

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Протокол педагогического совета
МУ Центр «Стимул»
№ 3 от 30.08 2021 г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-
педагогической направленности
«Жизнь по твоим
правилам»**

Объект: подростки 11-18 лет
Объем программы: 5 занятий
Количество часов в неделю: 1 раз
Форма работы: подгрупповая

Аннотация к программе: Данная программа предназначена для работы с детьми 11-18 лет, их родителями и классными руководителями. Она направлена на организацию профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток, повышение психологической грамотности взрослых в вопросах суицидального поведения учащихся, на профилактику тревожности, на формирование положительной Я-концепции, на формирование у детей позитивного образа будущего.

Пояснительная записка

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными,

неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Цель программы: формирование у школьников позитивной позиции в жизни, процесса сознательного построения и достижения ими относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе в период трудной жизненной ситуации.
5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
6. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Основные направления деятельности:

- Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
- Работа с педагогическим составом.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

Наличие специального учебного кабинета для проведения тренинга.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: стулья, канцелярские товары (карандаши, листы бумаги, листы формата А4), свеча, мяч, карточки с названиями эмоций, туалетная бумага, кольцо диаметром 7-15 см, к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5 – 2м каждая.

Адресат

Данная программа предназначена для работы с детьми 11-16 лет. Количество участников 3 - 12 человек.

Продолжительность программы

Программа включает 5 занятий по 1-2 академических часа, 1 раз в неделю.

Продолжительность программы 1,5 месяца.

Принципы реализации программы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Требования к результату усвоения программы:

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Достоинства настоящей программы:

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, как реализованная целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Кол-во часов			Всего часов	Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	«Давайте познакомимся»	1	30 мин.	30 мин.	1	наблюдение, рефлексия
2	«Общение: я в своих глазах и глазах других людей»	1	30 мин.	30 мин.	1	наблюдение, рефлексия
3	«Слышать и слушать»	1	30 мин.	30 мин.	1	наблюдение, рефлексия
4	«Эмоции и чувства»	1	30 мин.	30 мин.	1	наблюдение, рефлексия
5	«Жизнь по собственному выбору»	2	30 мин.	1,5	2	наблюдение, рефлексия
	Всего:	6			6 часов	

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Упражнение «Визитка»

Участникам предлагается взять листок с изображением солнца и написать свое тренинговое имя. Тренер обращает внимание участников на то, что у них есть уникальная возможность выбрать себе любое имя, какое захочется.

2. Обсуждение основных правил работы на тренинговых занятиях.

3. Упражнение «немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложение. Работа по кругу.

- Больше всего я люблю...
- Я хотел бы...
- Я чувствую себя счастливым...
- Моё будущее кажется мне...
- Я надеюсь, что когда нибудь...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с...
- Я хотел бы узнать о...

4. Упражнение «Ассоциации»

Передавая по кругу предмет, символизирующее общение (мягкое сердечко) подобрать ассоциацию к слову «Общение – это...»

Дискуссия

Какова роль общения в жизни человека?

Как может повлиять отсутствие общения на человека?

Как совершенствовать общение?

5. Информационный блок «Психология общения»

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- Обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- Объединение людей;
- Передача эмоций, переживаний;
- Инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, Интернет – чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнёру: умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатии»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные и связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.

6. Упражнение – разминка «Карандаш»

Участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 30-60см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не выпуская карандашей, синхронно выполняет задание:

1. Поднять руки, опустить их, вернуться в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд (сужение и расширение круга)
4. Наклониться вперёд, назад, выпрямится.
5. Присесть, встать.

7. Завершение занятия. Упражнение «Свеча»

Участники по кругу передают горящую свечу и проговаривают свои впечатления о прошедшем занятии. Ведущий предлагает все, что понравилось, взять с собой, а все, что не понравилось, оставить здесь и сжечь на свече. После того, как последний человек договорит, всей группой задувают свечу.

Занятие 2. «Общение: я в своих глазах и глазах других людей»

Цель: активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

1. Ритуал приветствия.

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи, приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

2. Разминка. Упражнение «Поменяйтесь местами все те, кто...»

Участники сидят в кругу.

3. Упражнение «Как мы похожи!»

Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоим. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение. Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. Какие у вас были чувства, когда вы находили общее с человеком? Какие чувства возникали, когда вы не могли найти общие качества?

4. Упражнение «Рисование по инструкции»

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести её изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- С обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.
- Потом проводится сравнение результатов, полученных в первом и во вторых случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество с обратной связью.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

5. Анкета «Я глазами других и своими глазами»

Ведущий предлагает заполнить первую часть анкеты (см. Приложение 1). Затем анкета складывается пополам и передается соседу слева. Далее каждый заполняет вторую половинку анкеты относительно своего соседа справа (того, кто передал анкету). Затем анкета передается обратно, каждый читает и сравнивает мнение соседа о себе со своим мнением.

При необходимости или желании участников, результаты можно обсудить. Совпадает ли ваше мнение с мнением другого человека о вас? Было ли что-то необычное во мнении другого человека о вас?

6. Упражнение «Извержение»

Тренер делит всю группу на две половины, одна из которых становится «жерлом вулкана», а другая – «лавой».

«Лава» должна плотно встать плечом к плечу, а «жерло» формирует круг вокруг «лавы», взявшись за руки либо положив руки на плечи друг другу. После этого «лава» должна выравниваться из «жерла вулкана», а «жерло» должно ее сдерживать.

Обсуждение не требуется.

7. Рефлексия «Свеча».

Участники передают по кругу горящую свечу и проговаривают впечатления от занятия.

8. Ритуал прощания.

Группа встает в круг, участники кладут руки друг другу на плечи и на счет три хором говорят: «До свидания!»

Занятие 3. «Слышать и слушать»

Цель: знакомство с приемами общения, в частности с приемами активного слушания, их отработка. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Развитие базовых коммуникативных умений.

1. Ритуал приветствия

2. Разминка. Упражнение «А я еду...»

Ведущий ставит в круг лишний стул. Тот, от кого стул оказался слева, быстро пересаживается на него со словами «А я еду». Следующий человек занимает свободный стул и говорит: «а я рядом», следующий участник, пересаживаясь, добавляет: «а я зайцем», четвертый говорит: «а я с...» (называет имя любого участника из круга). Тот участник, чье имя названо, быстро перебегает на свободный стул. Игру продолжает тот участник, от которого пустой стул оказался слева.

3. Основная часть, информационный блок.

Приемы активного слушания (см. Приложение 2)

Каждому участнику раздается табличка с перечислением приемов активного слушания. Обсуждение в группе каждого приема.

4. Анкета «Умеете ли вы слушать?»

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждёте, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблем?
3. Бывает ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
10. перебиваете ли вы собеседника?
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него. Опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество ответов «нет»

10 – 12 балл.

Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8 – 10 балл.

Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы в чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить свое «веское слово».

Менее 8 балл.

К сожалению, вы еще не научились слушать собеседник (ов). Вы перебиваете их. Не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, престааете слушать его.

5. Упражнение «Активно слушаю»

Группа разделяется на пары (тренер проговаривает, что сейчас у всех участников есть прекрасная возможность поработать в паре с тем человеком, с которым до этого почти не общался). Каждая пара выбирает тему для обсуждения (на 2 минуты). Сначала один партнер рассказывает, а второй слушает, применяя техники активного слушания. Спустя 2 минуты, по сигналу ведущего, партнеры меняются ролями.

Обсуждение в общем круге: какая роль была ближе? Легче? Тяжело ли было активно слушать?

6. Упражнение «Третий лишний»

Все участники делятся на пары. Пары встают в два круга – внутренний и внешний. Еще два участника – Ведущий и Беглец. Они бегают по кругу. Задача Ведущего – поймать Беглеца, задача Беглеца – убежать. Беглец может встать впереди любой пары и тогда Беглецом становится тот, кто стоял в этой паре во внешнем круге. Если ведущий ловит Беглеца, они меняются ролями.

Игра направлена на снятие эмоционального напряжения, разрядку после серьезных упражнений. Обсуждения не требуется.

7. Рефлексия «Свеча»

8. Ритуал прощания.

Занятие 4. «Эмоции и чувства»

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.
Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. «Никто не знает, что я...»

Игру начинает тренер. У него в руках мяч. Он говорит что-то о себе, начиная с фразы «никто не знает, что я (или у меня...)...». Если в группе есть человек, которому этот факт известен, участник придумывает новый факт о себе. Если о том, что сообщил ведущий, действительно никто из участников не знает, то ведущий перекидывает мяч любому следующему игроку. Здесь следует обратить внимание группы на то, что вовсе не обязательно раскрывать какие-либо секреты и тайны о себе, ведь существует множество мелких происшествий (деталей, явлений), о которых человек мало кому рассказывает в силу каких-либо причин. Можно привести примеры («Никто не знает, что я на завтрак люблю, есть бутерброды», «Никто не знает, что я очень люблю собирать игрушечные самолетики» и т.д.)

3. Основная часть. Информационный блок «Что такое эмоции?»

Эмоции (от лат. «потрясаю, волную») отражают окружающий нас мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей, вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции.

Поэтому в одних случаях мы выбираем поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое поможет избежать отрицательных эмоций (страх, огорчение, гнев). Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к кому-либо или чему-либо. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства – важнейший регулятор человеческого общения.

4. Упражнение «Эмоции»

Участникам предлагается разделить на команды. Каждой команде выдается набор карточек с названиями различных эмоций и чувств, а также небольшой лист (формат А4), на котором изображена координатная плоскость с осями Х – «теплые/холодные» и Y – «тяжелые/легкие». Командам предстоит рассортировать имеющиеся карточки по этим критериям.

В качестве обсуждения ведущий озвучивает по очереди все карточки и команды отвечают, в какую четверть координатной плоскости они ее поместили. В случае разногласий каждая команда аргументирует свое мнение.

5. Упражнение «Солнышко»

Каждый участник на листочке рисует солнышко, в центре пишет свое имя, а затем рисунки передаются по кругу и каждый участник пишет свое пожелание каждому (лучики по количеству участников). В конце солнышко возвращается к каждому участнику. По желанию участники делятся впечатлениями.

6. Рефлексия «Свеча»

7. Ритуал прощания.

Занятие 5 «Жизнь по собственному выбору»

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение приемам снятия напряжения и эмоциональной разрядки.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка.

Упражнение «Властелины кольца»

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны

на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5 – 2м каждая. Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый из них берёт в руки по одной нитке. Их задача – действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться нельзя.
3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает ещё по одному участнику, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждому своему подчинённому, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо те., кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляет ими с помощью движений своей руки.
5. Участники закрывают глаза, и только один выбранный заранее ведущий подсказывает, координирует действия всех трёх участников.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

3. Основная часть. «Должен или выбираю?»

Мы часто слышим от других людей слово «Должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть вас сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Если человек руководствуется в основном «долженностями» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней тусовке, вами руководит тусовка. Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, то вами руководит школа. И в том, и в другом случае получается так, что решение принято не вами.

4. Упражнение «Ты должен»

Из группы выбирается доброволец. Остальные участники обматывают его туалетной бумагой, на каждый виток, проговаривая, что этот человек должен. Когда группа закончит, доброволец разрывает на себе туалетную бумагу, как бы освобождаясь от долженствований.

Игра повторяется со всеми добровольцами.

На обсуждение можно вынести основные вопросы: как чувствовал себя доброволец? Почему кто-то не решился стать добровольцем (если такие нашлись)?

5. Упражнение «Я должен – Я хочу»

Мы не только говорим себе, что мы должны. Зачастую мы просто навязываем окружающим, какими они должны быть.

Каждый участник группы берет бланк и ведущий просит их закончить предложения:

«Каждая женщина должна....»

«Каждый мужчина должен...»

«Каждый человек должен...»

«Каждый ученик должен...»

«Я должен...»

Затем ведущий просит заменить в каждом предложении «должен» на «может». Участники переписывают и перечитывают (по желанию,

зачитывают вслух). Завершающий этап – ведущий предлагает поменять «может» на «хочет».

После изменений и прочтений новых списков, ведущий предлагает обсудить, как звучали предложения со словами «должен» и как зазвучали предложения со словом «хочет». Есть ли разница? Что приятнее?

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», которые на вас вешают другие люди.

Влияние личности на свою жизнь начинает возрастать, когда желания и действительность совпадают. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

6. Упражнение «Мое настроение»

Участникам раздаются листы плотной бумаги формата А4. После этого ведущий просит каждого участника нарисовать красками свое настроение. Ведущий обращает внимание участников, что это должен быть простой рисунок, возможно, состоящий из одних мазков.

Далее рисунки передаются соседу справа. Все участники берут на кисточку черную краску и активно начинают портить рисунки соседей. Рисунки передаются по кругу до тех пор, пока каждый не вернется к своему владельцу. Далее инструкция ведущего: любым способом верните своему рисунку первоначальный вид. Здесь можно подсказать участникам, что новые слои краски легко можно смыть проточной водой, то есть можно просто сунуть рисунок под кран с водой.

Обсуждение: какие были чувства, когда вы видели, как марают ваш рисунок? Какие чувства возникли, когда вы сами марали чужие рисунки? Что почувствовали, когда получили рисунок обратно? Каким способом возвращали рисунки к жизни? Склонны ли в жизни поступать также, если вас как-то оскорбляют?

7. Рефлексия «Свеча».

Участники говорят о впечатлениях от сегодняшнего тренинга и от всего курса занятий. Ведущий обязательно проговаривает свои эмоции относительно группы и возможность обращения к психологу уже в индивидуальном порядке.

8. Ритуал прощания.

Список литературы

1. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц.практик/ Министерство образования и науки РФ.-М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
3. Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5-9 классы. – М.: Глобус, 2007.
4. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2007.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2009.
6. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Изд. 6-е. – Ростов/н/Д: Феникс, 2010. – 510.
7. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с.
8. Устюгова И.А. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы. Поведенческие программы, социально-психологические тренинги. – Изд. Учитель, 2014. – 148с.
9. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 2007.

Приложение 1.

Анкета «Я глазами других и своими глазами»

Что я сам (а) думаю о моих		Что думает партнер о моих	
Глазах		Глазах	
Взгляде		Взгляде	
Коже		Коже	
Губах		Губах	
Выражении лица		Выражении лица	
Волосах		Волосах	
Голосе		Голосе	
Руках		Руках	
Ногах		Ногах	
Росте		Росте	
Осанке		Осанке	
Привычной позе при разговоре		Привычной позе при разговоре	
Одежде		Одежде	
Макияже		Макияже	
Особенностях речи		Особенностях речи	
Эрудиции		Эрудиции	
Креативности (способности к нестандартным решениям)		Креативности (способности к нестандартным решениям)	

Приемы активного слушания:

Действие	Цель	Чтобы это сделать	Примеры
<i>Поощрение</i>	1 . Выразить интерес; 2. Поощрить другого человека говорить;	... Не соглашайтесь, но и не спорьте; ...Используйте нейтральные слова, используйте интонацию.	«Не могли бы Вы рассказать мне об этом больше?» "Да-да...", "Я вас слушаю", "Очень интересно"
<i>Прояснение, уточнение</i>	1 . Помочь вам прояснить сказанное; 2. Получить больше информации; 3. Помочь говорящему увидеть другие аспекты	...задавайте вопросы; . . .переформулируйте услышанное не совсем точно, чтобы говорящий продолжил объяснение.	«Правильно ли я понял, что...?» "То есть вы считаете, что... "Когда это случилось?", "Что вы имеете в виду, говоря о...?", "Что значит...?"
<i>Перефразирование</i>	1 . Показать, что Вы слушаете и понимаете о чем идет речь;	... переспрашивайте по-своему основные предложения и факты	«То есть, Вы хотели бы чтобы ...»
	2. Проверить Ваше понимание услышанного и Вашу <u>интерпретацию</u> .		
<i>Отзеркаливание (эхо)</i>	Помочь говорящему услышать то, что он говорит	...точно, дословно воспроизводите сказанное собеседником	Можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Другими словами вы считаете...»

<i>Развитие мысли</i>	Продвижение далее основной мысли собеседника.	Подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.	«Вас интересует... и это нужно вам для... « Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...»
<i>Эмпатия</i>	1. Показать, что вы понимаете, что может чувствовать другой человек 2. Помочь другому человеку оценить собственные чувства 3. Признать значимость чувств и переживаний собеседника	...признайте значимость проблем и чувств; ... показывайте, что вы понимаете чувства другого человека	«Вы, кажется, очень расстроены» "Мне кажется, вам не нравится эта работа" "Я понимаю ваше состояние ", "Ваше возмущение можно понять " «Вас беспокоят эти факты?»
<i>Сообщение о восприятии себя</i>	Сообщение своему собеседнику о том, как изменилось ваше состояние в результате слушания	Отражайте свое состояние	«Меня задели ваши слова», «Вы молчите, мне не понятно что с вами <u>происходит?</u>
<i>Подведение итогов</i>	1. Указать наличие прогресса; 2. Свести воедино важные факты и идеи; 3. Создать основу для дальнейшего обсуждения.	...заново сформулируйте основные идеи и чувства	«Кажется это ключевая идея в том, что Вы предлагаете?» "Так значит, этот вопрос является для вас второстепенным?" "Итак, подводя итог сказанному..." "Таким образом, можно сделать вывод о том, что...", "Вы хотите мне сказать, что..."»