

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**САМОПОМОЩЬ В ПРОЦЕССЕ  
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПОДРОСТКОВ**

**Возраст учащихся: от 12 до 15 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчики:  
Стадницкая Ю.В., педагог-психолог

**Санкт-Петербург**

**2025 год**

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка .....  | 3  |
| Адресат .....  | 4  |
| Длительность программы .....   | 4  |
| Требования к результату усвоения программы .....   | 4  |
| Система оценки достижения планируемых результатов .....  | 5  |
| Учебный план программы .....   | 5  |
| Учебно- тематический план занятий .....  | 5  |
| Учебная программа: основное содержание .....   | 7  |
| Система условий реализации программы .....   | 7  |
| Структура и содержание программы .....   | 7  |
| Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы .....                     | 7  |
| Гарантии прав участников .....   | 8  |
| Требования к условиям реализации программы .....   | 8  |
| Ожидаемые результаты реализации программы .....  | 8  |
| Система организации контроля за реализацией программы .....  | 8  |
| Система оценки достижений планируемых результатов .....  | 8  |
| Методические рекомендации:   |    |
| Использование технологий и подходов в соответствии со стратегиями ФГОС .....                                   | 8  |
| Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы в соответствии с требованиями ФГОС ..... | 9  |
| Список литературы .....  | 11 |
| Приложения .....   | 13 |

## Пояснительная записка

### *Актуальность и перспективность*

Предлагаемая программа, предназначенная для подростков, является программой дополнительного образования и составлена на основе ранее существующих программ.

При написании программы использовался принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выготскому Л.С.), а именно, на центральное личностное новообразование подросткового возраста – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. (6, 3)

Востребованность данной программы объясняется тем, что желание понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не реализуется в каких – либо конкретных действиях или реализуется на очень короткое время. Поэтому подростки нуждаются в специальной работе по организации и помощи им в осуществлении процесса саморазвития.

### *Научное обоснование*

Самосознание – это осознание подростком системы отношений к другим, предметам и самому себе. Осознать себя значит осознать эту систему отношений, понять, в чем ее отличие от системы отношений других людей – сверстников, родителей, взрослых. Единственный способ обретения чувства ограниченности моего «Я» от «Я» других людей – это активное взаимодействие с этими другими, нередко протекающее в острой форме.

Личность подростка дисгармонична: свертывание установившейся системы интересов, протестующий способ поведения сочетается с возрастающей самостоятельностью, с более многообразными и содержательными отношениями с другими детьми и взрослыми. Стремление найти свое место в обществе становясь преобладающим, порождает у подростка стремление понять самого себя, развивает у него чувство ответственности, критическое отношение к себе и другим людям. Все это находит выражение в потребности подростка сопоставить качества других людей с чертами своей личности. (1)

У подростков, наряду с общим принятием себя, сохраняется и ситуативно – отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождается актуализацией потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как к личности.

Импульсивность, свойственная подросткам, отрицательные эмоциональные порывы зачастую не компенсируются в должной степени соответствующими центрами торможения. Порой подросток сначала что – то сделает, а потом подумает, часто осознавая, что следовало бы поступить наоборот. Для приобретения навыков эмоциональной саморегуляции важно научиться осознавать и обозначать свои чувства. Для этого необходимо работать над расширением словарного запаса в области чувств и переживаний, осознавать необходимость управления своими эмоциями.

Другим важным механизмом самосознания выступает личностная рефлексия, представляющая собой форму осознания подростком как своего внутреннего мира, так и понимания внутреннего мира других людей. Анализ

рефлексивных ожиданий подростков о том, что думают о них люди, составляющие круг их общения, раскрывает стадиальный характер процесса личностной рефлексии. В 12 – 14 лет, главным становится рассмотрение черт своего характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В это время личностная рефлексия своеобразно трансформируется и превращается в серьезный стимул для самовоспитания подростка.

#### *Практическая направленность программы*

Занятия программы построены с учетом перечисленной проблематики подростков.

Данная программа состоит из трех взаимосвязанных между собой блоков, направленных на овладение подростком способами самопомощи, которые способствуют их личностному росту в данный возрастной период. Программа относится к виду психолого-педагогических программ.

#### *Цель программы*

Помочь подросткам овладеть способами самопомощи, приобрести навыки и средства самовыражения и реализовать их в активных формах поведения.

#### *Задачи*

1. Расширить знания подростков об особенностях формирования личности и ее структуре, о личностной рефлексии.
2. Развить умение думать, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях.
3. Увеличить словарный запас в области чувств и переживаний.
4. Развить коммуникативные умения и навыки, эмпатию, умение посмотреть на себя глазами группы.

#### **Адресат**

Программа предназначена для подростков 12 – 15 лет (6 – 9 класс).

#### **Длительность программы**

Программа рассчитана на 18 часов. Продолжительность каждого занятия 1-3 часа.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.135).

Программа может включать не все блоки. В зависимости от анализа ситуации, диагностируемых проблем, возможностей образовательного учреждения и обучающихся и их родителей, набор блоков можно варьировать (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с. 106).

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

При успешном усвоении программы можно наблюдать положительную динамику в регуляции эмоционального состояния подростков, в общении со сверстниками и взрослыми, в росте личностной рефлексии, адекватной самооценки.

Диагностические методики: анкеты входной и выходной обратной связи.

## Система оценки достижения планируемых результатов

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Вербализированная обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия.

2. До и после завершения программы предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений. (Анкета прилагается.)

### Сведения о практической апробации на базе учреждения

Программа используется в работе с подростками в течение ряда лет. Для отслеживания результативности программы использовались анкеты обратной связи, где измерялась динамика эффективности в когнитивной, коммуникативной и эмоциональной сфере. Были отмечены выраженные положительные изменения.

### Учебный план программы

*Цель программы:* Помочь подросткам овладеть способами самопомощи, способствующими их личностному росту, приобрести навыки и средства самовыражения и реализовать их в активных формах поведения;

*Категория обучающихся:* подростки 12 – 15 лет (6 – 9 класс).

*Срок обучения:* 18 часов

*Режим занятий:* 1 раз в неделю

| № | Наименование блоков            | Всего часов | Формы работы |        | Форма контроля        |
|---|--------------------------------|-------------|--------------|--------|-----------------------|
|   |                                |             | Теорет.      | Практ. |                       |
| 1 | I блок. Мир эмоций             | 6           | 1            | 5      | Наблюдение, рефлексия |
| 2 | II блок. Развитие самосознания | 6           | 1            | 5      | Наблюдение, рефлексия |
| 3 | III блок. Я среди других       | 6           | 1            | 5      | Наблюдение, рефлексия |
| 4 | ИТОГО                          | 18          | 3            | 15     |                       |

### Учебно- тематический план занятий

| №   | Наименование блоков   | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля                       |
|-----|---|-------------|---------------|--------------|--------------------------------------|
|     |   |             | теоретических | практических |                                      |
| 1   | <b>I блок. Мир эмоций</b>   | 6           | 1             | 5            | Наблюдение, рефлексия, анкетирование |
| 1.1 | Знакомство. Правила работы в группе. Чувства и эмоции. Эмоциональный словарь. Телесный опыт переживания эмоций.       | 1,5         | 0,5           | 1            | Наблюдение, рефлексия, анкетирование |
| 1.2 | Узнавание своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других участников. Способы распознавания эмоций. | 1           |               | 1            | Наблюдение, рефлексия                |

|     |  |           |          |           |  |
|-----|--|-----------|----------|-----------|--|
| 1.3 | Самоисследование эмоциональной жизни «Запретные» чувства. Самоконтроль.  | 1         |          | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 1.4 | Навыки эмоциональной саморегуляции. Осознание собственных чувств и эмоций. Осознание необходимости управления своими эмоциями  | 1,5       | 0,5      | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 1.5 | Подведение итогов. Оценка эффективности проведенной работы.  | 1         |          | 1         | Рефлексия, совместный творческий продукт             |
| 2   | <b>II блок. Развитие самосознания.</b>   | 6         | 1        | 5         |  |
| 2.1 | Самопознание. Особенности формирования личности. Темперамент, характер личность. Самоанализ на основе значимой обратной связи. | 2         |          | 2         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 2.2 | Личностные качества и проблемы. Навыки самонаблюдения.   | 1,5       | 0,5      | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 2.3 | Самопринятие с помощью анализа подростками своих достоинств. Позитивное отношение к себе.                                      | 1,5       | 0,5      | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 2.4 | Подведение итогов. Оценка эффективности проведенной работы.  | 1         |          | 1         | Рефлексия, совместный творческий продукт             |
| 3   | <b>III блок. Я среди других</b>  | 6         | 1        | 5         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 3.1 | Вербальное и невербальное общение. Зоны психологического комфорта. Развитие коммуникативных навыков и умений.                  | 1,5       | 0,5      | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 3.2 | Умение слушать. Позиции в общении.   | 1,5       | 0,5      | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 3.3 | Навыки говорить «нет».   | 1         |          | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 3.4 | Эмпатические навыки. Самонаблюдение в процессе общения.  | 1         |          | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 3.5 | Подведение итогов. Оценка эффективности проведенной работы   | 1         |          | 1         | Наблюдение, рефлексия                                |
| 4   | <b>ИТОГО</b>   | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>15</b> | Рефлексия, наблюдение, совместный творческий продукт |

**Учебная программа: основное содержание  
Система условий реализации программы  
Структура и содержание программы**

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть. Включает в себя упражнения, направленные на выявление эмоционального состояния участников группы, разминочные упражнения.

2. Основная часть. Беседа по теме занятия, упражнения, формирующие навыки самопознания, самоанализа, самоконтроля, позитивного самопринятия, адекватной самооценки и т.д.

3. Заключительная часть. Включает подведение итогов работы, развитие личностной рефлексии подростков.

Данная программа состоит из трех взаимосвязанных между собой блоков, направленных на овладение подростком способами самопомощи. Список упражнения каждого блока содержится в приложении №1.

*Сроки и этапы реализации программы*

Программа рассчитана на 18 часов. Поскольку временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.135), продолжительность каждого занятия 1-1,5 часа.

Программа может включать не все блоки. В зависимости от анализа ситуации, диагностируемых проблем, возможностей образовательного учреждения и желания обучающихся и их родителей, набор блоков можно варьировать (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с. 106).

*Методы, используемые при реализации программы*

В программу занятий включены беседы, расширяющие знания подростков об особенностях формирования личности и ее структуре, упражнения, направленные на развитие уверенности в себе, формирования адекватной Я – концепции, навыков эмоциональной саморегуляции, личностной рефлексии.

В процессе занятий подростки знакомятся с различными способами самопомощи, которые способствуют развитию самосознания, самоанализа, самоконтроля, осознанию необходимости управления своими эмоциями, формированию навыков самонаблюдения в процессе общения и развитию эмпатийной чувствительности.

**Обоснованные критерии ограничения и противопоказания  
на участие в освоении программы**

Группа формируется на добровольной основе, из учащихся, заинтересованных в личностном развитии, а также подростков, характеризующихся сниженной самооценкой, неуверенных в себе, имеющих проблемы в общении.

Противопоказанием является сниженный интеллект, выраженная демонстративность.

## **Гарантии прав участников**

На первом занятии совместно с участниками вырабатываются принципы групповой работы: участникам предлагается обсудить цели группы, способы работы и важнейшие правила конфиденциальности; возможности свободно выбрать, участвовать или не участвовать в предлагаемых действиях группы, подчиняться или не подчиняться давлению группы или желаниям других участников; уважать право участников быть уникальными, самостоятельно мыслить, не проявлять физическое и психическое насилие по отношению друг к другу.

### **Требования к условиям реализации программы**

Программу реализует педагог-психолог.

Занятия проходят в групповой форме – 9-12 человек. Для проведения занятий необходимо изолированное помещение, бумага, карандаши, восковые мелки, журналы для коллажей, мячик.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Подросток учится регулировать свое эмоциональное состояние и эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, учится разбираться в своих переживаниях, уверенности в себе. Таким образом, происходит развитие адекватной самооценки, личностной рефлексии.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

До и после завершения каждого блока программы предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений. (Анкета прилагается)

### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Верbalизированная обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия. Каждый участник в конце занятия имеет положительное подкрепление со стороны ведущего и членов группы.

#### ***Критерии оценки достижения результатов (качественные и количественные)***

Каждый участник имеет наработанные учебные продукты (индивидуальные рисунки по предложенной теме, коллажи, продукты совместного творчества и т.д.), которые обсуждаются в процессе групповой работы, безусловно принимаются и хранятся до конца занятий.

### **Методические рекомендации**

#### **Использование технологий и подходов в соответствии со стратегиями ФГОС**

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС, используются следующие технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- изготовление учебных продуктов (коллажи, проектные методики, совместная проектная деятельность);

- игровые технологии;
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Использование возможностей современных развивающих технологий (по требованиям ФГОС) позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Самопомощь в процессе личностного роста» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы в соответствии с требованиями ФГОС**

Данные методы помогают тренировке адекватных реакций сначала через игровую деятельность, ролевые игры, затем в реальной жизни и дают подростку возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

С помощью программы возможно также сформировать представление о переходных или узловых моментах в жизни индивида, связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним или внутренним препятствием и его преодолением.

Таким образом, использование этих технологий в групповой работе с подростками в данной программе способствует:

- формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;

- расширению вариативности предпочтаемых стилей поведения и действий.
- пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности подростка;
- переходу от внешней детерминации подростками своего поведения к самодетерминации;
- использованию историко-культурного компонента в образовательной среде (сказки, мифы и т.д).

## Список литературы

1. Аксюта Максим. Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта, Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2014-360 с
2. Анжела Певнева, Елена Татарникова Личностные особенности подростков и стиль воспитания в неполной семье / Анжела Певнева, Елена Татарникова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. - 337 с.
3. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.
4. Битянова, М. Р. Учимся решать проблемы. Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов / М.Р. Битянова, Т.В. Беглова. - М.: Генезис, 2007. - 747 с.
5. Богатырева, Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет / Т.Л. Богатырева. - М.: Педагогическое общество России, 2007. - 144 с.
6. Булгаков Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2008. - 432 с.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
8. Грецов Андрей Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. - М.: Питер, 2011. - 416 с.
9. Григорович Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л.А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. - 248 с.
10. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
11. Изотов А. В. Как стать лучше? / А.В. Изотов. - М.: Марийское книжное издательство, 1991. - 112 с.
12. Ипатов Андрей Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2011. - 112 с.
13. Ирина Ахтамьянова und Ольга Беляева Формирование мышления подростка: психолого-педагогический аспект / Ирина Ахтамьянова und Ольга Беляева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 144 с.
14. Казанская В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2011. - 288 с.
15. Кови, Шон Как помочь нашим детям бросить курить. 7 навыков высокоеффективных тинейджеров (комплект из 2 книг) / Шон Кови , Аллен Карр. - М.: Добрая книга, 2014. - 536 с.
16. Королева Марина Предпосылки употребления психоактивных веществ подростками / Марина Королева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012- 532 с
17. Краковский А. П. О подростках / А.П. Краковский. - М.: Педагогика, 1981. - 272 с.
18. Людмила Яковлевна Жилина Дезадаптация соматически ослабленных подростков / Людмила Яковлевна Жилина. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 136 с.
19. Мэтьюз Э. Прорвемся! / Э. Мэтьюз. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 1978. - 176 с.
20. Омарова Малика Особенности самосознания подростков / Малика Омарова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. - 132 с.

21. Пархомчук Галина Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей (+ CD-ROM) / Галина Пархомчук. - М.: Вектор, 2009. - 208 с.
22. Подхватилин Н. В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости / Н.В. Подхватилин. - М.: Сфера, 2002. - 104 с.
23. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
24. Райс Филип Психология подросткового возраста / Филип Райс , Ким Долджин. - М.: Питер, 2014. - 816 с.
25. Роберт Т. Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. - М.: Академический проект, 2015. - 224 с.
26. Сделать счастливыми наших детей (комплект из 9 книг). - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2014. - 437 с.
27. Синичкина Елена Практическая психология для подростков, или Как научиться любить себя и других / Елена Синичкина. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 304 с.
28. Скурат Галина Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми / Галина Скурат. - М.: Речь, 2008. - 128 с.
29. Суркова Лариса Как здорово быть с родителями / Лариса Суркова. - М.: АСТ, 2015. - 128 с.
30. Юрченко И. В. Подростковая агрессия / И.В. Юрченко. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 144 с.

*Приложения**Приложение 1**Список упражнений.***I блок «Мир эмоций»****Занятие №1**

Цель: Знакомство. Обсуждение правил групповой работы. Создание благоприятной обстановки для работы группы. Расширение знаний участников группы о чувствах и эмоциях.

Задачи: 1. Ознакомление с теоретическим материалом по теме занятий. 2. Создание условий для самовыражения и сплочения членов группы. 3. Создание атмосферы безопасности и доверия. 4. Обогащение эмоционального словаря. 5. Осознание своего эмоционального состояния и умение его выразить.

## 1. Упражнение с мячом.

## «Здравствуй»

Группа садится в круг. Ведущий ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

## 2. Беседа «Правила поведения в группе».

Важно, чтобы все могли свободно выражать свое мнение, поэтому необходимо установить правила работы в группе:

- 1) конфиденциальность – личная информация, полученная на занятии о ком-то из учеников, за пределы группы не выносится.
- 2) «Я – высказывания» - каждый говорит от своего собственного имени, исходя из своего опыта, мыслей и чувств.
- 3) Уважение, безоценочность – один человек говорит - другие слушают; мнение каждого одинаково важно.
- 4) Собственный выбор – человек сам решает молчать или говорить, и сам решает, чем он хочет поделиться.
- 5) Эксперимент – открытость новому опыту.
- 6) Нельзя никого критиковать, осмеивать, обзывать и т.д.

Это примерный вариант списка правил. После его обсуждения с группой он может быть дополнен.

3. Ведущий информирует участников о целях занятий и особенностях групповой работы. Подростковому возрасту сопутствует изменение личностного самоощущения, стремление познавать свой внутренний и окружающий мир.

Занятия могут помочь:

- разобраться в себе, своих чувствах, эмоциях, особенностях характера
- определить особенности своей коммуникации с другими людьми и научиться чувствовать своего партнера по общению
- выработать коммуникативные умения, необходимые для эффективного общения
- научиться оказывать самопомощь при решении сложных жизненных вопросов и конфликтных ситуаций

## 4. Упражнение «Доброта».

Это упражнение способствует развитию доверия, сплоченности группы.

Инструкция: « В каждом из нас, в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть пять минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

5. Упражнение «На что похоже мое настроение».

Упражнение позволяет осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?» Упражнение выполняется в кругу с мячиком.

6. Беседа «Чувства и эмоции людей».

Эмоции – это особое внутреннее психологическое состояние человека, характеризующееся ощущениями приятного или не приятного. Эмоции – это элементарные переживания, настроение, чувства, страсть. Основные эмоции (радость, гнев, печаль, страх и т.д.) имеют врожденный характер. У человека богатая палитра приобретенных эмоций, что как раз и отличает человека от других представителей животного мира природы.

7. Упражнение «Называем чувства».

Упражнение проводится как общегрупповой «мозговой штурм»

Инструкция: «Давайте посмотрим, сколько слов, обозначающих различные чувства и эмоции, мы сможем назвать».

Учащиеся по очереди называют слова, которые записываются на доске. В завершении этого упражнения группе задается несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы?» Обсуждение: «Какое чувство, по-твоему, самое неприятное? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?»

8. Упражнение «Пойми меня».

Участники группы сидят в кругу, каждому предлагается карточка с написанной фразой.

Инструкция: «Прочитав эту фразу, вспомните какую-либо эмоциональную, жизненную ситуацию». Затем каждый произносит свой вариант, исходя из ситуации, которую вспомнил, и эмоционального подтекста, а сидящий напротив него пытается определить чувства и эмоции, связанные с этим сообщением.

Например: «Я тебя жду два часа, разве можно так опаздывать?» (досада, злость) «Мне часто приходится делать работу, которая мне не нравится»; (обида, отвращение); «Я не знаю, что делать в этой ситуации, у меня опускаются руки.» (беспомощность, тревожность); «Мне нравится твое предложение, я очень хочу пойти на дискотеку.» (воодушевление, удовлетворение); «Мне иногда не хочется ходить в школу, я не могу так рано вставать каждый день.» (раздражение, досада); «Я встретил своего друга, которого давно не видел.» (удивление, радость); «Меня пригласили на день рождения к человеку, которого я мало знаю.» (удивление, смущение); «Я делаю уроки каждый вечер и действительно много занимаюсь, а учитель часто ругает меня и ставит тройки.» (раздражение, злость или огорчение и грусть); «Опять я не выполнил того, что просили родители.» (чувство вины)

Рефлексия. Участники отвечают на вопросы:

Отличается ли это занятие от обычного урока и чем? Что было особенно интересным на занятии? Что не понравилось?

## Занятие №2

Цель: Расширение знаний о чувствах и эмоциях. Телесный опыт переживания эмоций. Развитие навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Задачи: 1. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. 2. Развитие коммуникации чувств. 3. Расширение осознанности в отношении собственного переживания и выражения эмоций. Развитие чувственного восприятия.

4. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций

( мимика, пантомимика, интонации ).

1. . Обсуждение: «Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удается не всегда.» Выясняется, что по собственным телесным ощущениям ( «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши» ). В качестве иллюстрации можно привести притчу Н. Пезашкяна «Легкое лечение».

2. Упражнение «Фантом».

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам легче будет представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Попробуйте, 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 карандашом какого-либо цвета на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может испугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте это место на своем рисунке». Аналогично предлагается обозначить переживание грусти, радости и т.д.

Рефлексия: Где в теле ты чувствуешь свою злость ( страх, грусть, радость )? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения? Проективная диагностика «Где живут мои чувства»

4. Упражнение «Нарисуй за минуту»

Инструкция: «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, - используйте только линии, формы, различные цвета. Теперь передайте свой рисунок соседу справа. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Обсуждение: Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонации и т.д.

5. Упражнение «Угадай эмоцию»

На первом этапе участники по очереди по очереди вытаскивают карточки, на которых написано название чувства. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. Затем задание усложняется. На карточках написано не только название чувства, но и способ его демонстрации. Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией. Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается.

Например: 1 вариант задания: радость, гнев, страх, обида, стыд, удивление, зависть, печаль, раздражение, отвращение, презрение, тревога, скука, интерес, восторг. 2 вариант задания: радость – рука, обида – лицо, презрение – нос, гнев – лицо, стыд – ноги, тревога – походка, страх – поза, зависть – брови и глаза, скука – рот, удивление – рот, печаль – плечи, интерес – глаза, раздражение – брови, отвращение – руки, восторг – поза.

Рефлексия: На сколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

### Занятие №3.

Цель: Развитие навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Задачи: Способы распознавания эмоций.

1. Продолжение обсуждения. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонации и т.д.

2. Упражнение «Угадай чувство»

Инструкция: «Разбейтесь, пожалуйста, на группы по три человека. Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что это за чувство,

а потом нарисовать его, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте оценку, посвященную этому чувству. Так же, подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство, на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу – рисунок, сценку и ассоциации – всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство».

1. Продолжение обсуждения. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонации и т.д.

2. Упражнение «Передача чувства по кругу».

Участники группы рассаживаются по кругу близко друг к другу. Кисти рук положены на колени. Глаза закрыты. Ведущий пишет на бумажке слово, определяющее чувство: «нежность», «радость», «гнев», «обида», «раздражение» и т.д. Обращаясь к одному из участников группы, просит открыть глаза, про себя прочитать написанное и выразить это чувство прикосновением к руке соседа справа. Тот, к которому прикоснулись, открывает глаза и «понятое» им чувство прикосновением передает дальше по кругу. Последний участник игры называет вслух свои ощущения и пытается определить переданное чувство. В обратном порядке обсуждаются возникшие у участников группы ощущения и возможные варианты чувства, сопряженные с этими ощущениями. Круг обсуждения замыкается на первом участнике игры, который объявляет, какое чувство он хотел выразить своим прикосновением.

#### **Занятие №4.**

Цель: Углубленное самоисследование своей эмоциональной жизни.

Задачи: 1. Развитие умения контролировать свои импульсы.

2. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

1. Упражнение «Подвиг искренности».

Учащиеся по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченным высказыванием, предполагающим рассказ о переживании какой-либо «запретной эмоции», и завершают его. (Например: Я злюсь, когда..., как-то раз я сильно испугался, когда..., как-то я позавидовал..., однажды я очень разозлился на родителей..., я могу ударить, если..., если меня хвалят, я чувствую себя..., мне обидно, когда..., один раз я был не прав, когда...)

2. Упражнение «Эксперимент».

Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? К доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал, глаза – чтобы не выражали злости, не плакали, уши – чтобы не слышали ничего лишнего, руки – чтобы не дрались, ноги – чтобы не убегали. Что может такой человек? Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он, в конце концов, взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил и самому себе.

3. Упражнение «Табу».

Ведущий ставит в центре круга небольшую коробку, в которой что-то лежит, и обозначает это так: «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой и жестами, подходить к коробке, брать в руки, заглядывать – каждый как считает нужным. Если кто-то ничего не предпримет, то это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения ведущему важно помнить, что это упражнение действий, а не объяснений. Оно позволяет подросткам понять, как они относятся к запретам и ограничениям, какие чувства и мотивы руководят их поведением в тех

случаях, когда они сталкиваются с запретом. Понимание себя и своих чувств помогает подросткам делать осознанный выбор, учиться контролировать свои импульсы.

Рефлексия: «Что нового и интересного вы узнали о себе на этом занятии? Что вы чувствовали во время упражнения «Подвиг искренности»?»

Обсуждение: Все ли чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Оказывается, что в культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся» и т.д.

### Занятие №5

Цель: Знакомство с навыками эмоциональной саморегуляции. Создание условий для осознания подростками необходимости управления своими эмоциями.

Задачи: 1. Развитие способности осознавать и выражать собственные чувства.

2.Ознакомление с причинами возникновения негативных и позитивных эмоций, развитие умения справляться с плохими эмоциями. 3.Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник». 4. Обучение использования этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

1. Упражнение «Эмоциональная карта группы».

Участники называют чувства и эмоции, которые чаще всего испытывают в жизни (положительные и отрицательные). Ведущий, фиксируя их на доске, может составить «эмоциональную карту» группы и проанализировать, какие эмоции преобладают в ней, а какие, наоборот, встречаются редко.

2. Групповое обсуждение: Причины возникновения негативных и позитивных эмоций. Обсуждается вопрос, как подростки справляются с негативными эмоциями и плохим настроением. Рекомендации подростку: что ты можешь сделать, когда чувствуешь отчаяние и беспомощность? «Поговори с кем-нибудь. Хорошо, если в этот момент рядом с тобой есть некто, доброжелательно настроенный, готовый тебя выслушать. Часто гораздо легче рассказать о своей боли совершенно незнакомому человеку (случайному попутчику в поезде). Однокие люди рассказывают о том, что у них накопилось, своим домашним животным, которые, воистину, могут хранить тайну. Поэтому, если есть человек, к кому можно обратиться в трудную минуту, знай, что ты уже имеешь очень много. И ты будь готов выслушать, когда ему будет тяжело».

«Напиши письмо. Если нет никого, с кем бы ты мог поделиться своей бедой, или ты просто не хочешь это делать, напиши письмо о своих огорчениях и переживаниях. Пиши, кому хочешь, потому что ты можешь не отправлять это письмо, а адресовать его кому-нибудь, кто родится в ХХII веке! Или тому, с кем связаны твои муки. И если ты сохранишь это письмо, спустя время тебе, вероятно, будет интересно посмотреть на него «другими» глазами».

«Сделай себе подарок. Не обязательно что-то себе покупать, можно и что-либо сделать – «подарить» себе несколько часов или целый день чего-либо приятного: почитать интересную книгу, посмотреть фильм, сходить в зоопарк или просто погулять».

«Помоги кому-либо. Так можно отдалиться от своих проблем и взглянуть на них другими глазами! Возможно, ты встретишь человека, который нуждается в твоей помощи. Хорошо, если то, что ты станешь делать, поможет тебе активизироваться и выйти из плохого состояния, потому что ты будешь делать кому-то приятное».

«закричи. Сильный крик может облегчить стресс. Обычно не рекомендуется это делать при наличии большого количества людей, тогда это будет не так эффективно. Найди безлюдное место, досчитай до трех и кричи».

«Раствори свои заботы во сне. Просто поспи! Спящий мозг направит твои мысли к конструктивному решению и оптимистическому отношению к жизни и проблеме, которая

тебя волнует. Почти у всех народов есть пословица: «Утро вечера мудренее». Только не забудь перед сном сказать, что, когда ты проснешься, ты будешь смотреть на мир более уверенно и радостно, без тяжелых вчерашних мыслей и отчаяния».

Обсуждение: Зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? Обсуждение ведет к пониманию того, что моменты, когда человеком правят эмоции, - это моменты «нечеловеческого существования человека», когда он становится опасен для окружающих и самого себя. Контролировать эмоции, – значит замечать их.

### 3. Прием «Эмоциональный дневник».

Инструкция: «Многие ведут дневники или, по крайней мере, пытаются их вести. Это естественное подростковое занятие. Нужно выбрать три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий со средним». (Предварительно обсуждается, как можно чувства выразить цветом : «красная девица», «серая личность».) Затем представляется способ работы с «Эмоциональным дневником».

| День недели                            | цвет | Причина изменений |
|--|------|-------------------|
| События                                |      |                   |
| Утро (перечисляются какие-то события)  |      |                   |
| Школа (расписание)                     |      |                   |
| Вечер (перечисляются какие-то События) |      |                   |

Рефлексия: Чем интересен такой прием в различных жизненных ситуациях? Участникам предлагается ответить на вопрос: Каким способом ты чаще всего справляешься с плохим настроением и негативными эмоциями?

### Занятие №6

Цель: Знакомство с навыками эмоциональной саморегуляции.

Задачи: 1. Развитие способности осознавать и выражать собственные чувства.

2. Ознакомление с причинами возникновения негативных и позитивных эмоций, развитие умения справляться с плохими эмоциями.

#### 1. Упражнение «Изобрази свою злость»

Упражнение позволяет осознать особенности переживания и проявления чувства. Инструкция: «Изобрази свою злость на листе бумаги в виде живого существа или какого-либо образа». Обсуждение: Расскажи, что ты хотел изобразить? Как часто ты злишься в тех или иных случаях или ситуациях?

#### 2. Упражнение «Толкалки».

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и позитивные движения.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопрitezь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать 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». Обсуждение: Понравилась ли тебе игра? Кого ты выбирал себе в партнеры? Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

## II блок «Развитие самосознания»

### Занятие №1

Цель: Формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентации в нем.

- Задачи: 1. Ознакомление с такими понятиями как «личность», «темперамент».  
 2. Развитие умения анализировать.  
 1. Обсуждение: мои личностные качества. Организация беседы на тему: «Темперамент, характер, личность».

В процессе беседы учащиеся знакомятся с такими понятиями, как «личность», «темперамент». Личность – понятие, при помощи которого конкретный человек характеризуется в целом, в совокупности всех его свойств. Как в нашей обыденной жизни мы применяем понятие «личность»? Что мы под этим подразумеваем? Мы говорим: «Сильная личность». Приведите примеры сильной личности. Это может быть конкретный исторический или литературный персонаж, или конкретный человек, или современник. Почему именно эту личность вы отнесли к «сильной»? (Участники дают качественную оценку 2-3 примерам) Кто из вас может сказать «Я – сильная личность!» и почему он так о себе думает? А «Я – слабая личность», кто способен о себе такое сказать? Неуравновешенная личность, подозрительная, тревожная, независимая, управляемая, чувствительная. Как видите, можно найти много определений для понятия «личность». Потому, что личность – это многоструктурное понятие. Структура личности любого человека – это его способности, темперамент, характер, эмоции.

## 2. Упражнение «Десять Я».

Участники получают задание в течении 10 минут ответить на вопрос «Кто я?», используя для этого 10 слов или словосочетаний. В начале работы ведущий предупреждает, что зачитывать в слух свои ответы не нужно. По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами» – те, которые им в себе не нравятся. Результаты работы обсуждаются. Почему кому-то удалось написать тридцать ответов, а кому-то сложно придумать даже десять? Что говорят обо мне результаты упражнения «Десять Я»?

3. Обсуждение: «Темперамент» – это врожденные особенности психических реакций человека, оказывающие существенное влияние на формирование его характера и поведения. Выделяют 4 типа темперамента: холерический, сангвенический, флегматический и меланхолический. Люди с «чистым» темпераментом встречаются редко. Как правило, у большинства людей отмечается «смешанность» темпераментов с преобладанием внешних проявлений одного из них». Ведущий дает краткое описание типов темперамента. Далее каждый из участников, по желанию, может предположить какой тип темперамента у него преобладает, привести конкретные примеры в доказательство своей правоты.

4. Рефлексия: «Что нового ты узнал о себе? Что на этом занятии для меня было самым интересным? (неожиданным) Какие личностные качества захотелось изменить?»

## Занятие №2

Цель: Развитие представления о чертах характера людей.

Задачи: 1. Осознание своих особенностей и освобождение от стереотипов в представлении себя и других. 2. Развитие понимания подростками возможности развиваться и меняться.

### 1. Упражнение: «Приветствие – цвета эмоции».

До начала занятия участникам предлагается выбрать цветовую карточку, которая соответствует эмоциональному состоянию в данный момент. Далее каждый член группы показывает свою карточку и приветствует группу таким тоном, который соответствует настроению в данный момент. Остальные участники, сопоставляя цвет карточки и тон голоса, угадывают эмоцию, которую испытывает говорящий в данный момент. Можно так же обсудить, как эмоциональное состояние участников связано с событиями прошедшей недели, с прошлым занятием.

2. Обсуждение: Характер – это совокупность устойчивых личностных черт у человека, качественно определяющих его отношение к другим людям и типичные формы его реагирования на жизненные обстоятельства. Если темперамент, в значительной степени,

наследуется, то характер – приобретается и формируется буквально в течении всей жизни человека, определяется культурой человека и его воспитанием.

### 3. Упражнение: «Список черт характера».

Участники группы разбиваются на микрогруппы, где в течении нескольких минут составляют список известных им черт характеров людей. Затем представитель от каждой группы сообщает итоги работы в микрогруппе, ведущий составляет общий список, поясняя значение некоторых черт. После этого группа совместно из общего списка выделяет 8-10 качеств, которые ценят подростки в людях, они записываются на карточках. Такой набор должен быть у каждого участника, он готовится прямо на занятии.

### 4. Упражнение «Присвоение качеств».

У каждого участника имеется набор из 8-10 качеств (веселый, загадочный, доброжелательный, понимающий, упрямый и т.д.), которые были выделены группой ранее. Карточки, с указанными на них качествами, раздают друг другу, выбирая, кому что подходит, с их точки зрения (не более 3 карточек одному человеку). Предлагается ответить на вопросы: «Что удивило в оценке других или обидело (обрадовало)?

### 5. Упражнение «Наши слабости – продолжение наших достоинств».

Участники группы пишут на листе бумаги 3 качества, которые нравятся в себе, и 3, которые не нравятся. Через 10 минут все разбиваются на микрогруппы, каждой из которых предлагается выполнить несколько заданий. Каждый из участников называет и записывает качества (1 из 3), которые ему в себе не очень нравятся, остальные участники организуют «мозговой штурм», определяя, какие позитивные возможности таит в себе это качество. Например: Я – упрямый ↔ я умею достигать цели; Я – неуверенный ↔ я открыт для нового опыта; Я – пассивный ↔ я умею слушать не перебивая. Отрицательные черты характера можно рассматривать как экспериментальные формы качеств, которые могли бы быть и положительными. Важный аспект в теме характер» – понимание подростками возможности развиваться и меняться.

### 6. Упражнение «Какой он?»

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемых участниками, догадаться, кто был загадан.

**Рефлексия:** Предлагается ответить на вопросы: «На сколько удалось посмотреть на свои качества по-другому? Что помогло в этой работе? Почему человеку важно принимать себя во всем многообразии своих черт (сильных и слабых)? Какие качества в себе хотелось бы развить?

## Занятие №3

**Цель:** Развитие умения анализировать собственное поведение и поведение сверстников.

**Задачи:** Самовыражение и самоанализ подростков на основе значимой обратной связи.

### 1. Упражнение «Добрая волшебница».

Участникам предлагается представить себе невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не в другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать? Необходимо написать краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание дается 20 минут. Участники заранее предупреждаются о том, что их работы будут зачитаны. Через 20 минут ведущий собирает листы с заданием, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Все участники должны догадаться, кому оно принадлежит.

### 2. Упражнение «Постройся по...»

Среди ребят выбирается ведущий, которому предлагается построить участников группы в шеренгу, таким образом, чтобы справа оказался человек с самыми светлыми глазами, слева – с самыми темными (другие варианты: цвет волос и т.д.). Каждое задание выполняется по очереди 3 – 4 подростками. Интересный ход: предложить построиться по этому же критерию самостоятельно, без всякого ведущего. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего. Обсуждение: Выясняется, Что люди воспринимают одного и того же человека по разному. Есть такие вещи, которые мы в себе не замечаем, и сказать о них нам могут другие люди.

### 3. Упражнение «Глазами других».

Ведущий предлагает желающим получить свой реальный психологический портрет (не на словах, а на бумаге). В течение занятия в роли натуращика побывают только 2 человека. Остальные подростки разделяются на 2 подгруппы и становятся художниками. Необходимо изобразить «натуращика», стремясь не к портретному сходству, а следуя принципу «я вижу его так!», отображая его психологические особенности. Рисунки могут быть метафорическими, иметь подтекст и т.д., до окончания упражнения «художники» не имеют права разговаривать. Время выполнения рисунка - 15 минут. Затем устраивается выставка портретов. «Натуращики» высказываются по поводу портретов, уточняют идеи, вложенные в портреты «художниками». Обсуждение: Что узнал о себе глазами других?

## Занятие №4

Цель: Личностное самораскрытие участников группы в защищенных условиях. Осознание подростками собственных достоинств и недостатков

Задачи: 1. Расширение знаний подростков о личностных качествах и личностных проблемах. 2. Развитие навыков самонаблюдения. 3. Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности». 4. Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа подростками своих достоинств.

### 1. Упражнение «Покажи, кто?»

Два участника садятся на стульях спиной к спине. Лучше, чтобы это были две девушки или два юноши. Ведущий выбирает из группы третьего – того, кто будет сравнивать. Третий подросток садится за спиной у двух сравниваемых. Ведущий занимает позицию перед сравниваемыми и договаривается с участниками упражнения о следующем:

- тем, кого будут сравнивать, нельзя поворачиваться к сравниваемому;
- тот, кто сравнивает, временно лишается голоса: он не имеет права ничего говорить, а должен отвечать на вопросы ведущего, только показывая пальцем на одного из сравниваемых;
- если сравнивающий не может ответить на вопрос ведущего, выбрав одного из сравниваемых, он может показать на обоих или пожать плечами. Первое будет означать, что у него нет ответа;
- Ведущий ответит на все вопросы только после упражнения.

Далее ведущий задает 10 – 12 вопросов по поводу различий некоторых поведенческих черт или личностных качеств двух участников группы. Например:

1. Кто постарше?
2. Кто учится лучше?
3. Кто больше заботится о том, как он выглядит?
4. Кто из двоих больше любит погулять?
5. У кого больше поклонников (кавалеров)?
6. Кто более хитрый?
7. Кто более совестливый?
8. Кто более темпераментный?
9. Кто более общительный?
10. С кем бы ты пошел (пошла) в разведку?
11. Кто из двоих более драчлив, может ударить или толкнуть?

## 12. Кто тебе больше нравится?

Далее ведущий задает вопросы сидящим: «Вы прослушали вопросы о себе. Наверно, задумывались, на кого показывает ведущий. Были ли такие качества, которые вы на сто процентов относили к себе и думали: «Ну, это точно на меня показывают». Или же качество, которое вы точно отдавали партнеру, и были убеждены, что показывают на него». Участники называют 2 – 3 качества. После этого ведущий просит сравниваемых сесть лицом к ведущему: «Хотите ли вы знать, как видят вас...? Можете задать 2 – 3 вопроса о том, как ответил ваш одноклассник». Возможна групповая дискуссия.

## 2. Упражнение «Хорошо или плохо».

Ведущий выбирает какое – либо личностное качество. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. Первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому, что...» и так далее попеременно. Ведущий помогает и поддерживает участников в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

## 3.Игра « Встаньте, те кто...»

Ведущий говорит предложение «Встаньте, те кто...» и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это качество к себе, встают и хором говорят: « Желаем всем хорошего настроения!» Одним из последних называется предложение: «Встаньте те, кто считает себя красивым». Игра заканчивается обсуждением : Что такое красота? Кого можно назвать красивым? («Притча о красоте».)

## 4. Упражнение «Идеал».

Участники делятся на две группы, одну из которых составляют мальчики, другую – девочки. Подгруппы получают задание: сформулировать свои представления о идеальных внешне девушке и юноше. Если в подгруппы возникают разногласия, можно описать разные эталоны красоты. По завершении работы представляют друг другу образцы идеальной мужской и женской внешности. ( Девушки об идеальной девушке – юноши об идеальной девушке. Девушки об идеальном юноше – юноши об идеальном юноше. ) Полученные описания обсуждаются. Обсуждение: Легко ли было прийти к единому мнению? В ходе таких обсуждений ребята всегда приходят к выводу о том, что единых эталонов красоты не бывает. Выясняется, что главное – это то, как сам человек относится к собственной внешности. При желании те качества внешности, которые кажутся недостатками, можно превратить в достоинства или скрыть с помощью одежды и косметики. Важно знать объективные особенности своей внешности.

## 5. Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства».

Учащиеся работают на отдельных местах. Им предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинства, в крайнем случае – скрыть.(письменно) Затем предлагается написать достоинства своей внешности – хотя бы на одно больше, чем перечисленных недостатков. Обсуждение: В ходе обсуждения выясняется, что недостатки в самом себе мы замечаем проще, чем достоинства, а это мешает нам нравиться самим себе и другим людям. Для того, чтобы облегчить себе жизнь, полезно иногда думать о достоинствах собственной внешности.

Рефлексия. Закончить фразу: «Самым важным для меня сегодня было...»

## Занятие №5

Цель: Уточнить и упорядочить представление о себе.

Задачи: 1. Актуализировать положительное отношение к себе. 2. Формирование адекватной самооценки.

## 1. Упражнение « Никто не знает».

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...» Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

### 2. Коллаж «Кто я?»

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «кто я?» И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос. Вариант: Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем чтобы, получить ответ от своей «внутренней мудрости». Организация выставки и обсуждение результатов работы. Предложить участникам сочинить фантазийную историю, которая бы отражала содержание коллажа.

### 3. Упражнение «Комplимент».

Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Когда листок дошел обратно к адресату, он разворачивает его и прочитывает.

### 4. Упражнение «Лучи солнца».

Участник стоит с закрытыми глазами в центре круга, вся группа - вокруг него по большой окружности. Инструкция группе: «Сейчас каждый из вас очень медленно и бесшумно подойдет к тому, кто стоит в центре. Остановитесь там на таком расстоянии от центра, которое соответствует вашему отношению к подростку в центре. Конечно, можно смотреть по сторонам и учитывать, как к нему относятся другие». На упражнение дается 1 – 2 минуты. Группа замирает, чтобы запечатлеть взаимное расположение в пространстве. Затем по команде ведущего все медленно и бесшумно возвращаются на первоначальные позиции. Стоящий в центре открывает глаза. Ведущий предлагает ему отгадать, кто как к нему относится, если мерой отношения будет расстояние от него до человека. Стоящий в центре просит каждого медленно приближаться и останавливает его там, где считает нужным. Группа опять замирает на некоторое время, чтобы постоять так, как ее расставил стоящий в центре. Затем ведущий просит стоящего в центре последовательно посмотреть в глаза каждому, а того, на кого он смотрит, тут же занять позицию, которая соответствует его (этого подростка) собственному отношению к тому, кто в центре. Обсуждение: вопросы к стоящему в центре: «Что больше всего поразило?; Чего он никак не ожидал?»

### Рефлексия.

Участники отвечают на вопросы: Какие чувства ты ощущаешь, когда слышишь приятные слова в свой адрес?

## ***III блок «Я среди других»***

### **Занятие №1**

Цель: Развитие коммуникативных умений и навыков.

Задачи: 1. Формирование у учащихся представления о вербальном и невербальном общении. 2. Развитие доверия в общении. 3. Осознание важности невербальной коммуникации в общении.

#### 1. Обсуждение: Зачем нужно общение?

Вывод может быть таким: Общение – неотъемлемая часть человеческого в человеке (вспомним детей – маугли), потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества (об этом можно прочитать, например, в романе Д. Дефо о Робинзоне Крузо, а можно вспомнить себя в те моменты, когда все друзья разъехались или заболели). Для позитивного общения важно расположить человека к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть

вербальные и невербальные средства. Невербальные – улыбка, контакт глаз, организация пространства общения и т.д. Вербальные – комплименты, открытые и закрытые вопросы. Открытые вопросы дают возможность собеседнику ответить более полно. Например: Вы живете в этом доме? – закрытый вопрос. Где вы живете? – открытый вопрос.

#### 2. Упражнение «Умение вести разговор».

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно. Второй участник пары дает на каждый вопрос не только строгий ответ, но и сообщает дополнительную произвольную информацию о себе. Через 5 минут участники меняются ролями. Обсуждение: Что понравилось, что показалось затруднительным? Насколько открытые вопросы и раскрывающая информация о себе способствует установлению контакта?

#### 3. Упражнение «Невербальный контакт».

Инструкция: «Один из участников должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствии добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, а остальные должны будут показывать нежелание этого делать». Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет. Обсуждение: Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?

#### 4. Упражнение «Слепой и поводырь».

Все участники делятся на пары. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается прогулять партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Задача усложняется с помощью изменения привычной установки мебели. По завершению работы пары – участники меняются ролями. Рефлексия: Участникам задаются вопросы: Не было ли тебе страшно в роли «слепого»? Уверенно ли ты себя чувствовал? Как ты себя чувствовал в роли «поводыря»? Обсуждение с участниками, что им мешает быть искренними с людьми? Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми.

*В данном занятии возможно использование следующих упражнений и приёмов*

➤ Игра – энергизатор «Передача ритма по кругу». Все участники группы стоят в кругу, чувствуя плечо соседа. Ведущий предлагает каждому последовательно друг за другом хлопнуть в ладоши («звуковая волна»). Затем он предлагает более сложный ритм, который все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши. Упражнение усложняется. Два участника одновременно должны топнуть ногами: первый – правой ногой, второй, стоящий рядом, – левой, Далее второй участник топает правой ногой и одновременно с ним стоящий от него справа топает левой ногой и т.д., пока все не примут участие в этом упражнении.

#### ➤ Упражнение «Таможня».

Ведущий просит двух участников группы сыграть роль контрабандистов. Их задача – провести через таможню контрабандный груз, который находится у одного из них. Другая пара подростков становится таможенниками. Придумав версию (кто, куда и зачем едет), контрабандисты общаются с таможенниками. Задача последних – наблюдая за невербальными проявлениями контрабандистов, определить, у кого из них запрещенный груз. Остальные члены группы также готовят свои версии о том, у кого именно груз, и аргументацию своего выбора. Игра проводится до тех пор, пока все желающие не побудут в той или иной роли.

➤ **Обсуждение:** При обсуждении делается акцент на невербальные проявления поведения контрабандистов. Ведущий информирует участников о значении поз, мимики, жестов и их роли в общении. Некоторые авторы утверждают, что 65% информации при разговоре человек получает через невербальные компоненты общения. В сущности, поза, положение рук, жестикуляция, мимика, взгляд, интонация голоса – все это создает смысловой фон общения. Обычно, общаясь с другими, мы обращаем внимание на вербальное содержание сообщения и наиболее явные невербальные признаки: улыбку, выражение лица, положение рук. Труднее улавливаются такие невербальные компоненты, как интонация, контакт глазами и движения тела, но они также передают немало информации. Рассмотрим различные поведенческие характеристики – движения, позы, жесты. Существует определенная градация в значимости жестов и движений тела в процессе общения. Наиболее выразительными в этом отношении являются глаза и лицо, затем – движения головой, плечами и руками, ориентация туловища и ограничения положения ног. Жестикуляция рук иллюстрирует предмет разговора. Через движения рук считывается информация о чувствах, которые человек сознательно не хочет показывать. Открытая и расслабленная поза с приближенными, но не скрещенными руками, с легким наклоненным телом, с открытыми ладонями рук, с лицом, выражающим интерес, без слов передает нашу готовность к принятию другого человека с добрыми намерениями. И наоборот, скрещенные руки и ноги, неестественные движения тела или нервные жесты рук, говорят о наличии внутреннего напряжения, отсутствия интереса к собеседнику. Интонация и сила голоса – невербальные особенности речи. Считают, что тихий голос выражает печаль, страх или заинтересованность и подчиняемость, негромкий – активность и радость, громкий –превосходство, общительность и настойчивость.

**Рефлексия.** Участникам предлагается закончить фразы: «Новым для меня оказалось...» «Самым ценным для меня было...»

➤ **Упражнение «Шарады».**  
Один из участников изображает мимикой и жестами какую-то фразу, а остальные отгадывают. Тот, кто первым угадает фразу, сам становится изображающим.

➤ **Упражнение «Личная дистанция».**  
Участники группы разбиваются пополам и встают в две шеренги, друг на против друга. По команде ведущего, учащиеся, стоящие в одной из шеренг, начинают приближаться к тем, кто стоит напротив. Участник, к которому приближаются, в момент, когда появляется ощущение оптимальной дистанции, поднимает руку, тем самым останавливая движение партнера в свою сторону. Все видят, что между различными парами разное расстояние, т.е. каждый человек имеет свою личную дистанцию. Те, кто продвигался вперед, возвращаются на исходные позиции, и упражнение повторяется, после обмена ролями. **Обсуждение:** Между людьми, которые ведут беседу, определенное значение имеет расстояние. Существует личная дистанция для каждого человека, при которой он себя чувствует достаточно безопасно и комфортно в процессе беседы и остро реагирует на его нарушение.

| Виды дистанций. |                    |                   |                             |
|-----------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|
| Ситуация        | Близкая дистанция  | Далекая дистанция | Характерные ситуации        |
| Интимная        | Физический контакт | 20 – 50 см.       | Интимные, близкие отношения |

|            |               |               |  |
|------------|---------------|---------------|--|
| Личностная | 50 – 60 см.   | 75 – 120 см.  | Доверительные разг., семейные взаимоотнош. |
| Социальная | 120 – 125 см. | 215 – 365 см. | Взаимоотнош. между коллегами               |
| Публичная  | 360 – 750 см. | Свыше 750 см. | Публичные ситуации                         |

➤ Упражнение «Путаница».

Участники крепко берутся за руки, образуя кольцо. Группа начинает запутываться до тех пор, пока не сможет сделать никаких действий по запутыванию. Ведущий или участник группы распутывает группу. После игры участникам дается возможность рассказать о своих переживаниях и наблюдениях, появившихся в ходе игры.

➤ Упражнение «Счетная машинка».

Инструкция: «Сейчас мы должны будем назвать числа от 1 до 15 по порядку. Причем каждое число должно быть названо только одним участником, т.е. если двое или более участников одновременно говорят очередное число, то мы начинаем все с начала. О выполнении упражнения заранее не договариваются. Возможна помочь друг другу в виде контакта глазами. Обратите внимание, что чисел больше, чем участников группы, поэтому давайте постараемся, чтобы каждый из нас назвал хотя бы одно число». При обсуждении акцентируется внимание на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других.

## Занятие №2

Цель: Развитие навыков активного слушания.

Задачи: 1. Знакомство с признаками хорошего и плохого слушания.

2. Развитие умения использовать различные способы поддержки. 3. Формирование у учащихся представлений о позициях в общении. 4. Исследование учащимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении.

1. Упражнение «Сплетня».

Несколько добровольцев выходят за дверь, получив следующую инструкцию: «Через несколько минут первый из вас войдет в комнату и услышит сообщение, которое он должен будет передать следующему вошедшему. Так сообщение будет передано по цепочке». Оставшиеся участники получают другую инструкцию: «Вам предстоит внимательно слушать и наблюдать за тем, что будет происходить с сообщением, передаваемым из уст в уста. Ваша задача высказать свои предположения о том, с чем связано качество передачи информации. После завершении упражнения мы обсудим в общем кругу то, что увидели и услышали». Добровольцам предлагается, например, такое сообщение: «Уaborигенов Австралии есть удивительный обычай, отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев; при этом они искренне верят, что подобный ритуал помогает им ввернуться домой засветло». Упражнение направлено на демонстрацию способов искажения информации. Оно побуждает подростков задуматься об особенностях своей памяти, внимательном отношении к диалогу и процессу слушания.

2. Упражнение «Диалог».

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров получает карточку с описанием поведения, которое он должен демонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой партнер, не зная о содержании инструкции первого, начинает рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить на одну из перечисленных тем в течение 3 минут: интересное событие этой недели, где бы я хотел отдохнуть, мой любимый фильм, телевизионная передача и т.д. Инструкция по выполнению действий, отражающих плохое слушание: не смотреть на собеседника; начать заниматься своими

делами, например, завязывать шнурки ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало; перебивать собеседника, начав рассказывать об аналогичных событиях в твоей жизни; преувеличенно жестикулируя руками; устало смотреть, зевать; говорить очень медленно, тихо, растягивая слова; оценить поступок собеседника такими словами: «это ужасно, как ты мог так поступить», «вот чудак...». Обсуждение: Вопрос, к тем, кто говорил: «Что мешало вам, и насколько комфортно вы чувствовали себя в этом диалоге?» В процессе группового обсуждения выясняется, что такое хорошее слушание, каким бы участники хотели видеть своего слушателя. Слушать – значит понимать чувства и состояние собеседника. Когда к ним обращаются за помощью, важно проявить расположенность и симпатию, чтобы другой почувствовал, что мы испытываем в отношении его. Правила слушания:

- Поза, мимика, жесты говорят о том, что вы заинтересованный слушатель или наоборот.
- Покажи говорящему, что ты его понимаешь. Кивок, уточняющие вопросы, «угу», позволяют это сделать.
- Не давай оценок.
- Не давай советов.

Выражение дружеских чувств происходит в общении, прежде всего, с помощью неверbalных сигналов, выполняющих роль способов поддержки. Ими являются: улыбка, касание, контакт глазами, кивок, позиция «на равных».

3. Рефлексия: «что больше всего ты ценишь в слушателе?»

*В данном занятии возможно использование следующих упражнений и приёмов*

➤ Упражнение «Вдвоем».

Ведущий предлагает группе «Выберете себе партнера для выполнения упражнения. У вас есть редкая возможность пообщаться со своим одноклассником. Говорить можно о чем угодно, но:

- первые 3 минуты вы разговариваете сидя
- следующие 3 минуты один из партнеров разговаривает стоя
- последние 3 минуты стоя ведет беседу второй партнер.

Результаты общения обсуждаются. Выясняются самые комфортные формы общения.

➤ Упражнение «А я ему говорю...»

На листах бумаги нужно написать собственные реплики в различных ситуациях:

- тебе не видно ценника, а продавец отказывается назвать цену, говоря: « там все написано!»
- тебе нужно взять в библиотеке 4 книги, а библиотекарь говорит, что одновременно на руки выдается не более 3
- друг третий день подряд забывает принести твою тетрадку по литературе, и тебе грозит «2».

Затем подростки обмениваются выполненными заданиями с партнером по предыдущему упражнению. Партнер оценивает высказывания:

- Д – высказывание доминантное (говорящий человек ставит себя «выше» другого)
- Н – высказывание недоминантное ( говорящий человек ставит себя «ниже» другого)
- Р – высказывание «на равных»

3. Обсуждение: Подчеркивается, что в общении с разными людьми мы можем занимать разные позиции ( с директором школы – недоминантную, с другом на равных, с бабушкой – доминантную и т.д.).

➤ Упражнение «Администратор гостиницы».

По инструкции дело происходит в небольшом городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пустует, но сейчас переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района. За стойкой администратор. К нему время от времени подходят люди и пытаются

получить номер. Участники договариваются, кто будет администратором, а кто приезжающим. Остальные получают важный статус – статус наблюдателя. Далее инструкции даются участникам отдельно. «Посетители», договорившись между собой, будут стараться использовать разные поведенческие стратегии («над», «под», «на равных»). «Администраторы» ведут себя так, как считают нужным. В распоряжении туристов-ветеринаров – 5 минут. По истечении этого времени администратор сообщает о своем решении (если ситуация не завершится логическим путем). Администраторам сообщается, что мест действительно нет, но остается личная каморка администратора, куда можно пустить переночевать страждущих.

**Обсуждение:** Каковы достоинства и недостатки различных позиций в общении, связанные с ними формы неверbalного поведения? Какова твоя типичная позиция в общении с разными людьми?

### Занятие №3

**Цель:** Знакомство с правилами вежливого отказа.

**Задачи:** 1. Формирования навыка противостояния групповому давлению.

2. Отработка навыков говорить «нет».

1. Работа по группам: «Плюсы и минусы группового взаимодействия» (один из минусов – давление группы). Обсуждение результатов работы.

2. Упражнение «пресс».

Группа делится на две шеренги. Задача, стоящих первыми, сопротивляться давлению вторых (возможен контакт руками, давящим нельзя сходить с места, где они стоят). Желательно, чтобы в паре оказались люди равных весовых категорий.

3. Обсуждение. Участники отвечают на вопросы: Что такое давление со стороны другого человека, группы? Нужно ли сопротивляться такому давлению? Когда и почему? Какие ситуации давления, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

4. Упражнение «Скажи «нет»».

Группа разбивается на пары. Один предлагает другому что-нибудь сделать, а второй должен отказаться. Затем участники меняются ролями. (Примеры «уговоров»: встать, дать списать русский, прогулять урок, поменяться кассетами и т.д.)

**Обсуждение:** Участники обсуждают, какие способы отказа использовались в процессе выполнения упражнения, какие из них были более успешными, какие – менее? Какие чувства вызывала у подростков необходимость сказать «нет», что происходило при получении отказа. Ведущий фиксирует те способы отказа, которые использовали участники и добавляет неназванные.

**Правила вежливого отказа:**

1. Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.

2. Попросить разъяснить, если что-то не ясно.

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить причину отказа.

5. Если собеседник настаивает, говорить «нет» без объяснений.

При обсуждении способов отказа, ведущему необходимо сделать акцент на интонации, с которой человек отказывает. Интонация может быть уверенной, агрессивной и т.д., но в то же время она связана с позицией отказывающего – «сверху», «снизу», «на равных». Большое значение при отказе имеет убеждение отказывающего по поводу своего права на это. Желательно подчеркнуть, что то, что ему предлагают, неинтересно, не отвечает его убеждениям. Оптимальная позиция при отказе «на равных», сопровождается спокойной интонацией. Больше всего людей обижает при отказе позиция «сверху» и агрессивный тон.

Продолжение обсуждения. Какие чувства вызывала у подростков необходимость сказать «нет», что происходило при получении отказа.

Ведущий предлагает участникам продолжить предложение: «В моей жизни мне чаще приходится говорить:...», каждый участник также отмечает свое отношение к этому высказыванию (оно его устраивает или огорчает).

Продолжение обсуждения способов отказа., Акцент на невербальном компоненте в ситуации отказа. Позиции отказывающего – «сверху», «снизу», «на равных». Понимание своего незыблемого права на отказ. Позиция отказывающего «сверху» и агрессивный тон могут привести к конфликту.

### Упражнение «Клубок».

Ведущий задает некую тему, которая значима или затрагивает большинство членов группы, связанную с ситуацией отказа. Например: «Неразделенная любовь», «Разочарование в друге», и др. Затем один из участников получает клубок ниток и, держа его в руках, говорит о том, насколько значима для него обсуждаемая проблема. Затем наматывает нитку на палец и отдает клубок следующему, желающему говорить. Готовую паутинку можно распутать или скомкать. Обсуждение: Что общего было в ощущениях по поводу обсуждения проблем у участников группы? Как можно поддержать своего друга (подругу) в сложной для него ситуации?

### Занятие №4

Цель: Развитие эмпатической чувствительности и наблюдательности.

Задачи: 1.Ознакомление с понятием – эмпатия. 2.Развитие умения посмотреть на себя глазами группы. 3. Развитие самонаблюдения в процессе межличностного взаимодействия. 4. Ознакомление со способами понимания состояния другого человека. 5. Развитие чувственного восприятия

1.Обсуждение: С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? (Можно использовать стихотворение Ю.Саакяна «Горе козла».)

*Сверчок горевал, свою участь кляня:*

*«Не сплю я, бессонница мучит меня!»*

*Козел не ответил, он только жевал.*

*Казалось, он молча переживал.*

*Плакала мышка: «Беда, беда!*

*Мышиную норку разрыла сова!»*

*Козел не ответил, он только жевал.*

*Казалось, он молча переживал.*

*И поняли мышку, кукушку, сверчок,*

*Что все их несчастья – так, пустячок.*

*Что в целой вселенной нет большего зла,*

*Нет горя сильнее, чем горе козла.*

Какое горе случилось у козла? К своему несчастью, козел не умел сочувствовать другим животным.

Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение.

### 2. Упражнение «Мигалки».

Для этого упражнения надо организовать круг из стульев, которых ровно в два раза меньше, чем участников. Играющих должно быть четное количество. Половина ребят рассаживается на стулья, остальные встают за их спинами. Один стул остается пустым. Это потому, что водящий стоит в середине круга. Тот, кто стоит за пустым стулом, должен переманить к себе кого-то из сидящих без слов, только мимикой и жестами. Задача водящего – уловить момент «переманивания» и занять освобождающийся стул.

После 7-8 минут игры сидящие и стоящие меняются местами. Побывав во всех ролях, участники формулируют свои представления о том, зачем нужно уметь понимать состояние другого человека и какие трудности им удалось заметить во время игры.

### 3. Упражнение «Фотографии».

Участники наугад вытаскивают одну из предложенных фотографий и после непродолжительной подготовки рассказывают о том, как этот человек провел предыдущую неделю и как он чувствует себя сейчас, предварительно записав свои соображения на листах бумаги. После каждого рассказа другие участники могут предложить свои варианты ответов.

Обсуждение: Легко или трудно было выполнять упражнение? Почему? В обсуждении может оказаться, что интерпретировать фотографии нам может помешать собственный жизненный опыт.

### 4. Упражнение «Кто сказал мяу?»

Один подросток стоит спиной к остальным. Ведущий показывает на кого-то рукой. Тот говорит «мяу» (или называет имя водящего измененным голосом) и трогает водящего за плечо. Водящий угадывает, кто это. На это есть три попытки. Обсуждение: Удастся ли отгадать, кто дотронулся, мальчик или девочка? Назвать его имя? Задача ведущего постоянно обращать внимание водящего к тому, каким образом ему удалось дать правильный ответ. Рефлексия: Удалось ли мне выполнить задание? Что помогло? Что мешало?

### 5. Упражнение «Ассоциации».

Один из участников (доброволец) выходит из кабинета, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того, чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы, следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, посуда, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например: «Это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим. Обсуждение: Трудно ли было подбирать ассоциации? Трудно ли было угадывать? Кому удалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

Рефлексия: Какие способы понимания состояния другого человека мы использовали сегодня на занятии? Какие особенности во взаимодействии с другими вы заметили в себе? Что было неожиданным, интересным?

## Занятие №5

Цель: Развитие эмпатии подростков, прием самопомощи через фантазирование.

Задачи: 1. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия. 2. Развитие самосознания учащихся с помощью проективных упражнений

### 1. Упражнение «Вообрази».

Каждый участник пишет ответы на следующие вопросы, лист подписывается.

- Какие три предмета ты взял бы с собою на необитаемый остров?
- Если бы тебя колдун превратил в животное, то в какое?
- Ваша любимая пословица или поговорка?
- Когда меня хвалят я...

Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Обсуждение: Всех ли отвечавших на вопросы ты угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность? (Степень знакомства, способность чувствовать другого человека.)

### 2. Упражнение «Как все».

Инструкция: «Не обсуждая вслух, постарайтесь написать такой день недели (вкусное блюдо, цвет и т.д.), который напишут большинство, т.е. ваша задача не разминуться с другими. Обсуждение: Трудно ли проникнуть в логику другого человека?

3. Упражнение «Я – икс».

Все участники группы должны взять ручку и написать на листе бумаги название предмета, который находится в поле его зрения. Записка прячется подростками в карман. Выбирается доброволец, который садится на «горячий» стул в центре круга и закрывает глаза, предварительно передав тренеру свою записку. Допустим, на ней написано слово «ручка». Ведущий предлагает участнику с разными интонациями произнести фразу: «Я – ручка». После этого ведущий предлагает продолжить монолог от имени ручки: «Представь себе, что ты и есть ручка. Говори от имени ручки, говори все, что хочешь». Далее ведущий может задавать вопросы: о детстве ручки: где она родилась, кого боялась, много ли было братьев и сестер; о дружбе: есть ли у ручки друзья, чем они вместе занимаются; об эмоциях и переживаниях ручки; и т.д. Рефлексия: Что интересным было на сегодняшнем занятии? Что нового ты узнал о своих личных качествах?

**Итоговое занятие в конце каждого блока.**

Цель: Обобщение всей предыдущей работы.

Задачи: Отрефлексировать, какие приемы самопомощи стали известны и могут быть применены в дальнейшем.

1. Обсуждение: Участникам задаются обобщающие вопросы по теме занятий, в которых еще раз проясняются моменты, наиболее важные и интересные для каждого учащегося. Уточняются знания о приемах самопомощи, как заботе человека о самом себе и о своем личностном росте.

2. Упражнение «Ладошка».

Каждый участник складывает лист цветной бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону «открытки» свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Далее каждый участник передает свою открытку соседу слева, который должен в течение 30 секунд написать внутри открытки, что нравится в человеке, чья ладошка пришла к нему. И так через весь круг.

3. Упражнение «Групповое творчество».

На листе бумаги подростки пишут короткую строчку, с которой будет начинаться рассказ о группе. Далее каждый участник передает свой лист соседу слева, и тот дописывает строчку, продолжающую повествование. После того, как каждый напишет по одной строке на всех листах, законченное произведение возвращается автору первой строки. Когда все рассказы будут написаны, участники группы могут, по желанию, прочесть их.

4. Совместный рисунок

5. Заполнение анкеты обратной связи.

*Приложение 2*

**Входная анкета**

**« Я -**

1. знаю и понимаю себя, свои чувства, эмоции при общении с другими людьми

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. постоянно открываю в себе новые и интересные стороны

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. эффективно взаимодействую со своими сверстниками

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. имею навыки конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. знаю и понимаю своих одноклассников (сверстников)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. дружу со своими одноклассниками (сверстниками)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. конструктивно веду себя в ситуациях выбора, умею отказывать

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. чувствую себя уверенным в общении, могу эффективно преподносить и «ставить» себя среди окружающих

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. задумываюсь о способах преодоления «лени»

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. хочу посещать занятия психологического практикума

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Анкета обратной связи*

Занятия по программе психологического практикума мне помогли (научили)...

1. лучше узнать и понимать себя, свои чувства, эмоции при общении с другими людьми

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. открыть в себе новые и интересные стороны

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. более эффективно взаимодействовать со своими сверстниками

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. получить навыки конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. лучше узнать и понимать своих одноклассников (сверстников)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. сблизить меня со своими одноклассниками (сверстниками)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. конструктивно вести себя в ситуациях выбора, уметь отказывать

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. чувствовать себя более уверенным в общении, эффективно преподносить и «ставить» себя среди окружающих

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. задуматься о способах преодоления «лени»

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. мне понравились занятия психологического практикума

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Приложение 3**Оценка результативности работы по программе.*

Баллы переводятся в процентные показатели, которые отображают динамику эффективности.

| Психологический показатель | № вопроса     | Максимальное кол-во баллов |
|----------------------------|---------------|----------------------------|
| Коммуникативная сфера      | 3, 4, 6, 7, 8 | 50                         |
| Эмоциональная сфера        | 1, 6, 8       | 30                         |

|                   |            |    |
|-------------------|------------|----|
| Когнитивная сфера | 1, 2, 5, 9 | 40 |
|-------------------|------------|----|

Коммуникативная сфера отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения, овладение навыками самопрезентации, также способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать соответственно и умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Эмоциональная сфера включает способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, также умение понимать, осознавать собственные эмоции, переживания и чувства, и способность к рефлексии.

Когнитивная сфера отражает уровень сформированности самосознания, представления подростка о самом себе, уровень самооценки и в целом сформированность «я-концепции».