### Управление образования и молодежной политики

### Администрация Октябрьского района

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»**

2 микрорайон, дом 7. 628195 п.г.т.Талинка, Октябрьский район, ХМАО-Югра,Тюменской обл.

тел. (34672) 4-99-15, факс (34672) 4-95-63

*e-mail:* [*Talinsch@oktregion.ru*](mailto:Talinsch@oktregion.ru)*,, сайт школы:* <http://okttalsch7.86.i-schools.ru>

**Цикл занятий**

**в форме социально-психологического тренинга**

**«Проблема как друг»**

**Автор-составитель:**

Дубасова Татьяна Николаевна,

педагог-психолог муниципального

казенного общеобразовательного

учреждения «Средняя

общеобразовательная школа №7»

г.п. Талинка Октябрьского района

ХМАО - Югра Тюменской области.

2012г

**Аннотация**

Цикл занятий в форме социально-психологического тренинга «Проблема как друг» способствует развитию навыков коммуникативного общения, формированию толерантного сознания и здорового образа жизни.

Занятия подобраны с учетом возрастных особенностей детей среднего подросткового возраста и направлены на профилактику суицида и асоциального поведения подростков среднего возраста, на удовлетворение естественной потребности в развитии и самореализации, что способствует всестороннему развитию личности подростков.

Целью тренингов является оказание поддержки в полноценной адаптации и социализации подростков в социуме, что достигается через решение задач по созданию условий для включенности подростка в позитивные социальные отношения, самореализации в процессе позитивного социального взаимодействия, повышение уровня самооценки и коммуникативной компетенции, развитие навыков рефлексии.

Ожидаемые конечные результаты направлены на формирование навыков здорового образа жизни и уверенного поведения для противостояния давлению внешней среды, профилактику суицида, удовлетворение разнообразных дополнительных запросов подростков во внеурочное время.

Цели и задачи тренинга отрабатываются на разнообразном социально - опытном материале тех сфер, в которых участвует любой человек практически на протяжении всей своей сознательной жизни. Занятия с учениками 6 - 8-х классов направлены на снятие состояния тревожности, создание положительной модели жизнедеятельности, обучение способам взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы и освоение методов релаксации.

Цикл занятий в форме социально-психологического тренинга «Проблема как друг» получил Диплом победителя конкурса методических разработок «Профилактика суицидальных проявлений у несовершеннолетних» МКУ «ММЦ» Октябрьского района, III место, 2012г.

Занятия рекомендованы завучам по внеклассной работе, классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам, занимающимся вопросами воспитания и развития учащихся.

***Пояснительная записка***

Одним из профилактических направлений работы психолога в школе является помощь подросткам в формировании здорового образа жизни, культуры выбора в различных социальных ситуациях, стремления к развитию и самосовершенствованию. Цикл занятий в форме социально-психологического тренинга направлены на формирование здорового образа жизни, профилактику суицида и асоциального поведения подростков 12 – 15 лет как наиболее уязвимых в современной социально – экономической обстановке.

Социально-психологический тренинг - это форма специально организованного общения, воздействие которого основано на интерактивных методах групповой работы, способствующие, прежде всего, формированию положительного образа «Я», достойного самоуважения и уважения со стороны окружающих.

Интерактивные методы обучения - это модель открытого обсуждения, развивающая в детях умение спорить, дискутировать и решать возникающие трудности через обсуждение. Используются игры, игровые упражнения, диагностические тесты, которые являются наиболее эффективными методами профилактической работы с учащимися.

Тренинг позволяет подросткам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решать свои личностные проблемы. В ходе занятий у участников происходит смена внутренних установок, пополняются их психологические знания, появляется определенный положительный опыт отношения к себе и окружающим. Меняющиеся условия современной жизни не позволяют неподготовленному подростку решать возникающие проблемы без нервных срывов, заболеваний и даже попыток суицидов. Часто это происходит из-за того, что он боится обратиться за помощью к своим близким, знакомым, окружающим людям, так как просто не умеет общаться.

Одно из основных достоинств тренинга в том, что во время занятий подросток чувствует себя принятым и активно принимающим других. Он может активно экспериментировать с различными стилями общения, осваивать и отрабатывать

навыки взаимодействия с другими, находить способы конструктивного решения проблем, ощущая при этом психологическую поддержку, комфорт и личную защищенность. С этой точки зрения тренинг следует рассматривать как целенаправленную и интенсивную подготовку к более активной и полноценной жизни в обществе, что способствует формированию здорового образа жизни, и, следовательно, - профилактике суицида.

Предпосылкой суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и жизненной активности в результате психической травмы. Однако наличие психотравмирующей ситуации - недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая - личностные особенности суицидента, т.к. ряд особенностей личности не позволяют ей адекватно реагировать на жизненные проблемы, тем самым предрасполагая к суициду. К ним относятся напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, низкий уровень коммуникативности и самоконтроля, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, неумение снимать нервно-психическое напряжение.

Гнев, злость, агрессия - эмоциональные вспышки, насилие, проблемное поведение, депрессия исуицидальные попытки являются результатом отрицательных эмоций, а неумение правильно реагировать на них могут провоцировать попытки суицида как одну их форм ухода от действительности.

Профилактика агрессивного поведения через развитие коммуникативных навыков являются одним из методов формирования психологического здоровья подростков.

Каждое занятие состоит из трех частей:

* Разминка: включает в себя упражнение, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.
* Основное содержание занятия: включает в себя теоретическую часть, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
* Рефлексия: как правило, завершающая часть, но может проводиться и в середине занятия, если упражнение требует обмена чувствами, впечатлениями, мнениями, настроениями.

Работа «здесь и сейчас» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слышать и слушать, а это является важным компонентом эмпатии

В ходе тренингов подростки получают возможность:

* изучить и осудить реакции на собственный гнев и на гнев других;
  + определить здоровые и нездоровые реакции на гнев;
* сформирование навыки здорового образа жизни и уверенного поведения для противостояния давлению внешней среды, что способствует профилактике суицида.

**Занятие 1 «Эмоции: гнев, страх»**

**Цель:** обучение управлению эмоциями.

**Вступление**

Ведущий. Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

**Разминка**

***Упражнение «Цвет моего настроения»***

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий? Ответ: это — эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция»

**Основная часть**

***Упражнение «Притча о змее»****.* «Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

***Упражнение «Выставка»***

*Инструкция.* «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

*Обсуждение.* Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

***Упражнение «Эмоции в моем теле».*** Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым* — *радость.)*

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

***Упражнение «Беседа о страхах»***

*Инструкция.* «Закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда возник страх. Посмотрите, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростков. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

***Упражнение «Рисунок страха»***

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

***Упражнение «Способы преодоления страха»***

Можно:

* уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь, смыть водой) или поговорить, подружиться с ним;
* вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин), затем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);
* написать письмо своему страху;
* использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них);
* рисовать двумя руками: левой - страх, правой - позитив;
* использовать мыльные пузыри.

***Упражнение «Место покоя»***

Релаксационное упражнение с использованием оборудования релаксационной музыки. Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

*Инструкция.* «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

**Рефлексия.**

**Занятие 2. «Уверенность - неуверенность в себе»**

**Цель:** формирование умения противостояния внешнему давлению

**Разминка**

***Упражнение «Построиться в шеренгу по…»***

***Упражнение «Сила языка»***

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен - я хочу -я могу».

**Основная часть-**

***Упражнение «Размышления об уверенности»***

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: «По каким признакам они поймут, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно?» Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать или сказать что-то не так)?

***Упражнение «Уверенный — неуверенный — грубый»***

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь....
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

**Сравнительная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Признаки*** | ***Неуверенный***  ***человек*** | ***Грубый человек*** | ***Уверенный***  ***человек*** |
| ***Взгляд*** | Отводит глаза,  избегает прямого взгляда | Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока | Взгляд .прямой,  заинтересованный |
| ***Поза*** | Плечи опущены,  старается занимать меньше места, сидит на краю стула | Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места | Поза естественная,  соответствующая обстановке |
| ***Жесты*** | Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами | Жесты резкие, раз­машистые, как бы преувеличенные.  В тесной комнате может что-то разбить или пролить | Спокойные, плавные. нет лишних неоправ­данных движений |
| ***Голос*** | Тихий, интонации «детские» | Нарочито громкий, интонации грубые | Спокойный, интонации доброжелательные |
| ***Особенности речи*** | Просит, заискивает,  ста­рается разжалобить | Угрожает, дерзит, оскорбляет | Высказывает серьезные аргументы, приводит факты |

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку…

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, возможность получить помощь и пр.

***Упражнение «Сильные стороны»***

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в то время молчал) передать его следующему участнику. После того как все высказались, участники группы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается!

***Упражнение «Морское царство»***

*Инструкция.* «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

**Рефлексия.**

**Занятие 3 «Проблема как друг»**

Цель*:* проработка травматических переживаний.

**Разминка**

***Упражнение - энергизатор «Черепашка»***

*Ведущий.* Давайте представим, что мы все с вами — черепашки - животные с панцирем — защитным домиком на спине, в который они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреться на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чуют опасность и начинают прятать свои лапки и голову — они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновала, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыривают лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

**Основная часть**

Ведущий.Когда мы страдаем от проблемы (травмирующей ситуации), мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе и разочарование. Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или уча чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

1. Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей жизни, проблеме?

1. Многие думают что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?
2. Возможно, проблема (ситуация) научила вас чему-то важному, заставила задуматься о жизни, о себе или других людях. Что это было в вашем случае?
3. Иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задам вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?
4. Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети и внуки, вы захотите научить их чему-то важному, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

***Упражнение «Герб»***

Ведущий раздает каждому участнику фломастер и лист бумаги с просьбой разделить его на четыре части, внося в каждую из них определенную информацию:

* в верхнем левом углу напишите свое имя, затем нарисуйте, как вы себя представляете или с чем ассоциируете;
* в правом верхнем углу нарисуйте то, чем или кем вы гордитесь;
* в левом нижнем углу нарисуйте какой-либо секрет о себе; это может  
  быть информация, о которой никто из присутствующих не знает;
* в правом нижнем углу нарисуйте самую большую ценность для вас.

В течение 2 -3 минут каждый представляет свой «герб» и знакомится с «гербами» как можно большего количества участников группы. Затем «гербы» вывешиваются на стену (ведущий следит за тем, чтобы они были прикреплены на одном уровне).

***Упражнение «Диалог со своим мозгом»***

В игре участвуют 5 человек (все вместе составляют «мозг»):

* тот, кто называет проблему.
* тот, кто предупреждает, что будет сейчас,
* тот, кто предупреждает, что будет через неделю;
* тот, кто предупреждает, что будет через месяц;
* тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Называется проблема, например: «Я хочу начать курить»

Мозг отвечает:

* «Если ты начнешь курить», то сейчас...»
* «Если ты начнешь курить, то через неделю...»
* «Если ты начнешь курить, то через месяц...»
* «Если ты начнешь курить, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и другими проблемами («Я хочу попробовать пиво», «Я им отомщу» и др.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

***Схема решения проблемы.*** После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

* постановка проблемы;
* обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
* выбор приемлемого варианта;
* применение выбранного варианта.

***Упражнение «Воздушный шарик»***

Каждый участник берет воздушный шарик и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он фломастером пишет на своем шарике то, что его волнует, и протыкает шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

***Упражнение «Внушение»***

*Инструкция.* «Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя. Поймай себя на мысли: «Я не могу», «Я не сделаю», «Я не буду». Поменяй их на: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду».

Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предложения, а затем замени их четырьмя предложениями внушения. Например: «Я не получу пятерку по математике и родители…, …, Преврати это в «Я получу пятерку по математике и родители …».

***Упражнение. «Шаги к успеху»***

*Инструкция.* «На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы).

Если твоя цель - пятерка по литературе, тогда пять шагов могут быть такими: выбор темы; составление списка необходимой литературы; составление плана; написание работы по плану; редактирование окончательного варианта.

Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

Составь список всего, что тебе мешает. Например, мысли о телевизоре или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и выдохни — отвлекающие мысли исчезли, у тебя появились идеи о реферате, запиши их».

**Рефлексия**

**Занятие 4 «Эмоции: обида»**

**Цель***:* закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справляться с обидой, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

**Разминка**

***Упражнение «На что похоже мое настроение»***

Упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом - на следующий и т. д. «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?» Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

**Основная часть**

***Упражнение «О пользе и вреде эмоций»***

Перед выполнением упражнения проводится обсуждение. Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Участники разбиваются на группы по 3—5 человек (желающие могут работать и парами, и в одиночку) и заполняют таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Эмоции*** | ***Ее польза*** | ***Ее вред*** |
| любовь |  |  |
| лень |  |  |
| злость |  |  |
| (любые другие чувства) |  |  |

***Упражнение «Эмоции*** *в* ***моем теле»***

Упражнение позволяет осознать связи эмоций с телесными переживаниями, особенности собственного переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится

ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогично предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым - радость).

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

***Упражнение «Линии»***

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме. Для его выполнения каждому участнику нужен лист бумаги и карандаш.

Наряду с важностью обучения подростков языку эмоций - словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, - важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» - языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний. «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

***Упражнение «Детские обиды»***

«Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои тогдашние переживания и нарисуйте либо опишите их в любой - конкретной или абстрактной - манере. Нарисуйте или опишите, как вы сейчас относитесь к этой обиде?»

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки или зачитывают описания восприятия детской обиды «тогда» и «сейчас». Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

***Упражнение «Обиженный человек***

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

***Упражнение «Копилка обид»***

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

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

После этого проводится обсуждение — что делать с «текущими» обидами? Как относиться в дальнейшем к обидчику. Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

***Упражнение «Куда уходит злость»***

«Каждому из нас не все нравится в обстановке, в людях в самом себе.. Подумайте о том**,** что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть это недовольство оценкой, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.) Выскажитесь, что вам здесь и сейчас досаждает больше всего.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. По кругу делайте соседу справа любые критические замечания. Это — игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры в настоящую ругань. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все, что накипело. А сейчас вообразим себе такую картину: все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара,

медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливей».

***Упражнение «Горячий стул»***

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает его. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений («хороший», «плохой»), относящихся личности, следует говорить только о проявлениях личности черт.

Обратите внимание группы на то, что решение человек сесть на этот стул означает спокойное, без обид принятие им всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

**Рефлексия.**

**Занятие 5 «Управление гневом»**

**Цель:** Закрепление навыков уверенного поведения, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

**Разминка**

***Упражнение «Толкалки»***

Упражнение позволяет трансформировать агрессию через игру и движение. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну «стоп!», все должны остановиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно. Пусть участники сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмосфера, можно попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

**Основная часть**

***Упражнение «Изобрази свою злость»***

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства злости, гнева, страха. Для его проведения нужны бумага, карандаши, фломастеры и другие изобразительные средства, пластилин или соленое тесто. Участникам предлагается изобразить свою злость в виде живого существа или какого-либо образа — вылепить ее из пластилина или нарисовать. Можно взять плотную бумагу, типа оберточной, и изобразить свою злость, «вырвав» ее и**з** бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что участники рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

***Упражнение «Проявления гнева»***

Участники группы индивидуально заполняют лист анкеты:

1. Когда я злюсь, я обычно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(опиши, что ты делаешь)

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

3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Папа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Братья (сестры):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Другие важные для меня люди:

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

чувствами?

Раздайте группе бланки для заполнения. Скажите участникам, что им нужно найти себе спокойное место и заполнить свои листы; отведите на это около пятнадцати минут. Когда групп объединяется, спросите участников: «Что выделаете, когда злитесь?» Все ответы записывайте на доске.

Поощряйте участников придумать как можно больше возможных способов проявлен гнева. После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждая реакция (здоровая и нездоровая) записывается на доске.

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

После этого участники занятия получают листки со списком ошибочных представлений о гневе.

***Ошибочные представления*** *о* ***гневе:***

* Злиться нехорошо.
* Гнев - нездоровая эмоция.
* Гнев - пустая трата времени и энергии.
* Хорошие, добрые люди никогда не сердятся.
* Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.
* Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.
* Другие люди не должны злиться на нас. ели другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.
* Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы в этом виноваты.
* Если мы злимся на кого-то, это происходит из-за него, и он сам в этом виноват.
* Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.
* Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.
* Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.
* Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.
* Если мы в гневе, нам нужно закричать.
* Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше любим.
* Если кто-то злится на нас, это значит, что он нас больше и любит.
* Злиться можно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

Входе управляемой дискуссии обсудите эти представления и корректные способы выражения чувства гнева.

***Упражнение «Плохое настроение»***

Упражнения, приведенные ниже, направлены на углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

***Упражнение «Какого я цвета?»***

Участники группы образуют круг.

«Я предлагаю каждому из нас подумать некоторое время и сказать, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение с момента, когда вы сегодня проснулись, идо того настоящего времени, и с чем были связаны эти изменения. Опишите то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

***Упражнение «Чувствую себя хорошо»***

«Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место **и** можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите ощущения». Проводится краткое обсуждение задания.

***Упражнение «Расслабляемся»***

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только чувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

1. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. На­чнем. Теперь можно открыть глаза. Расскажите, что вы испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно я начну? (Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, подробно описать то, ты что испытал.)
2. Другой способ расслабиться - назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем. (По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.)
3. Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен, я чувствую себя расслабленным» и т. д. Слова «нет», «не» и другие отрицания использовать нельзя.

Начнем. По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать о том, какие ситуации при этом вспомнились.

1. Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая - съезжаете с нее, как с горки».

Упражнение повторяется три раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется с отрытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений участникам предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих способов или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

***Упражнение «Мусорное ведро»***

Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро (или настоящее ведро для мусора), и просит объяснить, что оно символизирует. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить; что они что-то выбрасывают за ненадобностью (неприятного человека, какой-нибудь предмет место или чувство), и нарисовать это так, как будто то, от чего они хотят избавиться, падает с руки в мусорное ведро.

Участники описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения.

**Рефлексия**

Занятие 6. «Контакты»

***Цель:*** формирование коммуникативных навыков.

**Разминка.**

***Упражнение «Тростинка на ветру»***

*Инструкция*.«Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посредине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны в течение минуты. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими ощущениями. Затем другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы будут иметь такую возможность.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным17 Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга'7 Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

**Основная часть**

***Упражнение «Путаница»***

Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей и может служить в качестве разминки. Упражнение выполняется в круге, участники стоят близко друг к другу.

Инструкция. «Закройте глаза. Теперь пусть каждый протянет перед собой правую руку и на ощупь найдет правую руку одного из стоящих в кругу, теперь протяните вперед левые руки — немного в сторону, чтобы найти левую руку другого человека. (Таким образом, участники держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли? Откройте глаза и попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то — лицом из круга».

***Упражнение***  ***«Рукопожатия»***

Инструкция. «Мы все сейчас будем ходить по комнате. Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал (упражнение выполняется 2—5 минут). Кто из вас был общительным, активным, пытался пожать руки других участников как можно больше раз? А кто пожимал руки только тем, кто сам к нему подходил? Связано ли ваше поведение в упражнении с тем, общительны вы в жизни или замкнуты?»

***Упражнение «Поздороваемся»***

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, участники в этой игре могут почувствовать все свое тело.

Инструкция. «Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу — хлопку — нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, «здороваемся»: глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками...

Вопросы. Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем — сложнее?»

***Упражнение «Контакт глазами»***

Инструкция. «Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз — от самых темных до самых светлых. Вопросы. Узнали ли вы что-нибудь новое о цвете глаз? Что вы чувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?»

***Упражнение «Ладушки»***

Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа, не сбиваясь и не разговаривая. Несколько раз (после того, как большинство пар начинает сбиваться) пары меняются.

Вопросы. «Насколько важно вам было настроиться на партнера? Когда оба были готовы перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить? Кто не может долго быть в контакте — это более замкнутые люди, а те, кому хочется продлить игру, кому комфортно в длительном общении, — более общительные».

***Упражнение «Молчанка — говорилка»***

«Упражнение выполняется в парах. Сначала 2 минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие 2 минуты - говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая.

Вопросы. Как вы себя чувствовали в ситуации молчания и как — когда говорили? Что вам больше понравилось, что показалось трудным?»

***Упражнение «Установление дистанции»***

Существует два варианта этого упражнения: групповой и индивидуальный. Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. По команде стоящего в центре они подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скомандует «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

***Упражнение «Мое личное место»***

При проведении предыдущих упражнений можно заметить, что участники недостаточно чувствуют свои «границы». В ходе этого упражнения можно еще раз затронуть вопрос о личном пространстве. При этом мы подтверждаем право каждого подростка и на вступление в контакт, и на одиночество, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

*Инструкция.* «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам. (Предоставьте участникам больше времени и убедитесь, что каждый нашел удовлетворяющее его место.) Ваше пространство находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно больше места, чтобы удобно разместиться, и все это — тоже ваше пространство. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте почву под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше пространство. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам... Теперь прикоснитесь к полу на вашем личном месте. Это ваш собственный пол. Если хотите, можете мысленно окрасить его в любой цвет, положить на него мягкий ворсистый коврик или теплый круглый матрац и развалиться на нем. А можете попрыгать на ваших личных местах вверх-вниз. Может быть, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. Вы можете построить эту стену такой высоты, чтобы вас никто не видел за ней. Возможно, вы захотите сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть окно у каждого из вас? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще вы можете сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство? Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами». Каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новое место? Нравится ли оно вам так же, как прежнее? А теперь вернитесь каждый в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой». Понравилось ли вам упражнение? Что было трудным? Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое? Что вы думаете о своем пространстве?

**Рефлексия**

**Занятие 7. «Терпение»**

**Цель**: Обучение способам снятия нервно-психического напряжения

**Разминка**

***Упражнение «Задержать дыхание»***

Это упражнение используется в качестве разминки: Задержка дыхания на вдохе - активизирует, а на выдохе - успокаивает. Повторить 12 - 15 раз.

**Основная часть**

***Упражнение «Дружеская рука»***

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Консультант подходит к участникам и поднимает того, кто будет масть руки, так чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение — как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

*Вопросы*. Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ты или был терпеливым?

***Упражнение «Шкала терпеливости»***

Проводится аналогично шкалам на другие качества. «Часто ли вам в жизни приходилось терпеть? Часто ли приходилось быть активным, агрессивным? Что вам легче, что труднее?» обсуждение пословиц, поговорок, выражений. «Терпение и труд все перетрут», «Терпи, казак, атаманом будешь», «Стерпится - слюбится», «Мое терпение лопнуло».

***Упражнение «Дорисуй и передай»***

*Цель:* снятие психофизического напряжения, активизация группы.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

*Инструкция:* «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

*Анализ:* Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

***Информация для учащихся.*** Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы будем осваивать. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

***Игра «Стряхни»***

*Цель:* обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

*Инструкция:* «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, нехорошие мысли - слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

*Анализ:* – Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

***Упражнения на саморегуляцию.***. Проводится сидя на стуле с закрытыми глазами.. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением.

**• *«Лимон».*** Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко… Так по 3 раза каждой рукой.

**• *«Кошечки».*** Представьте себе, что вы - красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины… 3 раза.

**• *«Черепаха».*** Вы - черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя… 3 раза.

**• *«Слоненок».*** Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее, еще интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело… 3 раза.

***Упражнение «Дорисуй и передай»***

*Цель:* снятие психофизического напряжения, активизация группы.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

*Инструкция:* «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

*Анализ:* - Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**Рефлексия**

*Приложение*

В рефлексии можно использовать цветопись*,* где каждый цвет-это условное обозначение того или иного настроения (можно использовать полоски или фигурки из цветной бумаги):

1. красный - восторженное;
2. оранжевый - радостное;
3. желтый - приятное;
4. зеленый - спокойное;
5. синий -грустное;
6. фиолетовый — тревожное;
7. черный - крайне неудовлетворенное.

Записи подростки делают самостоятельно, ни с кем не советуясь. Необходимо отметить только один цвет, напротив соответствующего цвета ставится дата.

**Литература**

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2007.
2. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками – С-П., 2007
3. Интернет - ресурсы [www.psylist.net](http://www.psylist.net)
4. Слободянник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся. – М., 2004