностных границ.
- Осознание значимости своих границ и создание условий для уважительного отношения к чужим границам.
- Поддержание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

### **Содержание занятия**

1. **Двигательная разминка** (см. занятие 3).

2. **Упражнение «Банк ресурсов»**

Инструкция: «Перед вами банка, два листа бумаги и стикеры двух цветов. В банк вы помещаете ваши внутренние ресурсы, которые записываете на желтых стикерах. На двух листах бумаги вы размещаете внешние ресурсы (на меньшем листе - привычные ресурсы, а на большом - редко используемые), которые записываете на зеленых стикерах. Время поиска ресурсов, заполнения и размещения стикеров - 1 минута. Начинаем по сигналу колокольчика».

По окончании работы ведущий предлагает ответить на вопрос: «Какие внешние или внутренние ресурсы ты использовал на прошедшей неделе при приготовлении домашнего задания, в общении с ребятами, во взаимодействии со взрослыми?». Затем каждый ребенок рассказывает об одном-двух своих наиболее важных ресурсах.

*Примечания для ведущего.* Ведущий вывешивает на доску плакат «Виды ресурсов». Можно сделать фотографии композиций детей.

3. **Ассоциации на тему границ**

Инструкция: «Назовите первое, что вам приходит в голову, когда вы слышите: «граница», «границы планеты», «граница суши», «границы моря», «границы государства», «границы города», «границы группы», «границы дома», «границы человека».

Используя метод предметной аналогии, с помощью набора разных шнуров ведущий иллюстрирует свойства и функции границ.

В завершение каждый подросток продолжает высказывание «Мне нужны границы для...».

*Примечания для ведущего.* По ходу знакомства с видами границ ведущий составляет список функций границ на доске. Для моделирования функций и свойств можно использовать: разноцветную плотную веревку, текстильную тесьму и органзу.

#### **4. Динамическая пауза «Изменчивые границы»**

А) Участники двигаются по залу в свободном режиме.

Б) Участники двигаются по залу внутри обручей. Участники высказываются, как им было комфортнее двигаться.

*Примечания для ведущего.* Используется музыкальная подборка (хаотичная для А и структурированная для Б.)

#### **5. Упражнение «Исследование границ»**

Дети делятся на пары. Инструкция: «Представьте, что вы: узники, скованные одной цепью, которые сбежали из тюрьмы, ваша задача - построить себе укрытие; несуществующее животное, у которого 3 руки, 3 ноги и 2 головы, задача - взять пробу грунта с другой планеты; один из вас человек, а другой его тень, человек движется по комнате и делает что хочет, а тень его везде сопровождает.

*Примечания для ведущего.* Используется музыкальное сопровождение. В первых двух заданиях подростки в парах связываются друг с другом (лентой связываются правая рука одного подростка с левой рукой другого, то же самое делается с ногами).

#### **6. Рефлексия.**

Обсуждаются вопросы:

- С какими функциями границ я встречался на занятии чаще всего?
- Что меня удивило в границах других людей?

#### **7. Ритуал прощания**

### **Занятие 7. «Границы - моя безопасность»**

**Теория:** Определение свойств и функций границ.

**Практика:** Определение границ: что я считаю правильным и неправильным, что я могу себе позволить и что считаю подлостью, глупостью; что для меня добро и зло; что я никогда не буду делать (даже если кто-то захочет заставить) и что я буду делать обязательно (даже если будут запрещать); где границы риска, на которые я могу пойти в различных жизненных ситуациях; умею ли подчиняться определенным правилам; умею ли я сам создавать определенные правила для себя и других.

#### **Цели занятия:**

- Развитие и коррекция социальных умений, связанных с освоением своего личностного пространства, осознание особенностей своих границ.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, необходимой для

предъявления собственного опыта, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

- Исследование различных функций своих границ, в том числе защитной функции.

- Формирование ценностного отношения к своим и чужим границам.

- Развитие образного мышления.

## **Содержание занятия**

### **1. Упражнение «Росток»**

Участники группы сидят на корточках. После условного сигнала ведущего «Наступила весна» участники постепенно поднимаются (сначала разгибаются колени, затем постепенно поднимается корпус, затем - голова, затем - руки). Важно, чтобы части тела, не участвующие в процессе, были расслаблены. В конечном итоге участники стоят на полной стопе с поднятыми руками, тянутся вверх.

Затем ведущий описывает различные погодные условия (дождь, жара, ветер и проч.). Участники реагируют с помощью тела на эти условия. Затем после условного сигнала ведущего «Наступила поздняя осень» участники постепенно опускаются на пол и расслабляются.

*Примечания для ведущего.* Можно использовать спокойную музыку.

### **2. Вводный круг «С чем пришли»**

Обсуждаются актуальные функции границ, с которыми подростки встретились на этой неделе. В конце обсуждения каждый подросток продолжает высказывание: «На этой неделе мне нужны были границы для...»

*Примечания для ведущего.* Ведущий вносит дополнения в список функций границ.

### **3. «Путешествие к границам внутреннего мира»**

А) Подросткам нужно найти в комнате комфортное место.

Б) Они должны обозначить границы выбранного ими пространства веревочками или лентами.

В) Ведущий предлагает участникам устроиться поудобнее в выбранном пространстве, восстановить дыхание, расслабиться и представить безопасное для себя место, его характеристики, затем представить границы, их характеристики, функции, особенности, проверить их целостность, найти и обозначить вход и выход. Затем ведущий предлагает сосредоточиться на дыхании и выйти из образного пространства.

*Примечания для ведущего.* Используется спокойная музыка.

### **4. «Рисунок своих границ»**

Каждый участник получает листок бумаги формата А4 и карандаши (фломастеры или мелки). Задача - нарисовать представленный образ (свои границы).

*Примечания для ведущего.* Можно использовать музыкальное сопровождение.

## **5. Презентация рисунка в группе**

Участники собираются в круг. Каждый участник по очереди представляет свой рисунок и рассказывает о нем. Затем остальные участники группы могут задать вопросы.

## **6. Рефлексия**

Обсуждаются следующие вопросы:

- Легко или трудно было представить свои границы?
- Что удивило в историях других участников?
- Какие свойства границ других участников вам хотелось бы сделать своими?

## **7. Ритуал прощания.**

## **Занятие 8. «Мои и чужие границы»**

**Теория:** Усвоение понятий «моё» и «чужое».

**Практика:** Формирование привычки диагностировать состояние и импульсы собственного тела, а также выработка навыков уважения к границам (пространственным, временным, физическим, личностным).

### **Цели занятия:**

- Развитие и коррекция социальных умений, связанных с освоением своего и чужого личностного пространства, исследование своих и чужих границ.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- Развитие умения обозначать и отстаивать свои границы, усвоение понятий «мое» и «чужое».
- Формирование ценностного отношения к своим и чужим границам.
- Формирование привычки диагностировать состояние и импульсы собственного тела, а также выработка навыков уважения к границам (пространственным, временным, физическим, личностным).

### **Содержание занятия**

1. **«Приветствие различными частями тела»** (см. занятие 3).
2. **Вводный круг «С чем пришли»**

Обсуждается, какими способами в течение прошедшей недели удавалось защищать свои границы и какой важный ресурс использовался в эти моменты. В конце обсуждения каждый подросток продолжает высказывание: «На этой неделе мне нужны были границы для...»

*Примечания для ведущего.* Ведущий вносит дополнения в список функций

границ.

### **3. Упражнение «СТОП»**

Упражнение выполняется в парах. Первый участник остается на месте. Второй отходит к противоположной стене. Положение партнеров: а) партнеры стоят лицом друг к другу, б) первый стоит боком (правым/левым), в) первый стоит спиной.

Первый участник стоит и прислушивается к своим ощущениям. Второй подходит к нему. Как только первый почувствует дискомфорт, он останавливает приближающегося к нему партнера жестом (выставленная вперед рука ладонью к партнеру) и говорит: «Спасибо, СТОП». Второй партнер останавливается.

Варианты действий второго партнера: подходит медленно, быстро, с определенным намерением, которое он задумывает (нарушить границы, сделать подарок, узнать адрес и т.п.). Затем партнеры меняются ролями. А потом меняются парами.

В конце проводится обсуждение полученного опыта.

*Примечания для ведущего.* Смена пар и партнеров осуществляется по сигналу колокольчика.

### **4. Упражнение «Мой дом - мои границы»**

Каждый участник получает тесьму или веревочку длиной от полутора до двух метров. Задача участников - найти наиболее безопасное для себя место и веревкой обозначить границы личного пространства. Подросткам предлагается назвать свое пространство и изобразить его на листах бумаги. Затем участники отправляются в путешествие по залу в поисках нужных вещей и предметов, которые хочется принести в свой «дом» - свое пространство. Ведущий не ограничивает количество вещей, которое может собрать участник. На следующем этапе подростки распределяют вещи в пространстве своего «дома», размещая их в порядке значимости. Завершающим этапом является контакт с соседом с целью преподнесения подарка. Подарок может быть с благодарностью принят или вежливо отвергнут.

*Примечания для ведущего.* Упражнение проводится с использованием музыкального фона (за исключением последнего этапа). После обозначения участниками границ личного пространства ведущие размещают в зале большое количество различных предметов (фигурки из «Лего», открытки, мячики, мягкие игрушки и т.п.). Целесообразно предложить участникам использовать следующую форму обращения: «Здравствуй, я хочу подарить тебе...», «Мне кажется, этот подарок...».

### **5. Рефлексия**

Участники должны завершить предложения: «Мне было легко (трудно) за-

щищать свои границы, когда...», «Мне было трудно (легко) пересекать чужие границы, когда я (он, другие)...».

## **6. Ритуал прощания.**

### **Занятие 9. Интеграционное занятие по исследованию границ**

#### **Цели занятия:**

- Использование и интеграция опыта, полученного на предыдущих занятиях. Развитие и коррекция социальных умений, связанных с освоением общегруппового пространства, осознание особенностей своих и чужих границ.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, необходимой для общения, снижение ситуативной и межличностной тревожности; формирование групповой сплоченности.
- Актуализация личностных ресурсов, необходимых для построения контактов с другими участниками группы, освоение коммуникативных навыков, связанных с контактом.
- Формирование ценностного отношения к своим и чужим границам.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Упражнение «Установление и завершение физического контакта»**

Участники встают в парах напротив друга друг на максимальном расстоянии. Сначала партнеры подходят друг к другу на расстояние двух-трех шагов. Задача - пообщаться на таком расстоянии без слов. Затем партнеры подходят друг к другу на расстояние вытянутых рук. Задача та же. Затем партнеры подходят друг к другу на расстояние руки, согнутой в локте. Задача та же. Затем партнеры постепенно расходятся, завершая контакт.

*Примечания для ведущего.* Можно использовать спокойную музыку.

##### **2. Вводный круг «Особенности ваших границ с различными людьми»**

Ведущий использует следующие карточки: «Я - разведчик (исследователь) чужих территорий», «Я - защитник своего личного пространства», «Я - захватчик чужих территорий», «Я в домике», пустая карточка. Участникам предлагается выбрать, какая позиция чаще всего ими используется при взаимодействии с:

- членами семьи,
- одноклассниками,
- незнакомыми;

Обсуждение своего и чужого опыта.

*Примечания для ведущего.* Дети стоят полукругом. Ведущий выкладывает

карточки в разных концах зала. Дети по звуковому сигналу подходят к нужной карточке.

### **3. Упражнение «Граница между...»**

Ведущий предлагает подросткам по три карандаша (разных цветов) и карточки с заданием: «С помощью цвета и различной штриховки обозначьте границу между понятиями «добро» и «зло», «здоровье» и «болезнь», «детство» и «юность», «зрелость» и «старость» и т.д. (у каждого - свое задание). Участники придумывают два-три прилагательных, в максимальной степени описывающих эти границы, а затем представляет продукт своей работы в общем кругу. Организуется обсуждение полученного опыта.

*Примечания для ведущего.* Используется спокойная музыка. Упражнение проводится при условии готовности группы к быстрому темпу работы.

### **4. Упражнение «Мои границы в групповом пространстве»**

С помощью различных материалов участники обозначают границы личного пространства в зале и обустривают его. Участники по очереди рассказывают об особенностях своего пространства другим членам группы. Те, в свою очередь, могут задать не более двух уточняющих вопросов, а затем показать с помощью карточек разных цветов, как часто они хотят встречаться с этим человеком: еженедельно, ежемесячно или ежегодно. Участникам предлагается что-либо изменить в своем пространстве.

### **Рефлексия по итогам упражнения**

А) Ведущий предлагает оценить участникам степень сложности выполнения различных этапов упражнения. Участники располагаются вдоль ленты, один конец которой обозначает максимальную трудность, другой - минимальную.

Б) Участники обмениваются мнениями, что им понравилось в упражнении и какие способы коммуникаций были для них наиболее комфортны.

*Примечания для ведущего.* Можно использовать музыку, видео- и фотосъемку. Ведущие организуют процесс, но не программируют деятельность подростков. Важно создать условия участникам для безопасного самоопределения..

### **5. Рефлексия**

Участникам предлагают закончить фразы: «Это занятие по сравнению с другими занятиями про границы отличалось тем, что я..., тем, что другие...» «Полученный опыт можно использовать вне группы, потому что...».

### **6. Ритуал прощания.**

## **Занятие 10. «Язык чувств»**

**Теория:** Определение эмоциональной сферы. Что такое эмоции и чувства?

**Практика:** Практическая отработка различных эмоций, отработка умения распознавать свои эмоции.

### **Цели занятия:**

- Знакомство с понятиями «чувства» и «эмоции».
- Осознание участниками особенностей и типичных проявлений своей эмоциональной сферы.
- Развитие интереса к внутреннему миру другого человека.
- Формирование способности к эмпатии.
- Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления эмоций; формирование культуры эмоциональных проявлений.
- Исследование чувств и эмоциональных состояний на уровне ощущений и других телесных проявлений, развитие социальной перцепции.
- Расширение ролевого репертуара; освоение новых способов эмоционального реагирования

### **Содержание занятия**

#### **1. Упражнение «Приветствие частями тела с эмоцией»**

Участники свободно ходят по залу. Задача - встретиться и поздороваться за руку как можно с большим количеством участников за одну минуту. Затем дается следующая инструкция: «А теперь поздоровайтесь в течение одной минуты печальными ступнями... гневными ушами... спокойными спинами... радостными плечами... удивленными ладонями...»

Обсуждение полученного опыта. Подростки должны назвать минимум три ощущения, которые они испытали от контакта с другими участниками группы.

*Примечание для ведущего.* Выполняется под музыку.

#### **2. Вводный круг «Границы и чувства»**

Обсуждается вопрос: «Чувства мне помогали или мешали обозначать и защищать свои границы в течение прошедшей недели?»

*Примечания для ведущего.* Подросток описывает конкретную ситуацию. Можно опираться на карточки с названиями чувств.

#### **3. Упражнение «Скульптурная галерея чувств»**

Каждый участник получает карточку с названием чувства или эмоционального состояния. Задача - изобразить в виде скульптуры или пантомимы (без слов). Остальные участники группы угадывают, что это за чувство. Затем с помощью голосования выбирается лучшая скульптура. Ведущий предлагает обсудить, каковы были критерии узнавания чувства или эмоционального состояния и

выбора победителя. В ходе обсуждения ведущий обращает внимание на широкий диапазон возможностей телесного выражения чувств.

*Примечания для ведущего.* Можно использовать плакат «Эмоции Коли и Оли», выпущенный издательством «Генезис», и поощрить победителей шуточными призами. «Скульптуры» лучше сфотографировать, чтобы впоследствии при обсуждении пользоваться фотоизображениями.

#### **4. Упражнение «Дорисуй портрет»**

Детям раздаются бланки с изображением фрагментов лиц. Задача - воссоздать лицо полностью и определить чувство с помощью плаката. Затем в общем кругу подростки по рисункам пытаются отгадать чувство, которое изображалось каждым участником группы на его бланке. Обсуждение полученного опыта.

#### **5. Рефлексия «Место чувств в моей жизни»**

Зал делится на три зоны: «чувства», «мысли» и «поступки». Участникам предлагается выбрать пространство, в котором они находились на протяжении этого занятия наиболее часто. Затем ведущий спрашивает: «Насколько трудно вам было встречаться сегодня со своими чувствами и с чувствами других участников группы?»

*Примечания для ведущего.* Ведущий обращает внимание участников на то, что чувства занимают важное место в жизни каждого человека.

#### **6. Ритуал прощания.**

### **Занятие 11. «Мои чувства и их выражение»**

**Теория:** Основные виды эмоций и чувств.

**Практика:** Практическая отработка эмоциональных состояний на уровне ощущений и телесных проявлений, развитие физической и социальной перцепции.

#### **Цели занятия:**

- Осознание участниками особенностей телесных проявлений своих чувств. Развитие интереса к внутреннему миру другого человека; формирование способности к эмпатии.
- Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления эмоций, формирование культуры эмоциональных проявлений.
- Исследование чувств и эмоциональных состояний на уровне ощущений и телесных проявлений, развитие физической и социальной перцепции.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Упражнение «Стопы - моя опора»**

А) Подростки вместе с ведущими массируют свои стопы. Затем обводят их на бумаге и раскрашивают пастелью или карандашами.

Б) Подростки, стоя на месте, переносят вес тела сначала на одну стопу, затем на другую. Затем становятся на обе стопы, сосредотачиваясь на ощущении собственного центра тяжести посередине тела (чуть ниже пупка).

В) Подростки медленно двигаются по залу, фокусируя внимание на свой центр тяжести при ходьбе.

Обсуждение полученного опыта. Подростки делятся своими ощущениями и чувствами. Обсуждение рисунков стоп. Обсуждение темы «стопы как опоры».

*Примечания для ведущего.* Выполняется под музыку.

## **2. Вводный круг «Как я узнаю о чувствах других людей и как другие люди узнают о моих чувствах»**

Подросткам предлагается описать конкретную ситуацию, произошедшую на прошлой неделе, в которой ярко проявились бы их чувства и чувства других людей.

*Примечания для ведущих.* Следует помочь участникам в назывании и определении чувств.

## **3. Упражнение «Два портрета»**

Участникам предлагается нарисовать два автопортрета: я-реальный (какой я есть), я глазами других людей (каким меня видят окружающие). Поделившись на пары, подростки предъявляют свои рисунки партнеру, затем помещают свои портреты на стену.

*Примечания для ведущего.* Возможна следующая форма проведения: с помощью двух рамок и фотоаппарата делаются два портрета каждого ребенка. Затем организуется обратная связь с помощью компьютера. Этот вариант используется при благополучной групповой динамике. В других случаях - первый вариант.

## **4. Упражнение «Где в теле живут чувства»**

Участники обсуждают вопрос: «Где в теле проявляются те или иные чувства - радость, грусть, страх, гнев?» Затем ведущий предлагает одному из участников показать в пантомиме это чувство. После этого все участники группы одновременно показывают это чувство.

*Примечания для ведущего.* Если в группе не находится желающих показать чувство, ведущий демонстрирует его самостоятельно.

## **5. Упражнение «Рисунок своего тела, наполненного чувствами»**

Каждый участник группы получает лист формата А4 с изображением контура человеческого тела. Задача - раскрасить его различными цветами. Каждый цвет обозначает определенное чувство. Презентация в общем кругу участниками своего рисунка.

## **6. Рефлексия**

Дети изображают руками две чаши весов. Ведущий предлагает «положить» на одну чашу весов (левая рука) опыт проживания своих чувств на сегодняшнем

занятия, а на другую чашу весов (правая рука) - опыт наблюдения за эмоциональными проявлениями других участников группы. Нужно показать, что легче, а что тяжелее.

*Примечания для ведущего.* Ведущий обращает внимание участников на то, что чаши весов могут колебаться в зависимости от содержания деятельности.

## **7. Ритуал прощания.**

### **Занятие 12. «Агрессия и гнев»**

**Теория:** анализ понятия агрессии, основных подходов к её изучению. Обобщение и структурирование знаний и опыта подростков о проявлениях агрессивности.

**Практика:** проработка негативных эмоциональных состояний. Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления и регуляции агрессии; формирование культуры эмоциональных проявлений.

#### **Цели занятия:**

- Обобщение и структурирование знаний и опыта подростков о проявлениях агрессивности.
- Осознание подростками ресурсов и ограничений эмоции гнева.
- Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления и регуляции агрессии; формирование культуры эмоциональных проявлений.
- Развитие интереса к внутреннему миру другого человека; формирование способности к эмпатии.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Упражнение «Цветок»**

Участники группы стоят в кругу. Инструкция: «Встаньте на обе стопы так, чтобы ваш вес распределился между ними. Можно немного потопать. Затем сделайте глубокий вдох, пока я считаю до пяти, разводя руки в стороны, а плечи немного назад. Задержите дыхание, пока я считаю до пяти. Затем сделайте выдох, сводя руки, пока я считаю до пяти. Задержите дыхание, пока я считаю до пяти. Спину все время держите прямо».

##### **2. Упражнение «Шар силы»**

Участники группы стоят в кругу. Инструкция: «Почувствуйте область солнечного сплетения. Представьте себе в этой области образ шара или солнца. Почувствуйте, как тепло от этого образа распространяется по всему телу и доходит до ладоней и ступней». После этого ведущий предлагает подросткам

нарисовать на листе бумаги образ, который они представили. Обсуждение полученного опыта.

*Примечания для ведущего.* Выполняется под музыку.

### **3. Вводный круг «Какие чувства помогают, а какие мешают общаться?»**

Подросткам предлагается описать конкретную ситуацию, произошедшую на прошлой неделе. На полу раскладываются карточки с названиями различных эмоций и чувств. Подростки обозначают свой выбор, подойдя к конкретной карточке.

### **4. Упражнение «Дискуссионные качели»**

Подростки делятся на две группы. В течение пяти минут одна группа ищет аргументы за то, что гнев полезен (гнев полезен, потому что...), а другая - за то, что гнев вреден (гнев вреден, потому что...), после чего поочередно предъявляют свои аргументы. Собравшись в круг, участники подводят итоги дискуссии. Ведущие дают определения «агрессии» и «гнева», а участники кратко описывают ситуации, в которых появляются гнев и агрессия. Затем в зале с помощью лент выкладывается шкала выраженности агрессии.

Ведущий предлагает различные ситуации (в том числе названные группой ранее), провоцирующие проявления агрессии. Участники выбирают для нее определенное место на «шкале» в соответствии со своей реакцией на предложенную ситуацию.

### **5. Упражнение «Как регулировать агрессивность?»**

Ведущие организуют обсуждение способов регуляции своей агрессивности, а также способов ее социально приемлемого выражения и фиксируют их на доске. Участники просматривают видеосюжеты (возможно прочтение фрагментов литературных произведений), показывающие действия подростков в эмоционально напряженных ситуациях.

Участники анализируют действия сверстников и прогнозируют собственное поведение в данной ситуации.

*Примечания для ведущего.* Можно опираться на список способов регуляции собственной агрессии, а также способов агрессивного поведения.

### **6. Рефлексия.**

Обсуждаются вопросы:

Что нового вы узнали о своих и чужих проявлениях агрессии? Насколько вы успешны в регуляции собственных агрессивных импульсов?

*Примечания для ведущего.* Участники оценивают свою успешность саморегуляции агрессивных импульсов по 10-бальной шкале.

### **7. Ритуал прощания.**

## **Занятие 13. «Страх и тревога»**

**Теория:** анализ понятия страх и тревога, основных подходов к её изучению. Обобщение и структурирование знаний и опыта о проявлениях страха и тревоги.

**Практика:** проработка негативных эмоциональных состояний. Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления и регуляции страха и тревоги; формирование культуры эмоциональных проявлений.

### **Практика:**

#### **Цели занятия:**

- Обобщение и структурирование знаний и опыта подростков о проявлениях страха и тревоги.
- Осознание подростками ресурсов и ограничений страха и тревоги.
- Создание условий для анализа и исследования участниками многообразия способов предъявления и регуляции страха и тревоги; формирование культуры эмоциональных проявлений.
- Развитие интереса к проявлениям тревожного поведения другого человека.
- Формирование способности к осознанию причин и следствий тревожного поведения.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Двигательный комплекс *Упражнение «Танец в кругу».***

Участники группы встают в круг, кладут друг другу руки на плечи и начинают ходить по кругу (по часовой, а затем против часовой стрелки) различными шагами (сильно топая ногами). Темп сначала нарастает, а затем снижается. В процессе выполнения упражнения участники могут издавать звуки.

##### ***Упражнение «Цветок» (см. занятие 12).***

##### ***Упражнение «Паровозик»***

Группа разбивается на две части. В каждой подгруппе выбирается ведущий (машинист). Ведущий становится во главе «паровоза». Остальные участники его команды выстраиваются в колонну за ним. Участники договариваются о способе соединения «вагонов» в «паровозе» (руки на плечи, на талию, за кисти, за локти и т.д.). Всем участникам, кроме «машинистов» завязывают глаза. Задача «машинистов» - провести свой «паровоз» по залу, не задев препятствия, не расцепив «вагоны» и не столкнувшись с другим «паровозом». По завершении участники дают обратную связь машинисту и делятся друг с другом чувствами, испытанными за время выполнения упражнения.

*Примечания для ведущего.* Ведущие могут предложить участникам ответить

на вопрос: «Почему разные народы исполняли такие движения перед боем?»

## **2. Вводный круг «Я гневался, на меня гневались...»**

Подросткам предлагается описать конкретную ситуацию, произошедшую на прошлой неделе, в которой они проявили гнев или сами стали объектом гнева.

*Примечания для ведущего.* Можно опираться на таблицу способов агрессивного поведения и его регуляции.

## **3. Аукцион идей «О вреде и пользе страха»**

Подростки сидят в кругу. У каждого из них есть карточка с порядковым номером участника аукциона. Поднимая эту карточку участник выражает свое желание выдвинуть аргумент. Ведущий определяет очередность участников и по истечении времени с помощью специального аукционного молоточка обозначает конец торгов и выбор победителя. В течение двух минут участники предъявляют свои аргументы о вреде страха. В течение следующих двух минут - о пользе страха.

Ведущие вместе с участниками подводят итоги аукциона и предлагают определения «тревожности» и «страха», знакомят с таблицей видов тревожности (по А.М. Прихожан). Участники вспоминают ситуации, в которых они испытывали тревогу и страх. Участникам раздаются формы с вопросами. На одной стороне листа вопросы: «Где происходит событие? Кто его участники? Что происходит? Чего боится герой?» На другой стороне листа вопрос: «Каковы возможные действия героя?» На этом листе участники описывают возможную ситуацию согласно вопросам, складывают лист и бросают его в «шапку». Ведущий берет «шапку», перемешивает ее содержимое, а затем достает по одному листу из шапки, предлагает свой вариант развития событий (свои действия в этой ситуации) и передает лист по кругу. Остальные участники предлагают свои варианты выхода из этой ситуации. В ходе выполнения этого упражнения заполняется таблица «ресурсов в ситуации страха».

*Примечания для ведущего.* Победители награждаются призами.

## **4. Рефлексия:**

Обсуждаются вопросы:

- Трудно ли было говорить о своих страхах, встречаться с чужими страхами?
- Какой способ выражения страха вам подходит?
- Какой способ справиться со страхом вам понравился больше всего и почему?

## **5. Ритуал прощания.**

## **Занятие 14. Интеграционное занятие по первому модулю**

### **Цели занятия:**

- Актуализация и анализ опыта, полученного за прошедшее полугодие.

- Создание условий для осознания исследованных тем (ресурсы, границы, чувства, индивидуальные особенности) участниками как значимых для эффективного общения.
- Повышение у участников группы личностной активности.
- Формирование ответственности за сделанный выбор.

### **Содержание занятия**

1. **Двигательная разминка** (см. занятие 3).
2. **Вводный круг «Мое состояние здесь и сейчас»**
3. В комнате разложены карточки с изображением погодных явлений. Каждый участник выбирает карточку, отвечающую его актуальному состоянию, подходит к ней и продолжает высказывание: «Мне сейчас .... Это похоже на...»

*Примечания для ведущего.* Важно, чтобы высказался каждый.

### **3. Упражнение «Связь времен»**

Аудитория делится лентами на три зоны: «настоящее», «прошлое» и «будущее».

А) Из разложенных на полу карточек с названиями эмоций участники группы берут карточку, соответствующую их сегодняшнему настроению, и помещают ее в зону настоящего.

Б) Ведущий напоминает участникам темы, рассмотренные в группе в прошедшие месяцы. На территории прошлого раскладываются карточки с названиями месяцев, с названиями и датами занятий, а также фотографии эпизодов жизни группы.

Участникам предлагается вспомнить наиболее яркие события за эти месяцы, написать их на стикерах (бумажках) и расположить в пространстве прошлого, ориентируясь на темы и фотографии.

В) Ведущий предлагает участникам продолжить высказывания: «В прошедшие месяцы меня радовало в себе... удивляло в себе... радовало в других... удивляло в других... огорчало в себе... раздражало в себе... огорчало в других... раздражало в других...»

Г) Участники отвечают на вопросы: «Зачем проводились те или иные упражнения?», «Как это может быть полезно в жизни (за пределами тренинговой группы)?».

Д) Ведущий предлагает оставить в мусорном ведре события и состояния, которые мешали участникам группы чувствовать себя комфортно и которые не хотелось бы испытать в будущем. Для этого участники могут использовать уже написанные ими бумажки или написать новые.

Е) Участники группы собирают «багаж полезного опыта», записывая на стикерах те качества и умения, что они приобрели, и размещают его в

конверте с изображением чемодана.

Ж) Ведущие выкладывают в зоне будущего листы с датами и темами предстоящих занятий, а также чистыми листами. Участники могут ознакомиться с темами, задать уточняющие вопросы, предложить свои варианты тем и обосновать их.

З) Всем участникам предлагается небольшое путешествие в будущее. Перед тем как сделать шаг из настоящего в будущее, каждый участник сообщает, как далеко в будущее он хочет попасть (на какое занятие), какая из тем для него наиболее привлекательна или, наоборот, наименее актуальна, а также выбирает из своего багажа наиболее полезное качество для исследования тех или иных тем в будущем, для более эффективного взаимодействия с другими участниками и ведущими группы.

Е) Все участники возвращаются в настоящее и дополняют свой багаж.

*Примечания для ведущего.* «Шаг в будущее» и «возвращение в настоящее» отмечается ударом в гонг. При наличии большого количества участников работа может проводиться в малых группах.

**4. Рефлексия:** Обсуждаются вопросы: Какое путешествие было для вас наиболее трудным? Легким? Интересным? Скучным? Полезным?

**5. Ритуал прощания.**

## **Занятие 15. Большая психологическая игра «Гора моей индивидуальности»**

### **Цели занятия:**

- Интеграция и обобщение полученного за первое полугодие опыта.
- Создание условий для безопасного предъявления своего метафорического автопортрета.
- Актуализация с помощью метафорического моделирования, полученных участниками на предыдущих занятиях знаний и навыков, необходимых для успешного общения со сверстниками.

Развитие абстрактного мышления с опорой на метафору.

### **Содержание занятия**

**1. Двигательная разминка** (см. занятие 3).

**2. Вводный круг**

А) «Мое состояние здесь и сейчас»: участникам предлагается выразить свое состояние с помощью метафоры цвета, вкусовых ощущений, запаха и других модальностей и предъявить кругу свое состояние, продолжив высказывание: «Мне сейчас .... Это похоже на...»

Б) «С прошлого занятия мне запомнилось, как я... как другие...» Участники завершают указанные фразы.

Примечания для ведущих. Ведущий фиксирует на доске высказывания

участников.

### **3. Игра «Гора индивидуальности»**

Участникам раздаются материалы (цветная бумага, картон, клей, степлеры, ножницы и т.д.), с помощью которых они будут создавать макет «Горы моей личности».

#### **1-й этап. Выбор размера и формы своей горы**

Инструкция: «Нашу индивидуальность можно сравнить с горой. Мы все очень разные. Горы тоже имеют различный размер и форму. Подумайте, каковы должны быть размер, форма, очертания, крутизна склонов вашей личной горы».

#### **2-й этап. Выбор состава горы**

Ведущий обращает внимание участников на то, что горы имеют различный состав. Каждая порода отражает определенные личностные качества человека. Затем ведущий предлагает участникам с помощью различной по цвету и фактуре бумаги наполнить свою гору определенными качествами. Участники создают свои горы.

#### **3-й этап. Создание тайны горы**

Ведущий предлагает участникам с помощью бисера, бусинок, страза и скотча создать «тайники своей души». Ведущий обращает внимание на то обстоятельство, что определенные личностные качества иногда становятся доступными для окружающих, тогда как другие качества являются мало кому известными. По желанию участников, можно создать образ Хранителя личностных тайн.

#### **4-й этап. Размещение дорог на горе**

Участникам предлагается с помощью маркера, лент, замазки, полосок цветной бумаги и клея изобразить дороги, имеющиеся на горе. Ведущий обращает внимание на то, что дороги могут быть очень полезны и нужны горе, но могут быть дороги, вредные для нее.

#### **5-й этап. Размещение исследователя горы**

Участники группы должны выбрать из трех предложенных типов исследователя: ученый-геолог, мудрец-паломник и шаловливый ребенок - один, соответствующий его актуальной позиции по отношению к исследованию себя. Затем каждый участник должен разместить «себя-исследователя» в определенном месте горы.

#### **6-й этап. Мифы и сказания горы**

Участникам предлагается придумать сказание о своей горе. Инструкция: «У людей, живущих поблизости вашей горы, из поколения в поколение передаются истории об этой горе. Вам предлагается выбрать, от чьего имени и какую историю вы могли бы рассказать о своей горе. В этих историях могут фигурировать образы Хранителя или исследователя горы». Участники кратко записывают свои рассказы.

### **7-й этап. Размещение своей горы на берегах реки Хронос**

Ведущий с помощью бумаги или ткани размещает на полу изображение реки Хронос, которая течет из прошлого через настоящее в будущее. Участникам предлагается разместить свой макет горы на берегах реки в пространстве настоящего (ближе к прошлому или к будущему). Ведущий обращает внимание, что некоторые горы оказались рядом, а некоторые разместились в отдалении от других. Получившийся рельеф можно дополнить другими элементами.

### **8-й этап. Презентация своей горы**

Участники рассказывают в нескольких предложениях о своей горе, ее реальной истории и сказании о ней.

*Примечания для ведущего.* Ведущие сообщают участникам о целях и задачах игры, записывают на доске этапы работы, развешивают в аудитории изображения разных гор.

### **4. Рефлексия**

Обсуждаются вопросы: Какой этап сегодняшнего занятия был для меня наиболее трудным? Легким? Интересным? Скучным? Полезным?

*Примечания для ведущего.* Важно, чтобы высказался каждый участник.

### **5. Ритуал прощания**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. - СПб., 2003.
1. *Битянова М.Р.* Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002.
  2. *Бэррон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. - СПб., 1997.
  3. *Васильев Н.* Тренинг преодоления конфликтов. - СПб., 2003.
  4. *Бачков ИВ.* Основы технологии группового тренинга. - М., 1999.
  5. *Бачков И.В.* Метафорический тренинг. - М., 2006.
2. *Григорьева ТТ.* Основы конструктивного общения. Практикум. - Новосибирск, 1997.
  3. *Захаров А.И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб., 1997
  4. *Зарубина Ю.Г., Константинова И. С, Бондарь Т.А., Попова М.Г.* Адаптация ребенка в группе и развитие общения на игровом занятии. КРУГ. - М., 2009.
10. *Изард К.Э.* Психология эмоций. - СПб., 1999.
11. *Крюкова СВ., Слободяник Н.П.* Программы эмоционального развития детей для школьного и младшего школьного возраста. - М., 2000.
12. *Кэррел С.* Групповая психотерапия подростков. - СПб., 2002.
13. *Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. - Ярославль, 1997.
14. *Лидере АТ.* Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.
15. *Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О.* Игра в Тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. — СПб., 2009.
16. *Лютлова Е.К., Монина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. - СПб., 2006.
17. *Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. - М., 1973.
18. *Микляева А.В.* Я - подросток. Программа уроков психологии. - СПб., 2006.
19. *Радионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В.* Я и другие: тренинг развития социальных умений. - Ярославль, 2001.
20. *Реан А.А.* Агрессия и агрессивность личности. - СПб., 1996.
21. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. - М., 1995.
22. Руководство по детской неврологии / Под.ред. В.И. Гузевой. - СПб., 1998.
23. *Семаго Н.Я., Семаго М.М.* Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. - М., 2000.

24. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - М., 2007.
25. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. - М, 1996.
26. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 2000.
27. Сухарева Г.Е. Лекции по психиатрии детского возраста. - М., 1974.
28. Телесная психотерапия. Бодинамика/Под. ред. В.Б. Березкиной-Орловой. - М.,2010.
28. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4 томах. - М., 2001.
29. Фопель К. Технологии ведения тренинга. - М., 2004.
30. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. - М., 2001.
31. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. - М., 1997.
32. Шурхут СМ. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб., 2006.
- 33 Эберлейн Г Страхи здоровых детей - М . 1981
34. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. - М., 1997.
35. Энциклопедия психологических тестов. Темперамент, характер, познавательные процессы. - М., 1997.

## Мое ресурсное место

Найдите удобное место. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Вы сейчас перенесетесь в «Место Силы». Это такое место, которое придает вам силу, уверенность и бодрость. Может быть, это какое-то реальное место, а может быть, оно будет воображаемое (сказочное, виртуальное). Теперь представьте себе, что вы перенеслись в свое «Место Силы». Оглянитесь вокруг. Посмотрите по сторонам. Что это за место? Это город? Улица, дом, комната, стадион? Или природное место: лес, река, сад, море, пустыня, поле, гора, дорога? Посмотрите, есть ли кто-то рядом с вами? Прислушайтесь, что вы слышите? Постарайтесь уловить все до мельчайших деталей. Найдите источник, который придает вам сил. Что это? Свет, вода, огонь, земля, камень, какое-то существо, может быть, волшебный предмет или растение, а может быть, особая атмосфера места? Рассмотрите свой источник силы внимательно. Теперь получите силу от этого источника. Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело. Что изменилось в вас после того, как вы наполнились силой? Как теперь чувствует себя ваше тело? Побудьте там еще немного. Хорошенько наполнитесь силой, уверенностью, здоровьем, бодростью. Скажите спасибо своему источнику. Когда вам необходима будет сила и энергия, вы всегда можете посетить это место и взять их там.

А теперь вспомните что-нибудь приятное, веселое из вашей реальной жизни - недавнее или из вашего детства. Может быть, это какая-то ситуация, в которой проявились ваши сильные стороны, или человек, с которым вам было комфортно находиться, а может быть, это радостные впечатления от какого-то события, которое с вами произошло? Ведь воспоминание о чем-то приятном, удавшемся, веселом придает много силы. И когда жизнь кажется трудной и несправедливой, вы всегда можете вспомнить о чем-то приятном, о том времени, когда вам было хорошо и уютно. Это поможет вам справиться с трудной ситуацией.

А теперь пора возвращаться в зал. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха,

медленно откройте глаза, потянитесь и сядьте в общий круг