

Свердловской области «Дегтярская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» ГБОУ СО «Дегтярская школа»  
Пролетарская ул., д.40 а, г.Дегтярск, 623272  
тел./факс (343 97) 6-11-33  
E-mail: [dsg\\_school15@mail.ru](mailto:dsg_school15@mail.ru)

Рассмотрена на МО  
28.08 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора ГБОУ СО  
«Дегтярская школа»  
Храпченко И.П.  
И.П. Храпченко 2023г.



Рабочая программа  
Программа коррекционной работы с детьми «группы риска»

# «Перспектива»

2023-2024 учебный год

Разработчик:  
Педагог – психолог Жердева О.К.

Дегтярск – 2023

## **Содержание программы «Перспектива»**

1. Пояснительная записка
2. Причины попадания детей в «группу риска»
3. Этапы реализации программы «Перспектива»
4. План групповых занятий с подростками «группы риска»
5. Ожидаемые результаты программы «Перспектива»
6. Приложения

## **Пояснительная записка**

За основу была взята программа коррекционной работы с детьми «группы риска» «Перспектива», автором которой являлись Артюхина А.И, Максимова Н.Ю., Нестерова К.С.

Среди миллионов детей – жизнедеятельных и целеустремленных – встречаются такие дети, которых принято называть трудновоспитуемыми. Все это связано с определенными конфликтами в семье, накладывающими свой отпечаток на детей. Именно из неблагополучных семей и выходят эгоисты, лицемеры, лодыри, малолетние правонарушители.

Проблема работы психологов с детьми относящиеся к группе риска одна из самых важных и актуальных в современной России, когда в обществе множество факторов приводящих ребенка к депрессии, как на физическом, так и на психологическом уровне.

### **Актуальность программы «Перспектива»**

Изменения социально – экономической ситуации в стране, социальная дифференциация, которая происходит в обществе, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. Низкий уровень жизни, беспризорность, правовая незащищенность несовершеннолетних приводят к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям. А результатом «вживания» в окружающую среду является: нежелание учиться и работать, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, проявление жестокости, агрессивности, бродяжничество, употребление алкогольных напитков и психотропных средств.

Формирование устойчивого развития личности как целостного подхода к профилактике антисоциальных проявлений в обществе должно строиться на комплексной основе. Такой подход обеспечивается совместными усилиями воспитателей, учителей, психологов, социальных педагогов, родителей, медиков, сотрудников правоохранительных органов.

Работа по профилактике асоциальных явлений предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на

оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Программа рассчитана для работы с учащимися «группы риска» 4 – 9 классов в течение 2023-2024 учебного года. Занятия предполагается проводить 1 раз в неделю длительностью 20-30 минут.

### **Этапы реализации программы «Перспектива»:**

- 1.Изучение индивидуальных особенностей подростков «группы риска»
- 2.Коррекционно-развивающая работа
- 3.Оценка эффективности коррекционной работы

**Цель программы:** формирование социального здоровья подростков «группы риска», направленного на развитие эмоционально-устойчивой деятельности, способной противостоять негативному влиянию социума.

### **Основные задачи программы:**

- *Организационные задачи:*
  - осуществить сбор сведений об учащихя, их семьях;
  - выявить асоциальные семьи.
- *Коррекционно-педагогические:*
  - сформировать у детей группы риска адекватную самооценку, потребность в саморазвитии;
  - сформировать мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
  - сформировать мотивацию в учебной деятельности подростков «группы риска».
- *Коррекционно-развивающие:*

- осуществить психолого-педагогическое сопровождение детей «группы риска» и их семьям, с учетом индивидуальных психофизических возможностей ребенка.

- *Методические:*

- реализовать коррекционно-развивающие занятия по социальной адаптации детей «группы риска», направленные на саморазвитие и формирование здорового образа жизни.

- *Здоровьесберегающие:*

- сформировать у детей «группы риска» потребность в здоровом образе жизни.

### **Причины попадания детей в «группу риска»**

Многие причины, порождающие нарушение норм поведения подростков, удаётся выявить и своевременно устранить. Вместе с тем среди факторов девиантного поведения обнаруживаются такие, для предупреждения и устранения которых ещё не найдены действенные средства.

В полной мере к этой категории могут быть отнесены факторы психолого-педагогического характера. Так, всё чаще при выяснении причин и условий нарушения подростками норм и правил поведения мы обращаемся к анализу психологического климата семьи, эмоционально-психологических отношений подростка со сверстниками и взрослыми. Отклоняющее поведение нередко объясняют тем, что ребёнок, подросток не может правомерными средствами удовлетворить свои социально-психологические потребности в признании, доверии, самоутверждении. Значительная часть нарушений дисциплины совершается подростками в состоянии сниженного уровня психологической деятельности или в пограничном между нормой и патологией состоянии.

Поэтому предупреждение и преодоление трудностей в воспитании учащихся подростков зависит от правильности и полноты определения факторов, порождающих и обуславливающих девиации.

Основные причины трудностей подростков: в неправильных отношениях в семье, в расчётах школы, изоляция от сверстников, в средовой дезадаптации

вообще, стремлении утвердить себя любым способом и в любой малой группе. Часто действует совокупность, комплекс всех этих причин. Нарушения поведения и эмоционально-волевой сферы детей, подростков, молодёжи не наследуется. Исключения связаны с редким рядом заболеваний, обусловленных умственной отсталостью.

Ещё одна из причин девиаций – возрастные особенности психики подростка.

Выделяют следующие психолого-педагогические особенности детей «группы риска»:

Первая особенность определяется тем, что в характере трудного подростка нередко уживаются крайние противоположности: развитый ум и почти не развитые чувства (или наоборот), ограниченный кругозор и богатый отрицательный опыт в бытовой жизни и т. д. Все это создает внутреннюю напряженность и противоречивость желаний, чувств, что выражается в противоречивых поступках подростка.

Вторая особенность поведения трудных детей - конфликтные длительные отношения с окружающими. Вначале конфликтные отношения возникают, как правило, помимо воли подростка с одним из родителей или педагогов. Затем конфликтная среда расширяется и завершается окончательно испорченными отношениями с большинством взрослых и сверстников.

Третьей особенностью, характеризующей поведение трудновоспитуемых, является жизненная эгоистическая позиция: они все оценивают с точки зрения того, выгодно им это или нет; что они получают для себя, если выполнит требование родителей или педагогов. Погоня за удовольствиями, часто нездоровыми (вино, табак, карты) на высокой стадии трудновоспитуемости становится основным стимулом поведения. При этом дело доходит до воровства, злого хулиганства.

Четвертая особенность – крайняя неустойчивость их интересов и стремлений, перемена настроений, желаний (в 2 - 3 раза более высокая интенсивность).

Пятая особенность поведения трудновоспитуемых – это противодействие воспитательным воздействиям.

Педагогикой установлено, ни одна отдельно взятая причина не может привести к сложным отрицательным изменениям в психике. Трудновоспитуемым, правонарушителем, преступником, асоциальной личностью человек становится только под воздействием совокупности неблагоприятных причин. Следовательно, система перевоспитания должна быть направлена на то, чтобы не дать возможности отрицательным различным влияниям и неблагоприятным условиям соединиться, действовать в комплексе.

### **Этапы реализации программы «Перспектива»**

Этапы коррекционно-педагогической работы с детьми «группы риска»:

I этап — изучение индивидуальных особенностей подростков «группы риска».

Данный этап предполагает диагностику личностного и интеллектуального развития подростков «группы риска» с использованием различных анкет, психологических методик, проводится индивидуальная работа с учащимися, которая включает в себя беседы, консультации, индивидуальные развивающие и коррекционные занятия (Приложение № 1).

II этап - коррекционно-развивающая работа.

Данный этап предполагает проведение психолого-педагогических тренингов с детьми «группы риска», направленных на познание подростками своего Я, формирование адекватной самооценки, формирование потребности саморазвития. Коррекционно-развивающая работа состоит из **24 занятий-тренингов**, которые проводятся **1 раз в неделю** продолжительностью **20-30 минут**.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- Вводная часть
- Работа по теме занятия (выполнение психогимнастических упражнений, игр, просвещение, консультирование)
- Рефлексия занятия

Чередование различных видов деятельности позволяет продуктивнее подросткам работать в группе. Рефлексия занятия позволяет обмениваться впечатлениями, избежать накопления эмоций и необходима педагогу для получения обратной связи.

III этап - оценка эффективности коррекционной работы. Оценка эффективности программы в целом будет осуществляться с помощью следующих методов диагностики:

- анкетирование
- беседа, интервью
- наблюдения
- проективные методики
- тесты

**План групповых занятий с детьми  
«группы риска»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Участники</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
1	Познай себя	Учащиеся	20-30 минут
2	Я в классном коллективе	Учащиеся	20-30 минут
3	Как поддерживать дружеские отношения?	Учащиеся	20-30 минут
4	Мои интересы	Учащиеся	20-30 минут
5	Мои склонности	Учащиеся	20-30 минут
6	Положительный образ «Я»	Учащиеся	20-30 минут
7	Навыки общения	Учащиеся	20-30 минут
8	Моя индивидуальность	Учащиеся	20-30 минут
9	Как тебя воспринимают другие?	Учащиеся	20-30 минут
10	Я и конфликт	Учащиеся	20-30 минут
11	Попробуй преодолеть свои недостатки	Учащиеся	20-30 минут
12	Человек начинается с добра	Учащиеся	20-30 минут
13	Уроки толерантности	Учащиеся	20-30 минут
14	Твори добро и помогай каждому	Учащиеся	20-30 минут
15	Ответственное поведение	Учащиеся	20-30 минут
16	Как себя контролировать?	Учащиеся	20-30 минут
17	Ценностные ориентации	Учащиеся	20-30 минут
18	Мы дети с планеты Здоровья	Учащиеся	20-30 минут
19	На пути к гармонии	Учащиеся	20-30 минут
20	Жизнь по собственному выбору	Учащиеся	20-30 минут
21	Мой внутренний мир	Учащиеся	20-30 минут
22	Просто поверь в себя	Учащиеся	20-30 минут
23	Я и мир вокруг меня	Учащиеся	20-30 минут
24	Сплочение коллектива	Учащиеся	20-30 минут

## **Ожидаемые результаты программы «Перспектива»**

1. Своевременное выявление учащихся «группы риска»;
2. Положительная динамика результатов коррекционно-развивающей работы с детьми «группы риска» (повышение учебной мотивации, снижение уровня агрессивности, принятие социальных норм поведения гиперактивными детьми, снятие с учета ПДН, КДН);
3. Снижение количества учащихся «группы риска»;
4. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности детей «группы риска»;

## **Содержание психолого-педагогических тренингов по программе «Перспектива»**

### **Тренинг «Познай себя»**

**Цель:** формирование положительного отношения к себе и другим, осознания себя.

**Задача:**

- расширить знания учащихся о специфике межличностных отношений;
- формировать позитивное отношение к себе;
- развить чувство толерантности;
- формировать адекватную самооценку.

**Участники:** дети

#### **1. Вводная часть**

#### **2. Работа по теме занятия**

##### **Упражнение «Бинго»**

**Цель:** продолжить знакомство подростков, создать позитивную атмосферу.

Психолог предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове - твоя заветная мечта;
- на правой руке - твоя черта характера;
- на левой руке - черта характера, которую ты хочешь сформировать;
- на правой ноге - любимое место отдыха;
- на левой ноге - любимое блюдо;
- на туловище - как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, психолог просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Бинго» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

##### **Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** узнать, что ожидают участники от сегодняшнего занятия.

Подростки по очереди высказывают ожидания от занятия.

### **Упражнение «Грамота»**

**Цель:** повышение самооценки ребенка.

Психолог раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает. Каждый участник зачитывает свои наработки.

Обсуждение:

- Трудно было писать грамоту себе?
- Если так, то почему?
- Понравилось ли вам это упражнение?

### **Упражнение «Все мы - разные»**

**Цель:** осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Психолог зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой). Психолог:

Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

### **Упражнение «Путаница»**

**Цель:** снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь.

Психолог предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача подростка, который зашел в класс, распутать змею.

### **Упражнение «Мои советы»**

**Цель:** понять, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других.

Психолог раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя. Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение:

- Трудно было писать друзьям рекомендации?
- Довольны ли вы тем, что написали друзья?

### **Упражнение «Все равно ты молодец»**

**Цель:** поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение. Психолог предлагает школьникам объединиться в группы по двое, по признаку «день» и «ночь». Один человек говорит о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...».

Обсуждение:

- Какие ощущения вызвало упражнение?

### **Притча о мастере**

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывая свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал! Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве.

### **Рефлексия**

**Цель:** содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

## **Тренинг «Я в классном коллективе»**

**Цель занятия:** осознание своего места в классном коллективе, формирование позитивной самооценки.

### **Упражнение «Тест на доверие»**

### **Беседа «Что такое коллектив?»**

Коллектив - свободная группа людей, объединенных единой целью, действиями, организованная и снабжённая органами управления, дисциплины и ответственности.

Группа в составе 25 человек не является коллективом, так как делится на малые группы. Малая группа – объединение людей, имеющих общую цель, установившая деловые и личные отношения. Разновидность малой группы – микрогруппа, в составе 2-4 человек. Человек в этой микрогруппе проводит значительную часть своего времени, группа оказывает на него то или иное психологическое влияние.

Человек усваивает нормы группы. Можно сказать, что поведение человека формирует именно группа. Класс можно назвать коллективом, который разделён на микрогруппы. Каждый человек имеет своё положение в коллективе ( участники получают результаты социометрического опроса в классе, который проводится заранее).

От чего зависит положение человека в коллективе?

- способен ли он оказывать психологическое влияние на остальных членов группы;
- имеет ли авторитет;
- пользуется ли уважением.

Лидер – человек, который в значимых ситуациях способен оказывать влияние на поведение остальных членов.

Участникам даётся задание проанализировать своё положение в классе. Совпадает ли оно с предполагаемым положением? Почему нет? и пр.

### **Упражнение «Ладонка»**

### **Упражнение «Ромашка откровений»**

### **Рефлексия занятия**

## **Тренинг « Как поддерживать дружеские отношения? »**

**Цель занятия:** формирование навыков эффективного повседневного общения, преодоление барьеров в общении

**Упражнение «Клубочек»**

**Упражнение «Скачки»**

**Упражнение «Друзья»**

**Игра «Авиакатастрофа»**

Игра обучает эффективному поведению в достижении согласия, информированию относительно стилей поведения.

**Дискуссия « Секреты эффективного общения »**

1. Не оправдывайте себя!
2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни!
5. Будьте мужественными!
6. Будьте справедливы!
7. Считайтесь с чужим мнением!
8. Не бойтесь говорить правду!
9. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
10. Будьте естественны в общении!
11. Не бойтесь правды!
12. Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

**Рефлексия занятия**

## **Тренинг «Мои интересы»**

**Цель занятия:** содействие в определении профессиональных интересов.

### **Беседа «Интересы в жизни человека»**

#### **Вводная часть**

#### **Работа по теме занятия:**

Послушайте историю одного знаменитого человека. Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции. Однажды он подарил сыну «Всемирную историю для детей». Там мальчик увидел охваченную огнём Трою. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому ещё не удавалось найти его»- ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!»- воскликнул сын. С 14 лет он ученик в лавке, затем юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским – за 6 недель. Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет бросает всё и погружается в археологию. Он трудится без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие учёных всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Все его сбережения отданы идее. Он буквально следует детским впечатлениям: копает там, где указал Гомер. И сказка стала действительностью – Герман Шлиман нашёл сокровища царей, 4000 лет пролежавшие в земле. С обыденной точки зрения поведение Шлимана чудачество. Ведь у него было всё - положение в обществе и богатство. Но этого было не достаточно. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели. Интересы бывают различными по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность

проявлять интерес связана с темпераментом человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире. Большинство великих людей – учёных, писателей, композиторов, художников – уже в детстве проявляли свои интересы и склонности. На формирование интересов оказывают влияние окружающая среда, воспитание и обучение.

### **Диагностика. Методика «Карта интересов»**

#### **Рефлексия занятия**

### **Тренинг «Мои склонности»**

**Цель занятия:** содействие в определении профессиональных склонностей.

#### **1. Вводная часть**

##### **Работа по теме занятия**

##### **Упражнение «Я сейчас, я через 10 лет»**

##### **Игра «Кто есть кто?»**

##### **Диагностика. «Опросник профессиональных склонностей»**

Анализ результатов, соотнесение их с результатами диагностики интересов.

Вывод. Беседа о возможности выбора той или иной профессии, о планах на будущее по подготовке к получению профессии.

#### **3. Рефлексия занятия.**

##### **Тренинг «Положительный образ «Я»**

**Цель:** формирование умения находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Участники: дети

##### **Задача:**

- формировать навыки взаимоуважения;
- формировать представление подростка о положительный образ «Я»;
- способствовать выработке адекватной самооценки;
- формировать навыки общения без оценок.

#### **1. Вводная часть**

## **2. Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** актуализировать внимание участников, получить информацию о том, что они ожидают от занятия. Психолог раздает подросткам стикеры в виде листочков, на которых ученики пишут свои ожидания озвучивают их и прикрепляют на дерево.

### **Игра-разминка "Эмоции и ситуации»**

**Цель:** активизация участников для работы в группе, тренировки навыков контроля эмоций.

Материал: мяч.

Участники становятся в круг. Психолог: сейчас каждый участник назовет одну эмоцию или чувство и запомнит, что он назвал. Я начинаю: «Радость». Когда все назвали по одной эмоции и запомнили ее, ведущий продолжает упражнение.

Психолог: а теперь каждый называет какую-то ситуацию и бросает мяч другому участнику, предлагая продолжить предложение и назвать свою эмоцию или чувство. Например: «Когда я работаю на работе, то чувствую радость».

Игра заканчивается, когда мячик побывает у каждого из участников.

### **Упражнение «Репортер»**

**Цель:** формирование умения оценивать свои положительные качества. Один из участников группы берет интервью у других членов группы, предлагая каждому сказать несколько слов о себе для праздничной телепередачи в честь успешного завершения какого-то важного дела, в котором принимали участие подростки.

Обсуждение:

- Трудно было говорить о себе?
- Возможно, вы еще хотели бы сделать доброе дело? Почему?

### **Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»**

**Цель:** формирование умения находить позитивное в себе и других.

Подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую

«бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

### **Упражнение «Ты будешь мной, а я-тобой»**

**Цель:** развитие способности формирования навыков безоценочного общения.

Двое участников «обмениваются личностями»: каждый представляет, что он - другой: для этого копирует его язык, жесты, поведение, высказывания. После того, как они некоторое время (15 мин) общаются таким образом, каждый из двух рассказывает, что он чувствовал, когда видел свое изображение другим. Как он считает, это было похоже или смешно? Что он узнал нового, когда увидел, как выглядит со стороны и т.д.? Затем вся группа обсуждает увиденное. Подростки делают вывод, что умение поставить себя на место другого - очень важный элемент навыка коммуникации. В этом упражнении нужно обязательно придерживаться правил: «Не делай нарочно ничего такого, что могло бы неприятно задеть чувства того, чью роль ты играешь».

### **Упражнение «Я - уверенный человек»**

**Цель:** содействие умению формировать желаемые черты характера, поддержка желание к самосовершенствованию. Участники по очереди называют время года и соответственно объединяются в четыре группы. Каждая подгруппа получает правило (и должна его изобразить) формирование личности на листе А4 в свободной форме.

#### **Правило 1**

Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в лучшем виде. В течение дня старайтесь заглянуть в зеркало, чтобы убедиться, что у вас привлекательный вид. Перед сном похвалите себя. Вы-лучший.

#### **Правило 2**

Не обостряйте внимание на своих недостатках. Они есть у всех. Ведь большинство людей либо не замечает, или не знает, что они у вас есть. Чем меньше вы думаете о них, тем лучше себя чувствуете.

#### **Правило 3**

Не будьте слишком критичны к другим. Если вы часто подчеркиваете пороки

других людей, и такая критичность стала для вас привычкой-от нее нужно как можно скорее избавиться. Иначе вы будете думать, что ваша одежда и вид-лучшее основание для критики. Уверенности это не прибавляет.

#### **Правило 4**

Помните, что людям больше всего нравятся слушатели. Вам не обязательно говорить много остроумных реплик, чтобы привлечь внимание и вызвать привязанность. Слушайте внимательно других, и они будут уважать вас. Говорите в основном на тему, приятную для вашего собеседника, интересуйтесь его делами и проявляйте искренний интерес к его увлечениям. После окончания подготовки каждая подгруппа представляет свое правило. Участники обмениваются мнениями о том, насколько эти правила характерны для них.

### **3. Рефлексия**

#### **Упражнение «Цветок пожеланий»**

Цель: релаксация.

Для этого упражнения используют цветущий вазон, кустик фиалки, которые поочередно передают каждому участнику тренинга. Передав цветок, говорят пожелания: «Я тебе желаю ...». Психолог благодарит участников за искренность и сотрудничество.

## **Тренинг «Навыки общения»**

**Цель:** тренинг направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими,

**Задачи:** помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

### **1. Вводная часть**

**«Комплимент».** Занятие начинается с приветствия. Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

**Цель:** преодолеть скованность участников в начале занятия, приобрести навык видеть положительные качества окружающих.

### **2. Работа по теме занятия**

#### **«Знакомство»**

Участники тренинга сидят за столом по кругу. По очереди называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Задача - не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

А теперь каждый участник называет об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получал в жизни.

**Цель:** анализ своего прошлого опыта общения, возможно смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

Другие участники могут задавать уточняющие вопросы.

**Цель:** осознание учащимися своих индивидуальных особенностей.

#### **«Портрет»**

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листы с записями отдаются психологу. Читаются записи, остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

**Цель:** выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

**«Кто есть кто?»** Участники письменно отвечают на вопросы психолога. Листочки с записями собираются, а затем читаются. Участники пытаются определить, кто дал себе такую характеристику.

Вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?
- Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
- На что тебе приятнее всего смотреть?
- Что бы ты охотнее всего слушал?
- Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

**Цель:** осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

### **3. Рефлексия**

**«Прощание».**

Участники произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

### **Тренинг «Моя индивидуальность»**

**Цель:** развитие подростка как личности, раскрытие его положительных способностей, усвоение определенного жизненными и общественными потребностями объема знаний о личности, взаимопонимании.

**Задачи:**

- создать оптимальный социально-психологический микроклимат в коллективе с целью содействия духовному и творческому самораскрытию участников;
- помогать детям осознавать и понимать свои положительные и отрицательные черты;

- содействовать развитию навыков самоанализа.

1. Вводная часть

2. Работа по теме занятия

### **Упражнение «Мой образ»**

**Цель:** подготовка участников к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого. Психолог приветствует класс, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет, что угодно).

После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы

### **Упражнение «Правила работы»**

**Цель:** принятие правил работы группы. Участники читают написанное на плакате и принимают правила работы группы.

#### **Правила работы:**

1. Быть активным.
2. Обращаться друг к другу по имени.
3. Не критиковать.
4. Правило поднятой руки.
5. Быть искренним.
6. Не оценивать друг друга.
7. Принцип «здесь и теперь».
8. Принцип «конфиденциальности».
9. Соблюдать правила.

### **Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** определение ожиданий участников относительно занятий.

Психолог на доску прикрепляет плакат с рисунком чаши, а детям раздает стикеры червонного цвета в виде сердечек. Предлагает подумать, чего они ожидают от занятия, и написать на сердечках. Затем прочитать написанное и

приклеить их в символическую чашу, изображенную на плакате.

### **Притча «Истина»**

Когда-то люди верили, что есть не один, а много богов. Однажды боги решили создать Вселенную: создали звезды, солнце, моря, горы, Человека и Истину. Однако встал вопрос о том, куда спрятать эту Истину, чтобы человек ее не смог отыскать.

- Давайте спрячем ее на далекой звезде, - сказал один из богов.

- А давайте на высокой горной вершине, - предложил другой.

- Нет, давайте положим ее на дно глубокой пропасти, - сказал третий.

- Может, спрячем ее на Луне? А мудрый Бог сказал:

- Нет, мы спрячем истину в сердце человека. Тогда он ищет ее во всей вселенной, не зная, что постоянно носит в себе.

Психолог. Дети, как вы думаете, что такое Истина? Это то, ради чего живет человек, знание о том, как побороть зло. Теперь подумайте, зачем боги все-таки решили спрятать Истину в сердце человека? Потому что каждый из нас-это маленькая Вселенная, это какая-то Истина. Мы можем найти Истину, если заглянем в себя, изучим себя. Давайте сделаем это-поищем истину.

### **Упражнение «Лучик солнца»**

**Цель:** осознание своих положительных и отрицательных черт характера. Детям предлагается на листе бумаги нарисовать солнышко и написать на лучиках 5 положительных и 5 отрицательных черт.

Обсуждение:

- Трудно было определить черты характера?

- Что труднее и почему? Психолог говорит: «Хвалите себя. Критика разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его».

### **Упражнение «Самокритика»**

**Цель:** обучение объективно оценивать свои качества; осознание собственных слабых сторон формирование адекватной самооценки. Каждый участник получает модель-рисунок снеговика, на котором записывает свои «минусы» - отрицательные качества и зачитывает написанное вслух.

Обсуждение:

- Какие трудности возникали у вас в течение выполнения упражнения?

Психолог. Принимайте свои недостатки. Признайте, что они-ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете новый, позитивный способ удовлетворить эту потребность. Поэтому с любовью попрощайтесь со старой негативным поведением. Сумейте преодолеть свои недостатки с помощью горячих, ласковых лучей вашего сердца, способных растопить все негативное.

(Дети накрывают рисунок снеговика листом с солнышком, на лучиках которого написаны положительные черты.)

### **Упражнение «Что я даю людям и чего от них жду?»**

**Цель:** развитие навыков самоанализа.

Психолог дает детям лист бумаги А4 и предлагает условно разделить его на две части. На одной нарисовать то, что участник дает людям, а на другой-что получает от них.

Обсуждение рисунков:

- Что я чувствовал, когда работал над рисунком?

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** повышение самооценки другого человека, осознания своих положительных черт. Психолог бросает ребенку игрушку, при этом говорит комплимент. Комплимент-это любезное выражение с похвалой. Итак, вспомните лучшие черты своих одноклассников и, обращаясь к каждому по имени, скажите комплимент.

Обсуждение:

- Кому было трудно сказать товарищу комплимент?

- Кому было приятно слышать хорошие слова в свой адрес?

### **Упражнение «Искорка добра»**

**Цель:** создавать ощущение сплоченности группы. Психолог предлагает всем встать и взяться за руки. Далее по кругу передает искорку добра, а участники передают ее другим участникам.

## **3.Рефлексия**

## **Тренинг «Как тебя воспринимают другие?»**

**Цель:** формирование и развитие установку на самопознание и саморазвитие, развитие личностно-значимых качеств.

**Задача:**

- осознание того, как тебя видят другие;
- отработка навыков сотрудничества и формирование умения нравиться, сопереживать;
- сформировать адекватную самооценку.

### **1. Вводная часть**

Для каждого важно, как его видят и понимают другие. Что в нем хорошего и плохого? Как показать хорошее и что делать с плохим? Сегодня на занятии мы попробуем это выяснить.

### **2. Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Мой друг сказал мне, что я ...»**

**Цель:** отработать умение положительной самопрезентации.

Участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и говорит фразу, которая начинается со слов: «Мой друг сказал мне, что я ...». Высказываются все, начиная с психолога.

#### **Упражнение «Правила работы в группе»**

**Цель:** вспомнить правила работы в группе. Психолог предлагает назвать одно правило и объяснить его, при этом правую руку ставит на левое плечо соседа справа.

Правила работы в группе:

- активное участие детей в занятии;
- один говорит - остальные слушают;
- правило поднятой руки;
- конфиденциальность;
- не оценивать друг друга;
- придерживаться принципа «здесь и теперь»;
- уважать мнение друг друга.

### **Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** определение, что участники ожидают от занятия. Участникам раздают небольшие листы бумаги. Психолог просит написать на них, чего именно подростки ожидают от занятия. После этого листы вывешиваются на доске.

### **Упражнение «Животное»**

**Цель:** определение личностных особенностей каждого участника.

**Материалы:** листы бумаги А4. Каждому участнику на бумаге предлагают написать имя, не обязательно настоящее. Под именем рисуют животное и называют его. После индивидуальной работы участники по очереди называют свое имя и характеризуют свое животное. Все животные представляются.

### **Упражнение «Белое и черное»**

**Цель:** развитие умения критически относиться к себе. Участники на листе белой бумаги записывают положительные черты характера, а на черном - отрицательные.

**Обсуждение:**

- Что чувствовали участники при выполнении этого задания?
- Какие черты характера было труднее выделить?

### **Упражнение «Супермаркет»**

**Цель:** формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Психолог рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно продавать и покупать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой - черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Тренер перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

**Обсуждение:**

- Какие черты характера вы вынуждены вытащить?
- Можете ли вы принять такие черты характера?

- Для чего, по вашему мнению, была это упражнение?

### **Упражнение «Другое мнение»**

**Цель:** развитие нравственных качеств личности, возможность увидеть себя глазами друзей.

**Материалы:** листы бумаги А4, список личностных качеств. Дети называют по очереди все времена года и соответственно объединяются в 4 группы. Один участник из каждой группы выходит за дверь. Каждая группа составляет характеристику своего представителя. Дети приглашаются в класс, и представитель группы зачитывает их характеристики. Упражнение заканчивается, когда каждый участник получил характеристику.

**Обсуждение:**

- Что дало вам это упражнение?
- С чем вы согласились?
- С чем не согласны?

### **Упражнение «Незаконченное предложение»**

**Цель:** осознание значимости своей роли в формировании социально-психологического климата в группе.

Участники продолжают предложения:

- Мне присущи такие черты характера ...
- Я хотел бы, чтобы в нашем классе все были ...
- Мне нравятся такие качества в людях ...
- В будущем я ...

**Обсуждение:**

- Трудно было говорить о присущих вам чертах характера?
- Что дало эта упражнение?

### **Рефлексия**

#### **Тренинг для школьников «Я и конфликт».**

**Цель:** содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

**Задачи:**

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- сформировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;
- обучить детей адекватно оценивать себя.

## **1. Вводная часть**

Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношения, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

## **2. Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»**

**Цель:** развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг ».

Все участники высказываются.

### **Упражнение «Повторение правил»**

**Цель:** закрепление правил и развитие чувства ответственности.

Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

### **Упражнение «Мое представление о конфликте»**

**Цель:** актуализация участников относительно понятия конфликта. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?

- Понравился ли вам рисунок?

### **Упражнение «Конфликт - это ...»**

**Цель:** выяснение сущности понятия «конфликт».

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

Подведение итогов.

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

### **Упражнение «Ящик недоразумений»**

**Цель:** формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

### **Упражнение «Австралийский дождь»**

**Цель:** уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);

- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);

- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)

- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);

- капли падают на землю (щелчок пальцами);

- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

### **3. Рефлексия**

**Цель:** создание позитивного настроения. Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.

#### **Тренинг «Попробуй преодолеть свои недостатки».**

**Цель:** создание положительного психологического климата, формирование навыков самоанализа и самоконтроля.

#### **1. Вводная часть**

#### **2. Работа по теме занятия**

##### **Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»**

**Цель:** отработка умения самопрезентации, снятие психоэмоционального напряжения. Психолог предлагает подросткам по кругу закончить фразу: «Не хочу хвастаться, но я ...».

##### **Упражнение «Общаемся»**

**Цель:** узнать своего друга больше; развивать коммуникативные навыки. Участники по принципу «день и ночь» объединяются в пары по двое. Задание детям: за 5 минут узнать от своего партнера больше информации о нем. Затем участники меняются ролями. После завершения интервью участники по кругу представляют своего соседа, исходя из того, что о нем узнали. Если участники впервые выполняют такое упражнение, психолог может предложить подсказки на темы: «Чего еще не знает группа?», «Что я люблю, а чего не люблю?» И другие.

##### **Упражнение «Мокрая собака»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение, создать позитивную атмосферу. Психолог предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу». Упражнение можно повторить несколько раз.

### **Упражнение «Мои достижения»**

**Цель:** выявить достижения и стремление группы. Психолог предлагает участникам продолжить незаконченные предложения:

- Я достиг ...
- Я хочу ...
- Я уверен ...
- Я хочу ...
- Я стараюсь ...

Обсуждение. Психолог предлагает высказаться по каждому утверждению.

### **Упражнение «Барьеры»**

**Цель:** осознание будущих жизненных перспектив.

Психолог предлагает подумать несколько минут и ответить на вопрос: «Что вам мешает в достижении ваших мечтаний?». Необходимо написать ваши качества, черты характера, которые мешают в достижении мечты.

Обсуждение.

### **Упражнение «Преодоление неудачи»**

**Цель:** помощь в преодолении комплекса неудачника. Дети объединяются в три группы по цветам светофора. Им предлагается разыграть ситуации о недовольстве какой-то деятельностью или разговором:

- я не умею рисовать;
- опять мне не удалось хорошо выполнить упражнение;
- я совершил много ошибок в контрольной.

Обсуждение:

- Почему возникают такие ситуации?
- Как сделать так, чтобы не попадать в них?

### **Упражнение «Комплименты»**

**Цель:** поднятие самооценки подростка. Психолог предлагает сделать круг и, бросая участнику мягкую игрушку, говорить комплимент.

## **3. Рефлексия**

**Цель:** создание положительной ситуации в группе, снятие напряжения.

Психолог спрашивает у подростков: «С какой эмоцией вы завершаете занятия?».

Все участники по кругу называют эмоцию.

### **Тренинг «Человек начинается с добра».**

**Цель:** дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья, активизировать их личную деятельность и развить способность помогать и сочувствовать людям, способствовать развитию творческой активности у учащихся.

**1. Вводная часть** (Приветствие в кругу: пошлем друг другу добрые мысли и добрые чувства, улыбнитесь друг другу. Упражнение. Подари улыбку другу, создай настроение).

Психолог: а я дарю вам маленькие сердца с пожеланиями (дети выбирают разные цветные (4 цвета) сердца и зачитывают пожелания (Приятно тебя видеть, у тебя красивая улыбка, добрый день, приветствую, сегодня у тебя все получится ...))

(Создание хорошего настроения, образование 4 групп по цвету сердец) Дети пишут свои имена.

### **2. Работа по теме занятия**

а) Правила группы (взаимопомощь и т.д.)

б) каждая группа получает задание, время на подготовку.

1 группа: проводит упражнение микрофон (нужно завершить мнение)

- Добро - это ... (способность поступаться собственными интересами ради блага других ...)

- Добро ассоциируется с ... (жизнью, доброжелательностью, состраданием и заботливостью к слабым, больным)

- Добрый человек похож на ... (на ясное солнышко, мамочку, весенний цветок ...)

- Добро творится без ... (расчета, и т.д...)

2 группа: Составление ассоциативного ряда

Любовь, уважение, радость,

Добро, милосердие, помощь забота

Определяют «помощников» и «врагов» человеческой черты «доброта»

«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...

3 группа: Предлагает создать правила к книге «Добрые советы».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду.

- Не завидовать, и т.д.

4 группа: «Клумба доброты» - составлена по рисункам детей. Тема: «Добро, как я его представляю». (Нарисовать доброту, радость, приятное самоощущение, удовольствие ...)

(Выступление и защита своих задач по группам)

### **3. Рефлексия**

#### **Упражнение «Пожелания»**

(Каждая группа получает цветок с 8 лепестками, пишет пожелания). Психолог кладет эти цветы в тарелку с водой и .... через несколько секунд они раскрываются!

Вывод: Пусть всегда и ваши сердца и души будут открыты для добрых дел.

#### **Тренинг «Уроки толерантности».**

**Цель:** формирование у участников понятие «толерантность»; развитие социальной интуиции, чувствительности, формирование толерантного отношения к окружающим, к обществу, к определенным ситуациям, отработка навыков бесконфликтного общения, развитие фантазии, творческих способностей.

#### **1. Вводная часть**

Психолог предлагает участникам назвать свое имя и продолжить предложение:

«Я люблю ..., ..., ...»;

«Я не люблю ... ..».

#### **2. Работа по теме занятия**

Информационное сообщение «Толерантность»

### **Упражнение «Ассоциативный куст»**

**Цель:** усвоение понятия «толерантность» за счет расширения его смыслового поля и визуализации контекста.

В центре листа пишется слово «толерантность». Участники методом «мозгового штурма» подбирают ассоциации к слову и записывают вокруг, словно ветки куста.

### **Упражнение «Черты толерантной личности»**

**Цель:** ознакомление участников с основными чертами толерантной личности, дать возможность подросткам оценить уровень своей толерантности.

**Подготовка:** бланк опросника с колонкой на большом листе прикрепляется на доску или стену.

**Процедура проведения:** учащиеся получают бланки опросника. Психолог объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Бланк для упражнения

Черты толерантной личности

Колонка А

Колонка В

1. Откровенный с другими
2. Снисходительность
3. Терпение
4. Чувство юмора
5. Отзывчивость

Черты толерантной личности

Колонка А

Колонка В

6. Доверие
7. Альтруизм
8. Терпимость к различиям
9. Умение владеть собой

10. Доброжелательность
11. Умение не осуждать других
12. Гуманизм
13. Умение слушать
14. Любознательность
15. Способность к сопереживанию

Сначала в колонке А поставьте:

«+» - Напротив тех трех черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены;

«0» - напротив тех трех черт, которые у вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте:

«+» - Напротив тех трех черт, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у вас и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь. На заполнение опросника дается 3-5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный к доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число тех, кто отвечал, подсчитывается и заносится в колонку бланка. Так же подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения классного коллектива).

Психологический смысл упражнения.

Учащиеся получают возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповыми представлениям.
2. Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

### **Упражнение «Эмблема толерантности»**

**Цель:** развитие фантазии, экспрессивных способностей самовыражения.

Учащимся предлагается самостоятельно нарисовать такую эмблему

толерантности, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 минут. После завершения работы учащиеся рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). Затем учащиеся могут объединиться в подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый из них самостоятельно решил присоединиться к той или иной группе. Каждая из подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, отражающий суть их эмблемы (обсуждение - 3-5 мин.). Завершающий этап упражнения - презентация эмблемы каждой подгруппы.

### **Упражнение «Ковер идей»**

**Цель:** осознание причин проблемы; осознание собственных действий, направленных на решение конкретной проблемы.

Необходимо подготовить нарезанные полоски бумаги трех разных цветов, по 30-40 полосок каждого цвета, три больших листа бумаги, клей, наклейки двух цветов (по две наклейки каждого цвета для каждого участника), один плакат.

#### **1. Понимание проблемы.**

Каждая группа получает 10 цветных полосок и большой лист бумаги. На каждой полоске участники записывают ответ на вопрос: «Почему проблема существует? Почему в нашей жизни трудно быть толерантным? ». После этого на большом листе бумаги образуют «ковер», наклеивая все полоски так, чтобы написанное можно было прочесть.

#### **2. Пути решения проблемы.**

Группам раздается по 10 полосок другого цвета, на которых участники записывают предложения по решению этой проблемы. Затем эти новые полоски наклеиваются на «ковер». После окончания работы группы показывают свои «ковры» и зачитывают идеи.

#### **3. Индивидуализация деятельности.**

Каждый пишет на полосках третьего цвета о том, что он лично может сделать, чтобы изменить ситуацию. Группа собирает индивидуальные полоски, но не приклеивает их к «ковру». Группы по очереди читают свои полоски,

приклеивают их на плакат. Похожие предложения приклеивают одну под другой.

5. Оценка идей. Каждый участник получает две красные и две зеленые наклейки.

Красный означает - «точно это сделаю», зеленый - «попытаюсь это сделать».

Участники подходят к плакату, еще раз перечитывают все идеи и приклеивают наклейки на избранных идеях (необязательно использовать все наклейки).

Психологический смысл упражнения.

Каждый участник получает возможность поразмыслить, что сделает лично он, чтобы помочь решить эту проблему.

### **3. Рефлексия**

**Тренинг «Твори добро и помогай каждому».**

**Цель:** формирование у учащихся чувства собственного достоинства и уважения к людям; познание себя.

**Задачи:**

- развить умение уважать других;
- сформировать способность к выражению своих чувств;
- сформировать адекватную самооценку;
- развить умение вести беседу, положительно влиять на других людей.

#### **1. Вводная часть**

#### **2. Работа по теме занятия**

##### **Упражнение «Доброта»**

**Цель:** определение и выяснение сущности понятия «доброта» и «хороший поступок».

Участники пишут, как они понимают понятие «доброта».

Психолог предлагает детям вспомнить и рассказать о своих хороших поступках.

После этого каждый высказывается. Психолог помогает сделать общий вывод.

**Доброта:**

- это помощь ближним;

- уважение к другим;
- способность к состраданию;
- умение прощать.

А сейчас мы перейдем к упражнению, которое называется «Я тебя прощаю».

### **Упражнение «Я тебя прощаю»**

**Цель:** формирование умения прощать обиды.

Участники становятся в круг, поочередно вспоминают образы, которые когда-то и кто-то нанес (если их нет, то придумывают). Психолог указывает на одного из участников группы и дает ему задание: подойти к любым трем членам группы и простить им образы, услышанные в группе. Нельзя, чтобы участник прощал обиды, высказанные тем участником, к которому он подошел. Следующим игроком становится тот, к кому подошел предыдущий игрок. Психолог отмечает, что участники группы должны запоминать высказываемые в группе обиды и простить, не задумываясь, касаются они участников группы или нет.

**Обсуждение:**

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что было самым трудным?

### **Упражнение «Почтенный стул»**

**Цель:** формирование положительного образа «Я»; поднятия самооценки.

Психолог предлагает участникам сесть кругом. Посередине стоит пустой стул, который условно называют «важным». Задача: садясь на стул, изобразить самоуважение, достоинство и с уверенностью охарактеризовать себя с положительной стороны. Ведущий дает возможность всем участникам посидеть на «солидном стуле».

### **Упражнение «Сила дыхания»**

**Цель:** обучение детей с помощью дыхания нормализовать психологическое состояние.

Психолог. Сядьте удобно и сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда вы выдыхаете

воздух, сконцентрируйтесь на том, от чего хотите избавиться. А вдыхая, пожелайте себе силы, энергии, вдохновения. Упражнение выполняют в течение минуты.

### **Упражнение «Пословицы»**

**Цель:** осознание своих поступков, формирование навыков самоанализа.

Как вы понимаете такие утверждения?

- Дерево крепкое корнями, а человек - друзьями.
- Ложью свет пройдешь, да назад не вернешься.
- Птичка красна перьями, а человек - своим знанием.
- Берись дружно - не будет трудно.
- Кто чистую совесть имеет, тот спокойно спать ложится.

Психолог предлагает обсудить пословицы.

### **Упражнение «Ситуации»**

**Цель:** формирование навыков анализа доброжелательного отношения.

Необходимо найти позитивные слова в предложенных ситуациях (дети работают в парах, ситуации напечатаны на отдельных карточках):

- карточка 1. Друг заболел;
- карточка 2. Поделись яблоком;
- карточка 3. Друг получил плохую оценку;
- карточка 4. Кто-то позвонил;
- карточка 5. Приятель предложил поиграть в игру;
- карточка 6. Поделись конфетами;
- карточка 7. Тебя пригласили в гости;
- карточка 8. Одноклассник просит поделиться печеньем;
- карточка 9. Ты не можешь выполнить просьбу друга;
- карточка 10. Друг толкнул тебя;
- карточка 11. Ты заходишь в класс;
- карточка 12. На замене хочешь принять участие в игре;
- карточка 13. Вы встретились после разлуки;
- карточка 14. Сосед тебя обидел;

- карточка 15. Ты утешаешь друга.

Притча «Долина и песок».

Девушка, гуляя вместе с мамой по пляжу, спросила:

- Мама, как мне себя вести, чтобы удержать своих любимых друзей?

Мама подумала минутку, потом наклонилась и взяла две пригоршни песка. Подняла обе руки вверх и зажала крепко одну ладонь. А песок бежал сквозь ее пальцы: чем больше сжимала пальцы, то скорее высыпался песок. Вторая ладонь была открытой: весь песок на ней остался. Девочка смотрела удивленно, а потом сказала ...

Обсуждение:

- Как вы думаете, что сказала девочка?
- Что нужно делать, чтобы не потерять друзей?

### **3. Рефлексия**

**Тренинг «Ответственное поведение».**

**Цель:** формирование навыков ответственного принятия решений.

**Задача:**

- способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков;
- отработать навыки принятия решения.

#### **1. Вводная часть**

#### **2. Работа по теме занятия**

**Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** узнать, что каждый участник ждет от занятия.

На листе ватмана, который висит на доске, нарисовано солнышко. Психолог раздает изготовленные из бумаги «лучики солнца». На них подростки записывают свои ожидания от занятия и прикрепляют к солнышку.

**Игра «Узлы»**

**Цель:** формирование навыков анализа в принятии решения.

Психолог предлагает подросткам стать в круг. Каждый член группы берет руку

того, кто стоит напротив, и руку еще кого-то. Таким образом группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы решиться, не распуская рук. Обсуждение. Обсуждаются средства "решения узлов", по сути средств принятия решений группой. Анализируют, какие тактики принятия решений были у членов группы.

### **Упражнение «Отсутствуют ключи»**

**Цель:** формирование навыков правильного принятия решений, чувство подростка как субъекта деятельности. Психолог раздает подросткам описание проблемных

ситуаций. Задача группы-составить список необходимой информации, без которой невозможно решить эту проблему. Участники выбирают из всех сведений именно те, которые нужны для принятия правильного решения.

### **Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?».**

Предлагаем такой список:

1. Я могу настойчиво работать.
2. Я могу научиться анализировать свои действия.
3. Я могу быть хитрым и «вытянуть» деньги у богача.
4. Я могу тщательно выбирать себе друзей.
5. Я могу ничего не делать и ждать удачи.
6. Я могу ходить на уроки и выполнять домашние задания вдумчиво и тщательно.
7. Я могу однажды рискнуть и «обойти закон», чтобы добиться своего.
8. Я могу остановиться и хорошо подумать, прежде чем действовать.
9. Я могу спокойно принять свои неудачи и критику от других людей и научиться исправлять ошибки.
10. Я могу обвинять других людей, если мне не везет.
11. Я могу научиться сам преодолевать свои тревоги или гнев.
12. Я могу улучшить свое плохое настроение с помощью курения, лекарств или алкоголя ...

Обсуждение. Обсуждают с другими участниками и психологом последствия

выбора и вместе ищут эффективные средства достижения цели.

### **Упражнение «Линия жизни»**

**Цель:** формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений. Психолог предлагает участникам нарисовать свой жизненный путь от рождения до смерти в виде линии. Затем подростки раскладывают карты, на которых кратко обозначены события их прошлого, настоящего и будущего. После этого психолог предлагает представить, как изменится сценарий их линии жизни, если на определенном этапе они попадут в алкогольную или наркотическую зависимость.

**Обсуждение.** Во время обсуждения сделать акцент на негативном отношении к злоупотреблению психотропными веществами.

### **Упражнение «Юбиляр»**

**Цель:** формирование положительного образа «Я». Психолог предлагает подростку сесть на стул в центр круга. Дети по очереди высказывают свое положительное мнение "Юбиляру" о его поступках, личные качества. «Юбиляром» должен побывать каждый участник.

**Обсуждение:**

- Что ты чувствуешь?
- Нравится ли тебе быть в роли «Юбиляра»?

### **Упражнение «Плутанка»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения. Психолог предлагает одному участнику выйти за дверь. Все остальные делают руками цепочка, имеющая начало (голова змеи) и конец (хвост змеи). Участнику предлагают распутать змею, которая греется на солнышке.

### **Упражнение «Ваше настроение»**

**Цель:** узнать впечатления подростков от занятия.

Участники по кругу делятся впечатлениями от занятия.

## **3. Рефлексия**

### **Тренинг «Как себя контролировать?»**

**Цель:** развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

**Задачи:**

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;
- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

## **1. Вводная часть**

## **2. Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Мое настроение»**

Психолог предлагает каждому участнику нарисовать свое настроение. После завершения-презентации рисунков и рассказы о них.

### **Упражнение «Угадай»**

**Цель:** обучение детей распознаванию эмоциональных состояний.

Психолог раздает подросткам конверты с заданием: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение. Каждый выражает свои впечатления.

- Тяжело было показать свои эмоции?

### **Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»**

**Цель:** формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;

- ваш коллега отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;

- вас кто-то очень обидел.

### **Упражнение «Стакан»**

**Цель:** эмоциональное осознание своего поведения. Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии

агрессии. Затем психолог предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение. Все это-вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище-душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

### **Упражнение «Дыхание»**

**Цель:** снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния. Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения-5 мин.

### **Упражнение «Сердитые шарики»**

**Цель:** развитие самоконтроля.

Психолог предлагает детям надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надуть шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

### **Упражнение «Согласие, несогласие, оценка»**

**Цель:** обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ. Психолог объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете несогласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Вам было интересно это упражнение?

-Что вы поняли?

### **История «кусочек хлеба»**

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте. Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказание входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусочек хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ... Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?

- Как относятся к таким людям в социальной среде?

### **3. Рефлексия**

**Цель:** создание хорошего настроения. Психолог предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

## **Тренинг «Как себя контролировать?»**

**Цель:** развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

**Задачи:**

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;
- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

### **1. Вводная часть**

### **2. Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Мое настроение»**

Психолог предлагает каждому участнику нарисовать свое настроение. После завершения-презентации рисунков и рассказы о них.

#### **Упражнение «Угадай»**

**Цель:** обучение детей распознаванию эмоциональных состояний.

Психолог раздает подросткам конверты с заданием: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение. Каждый выражает свои впечатления.

- Тяжело было показать свои эмоции?

#### **Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»**

**Цель:** формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;
- ваш коллега отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;
- вас кто-то очень обидел.

#### **Упражнение «Стакан»**

**Цель:** эмоциональное осознание своего поведения. Детям предлагается взять

одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем психолог предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение. Все это-вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище-душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

### **Упражнение «Дыхание»**

**Цель:** снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния. Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения-5 мин.

### **Упражнение «Сердитые шарики»**

**Цель:** развитие самоконтроля.

Психолог предлагает детям надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней-гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надуть шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

### **Упражнение «Согласие, несогласие, оценка»**

**Цель:** обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ. Ведущий объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете

несогласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Вам было интересно это упражнение?

- Что вы поняли?

### **История «кусок хлеба»**

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте. Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказание входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусок хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ... Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?

- Как относятся к таким людям в социальной среде?

### **3. Рефлексия**

**Цель:** создание хорошего настроения. Психолог предлагает по кругу сказать о

своем эмоциональном состоянии в данный момент.

## **Тренинг « Ценностные ориентации»**

**Цель:** рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания, побуждение подростков у саморазвитию.

### **1.Вводная часть**

### **2. Работа по теме занятия**

**Упражнение «Я живу для...»**

**Упражнение «Похожие и непохожие»**

Беседа. Сегодня мы поговорим о жизненных ценностях. Что такое ценность?

Во-первых, ценность выступает как общественный идеал, как выработанное общественным сознанием абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Такие ценности могут быть как общечеловеческими, «вечными», так и конкретно- историческими. Во-вторых, ценность предстаёт в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков, являющихся конкретным предметным воплощением общественных ценностных идеалов. В- третьих, каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия личностных ценностей, которые служат связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности.

Ценности - это значимые для человека объекты (материальные или идеальные).

В широком смысле слова ценностями называют обобщенные, устойчивые представления о чём-то как о предпочитаемом, как о благе.

Есть ценности-цели и ценности-средства. Ценности определяют качество нашей жизни. Они делают нашу жизнь осмысленной. Наши смыслы могут быть похожими, а могут быть различными. Система ценностных ориентаций определяет направленность личности и составляет основу её отношений к миру, другим, себе – основу мировоззрения и жизненной концепции, ядро личности.

## **Диагностика. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича.**

Обсуждение результатов.

### **3.Рефлексия занятия.**

## **Тренинг «Мы-дети с планеты Здоровья»**

### **Цель:**

- предоставление учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;
- способствование формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;
- формирование навыков здорового образа жизни.

### **Основные задачи:**

- осознать актуальность проблемы здоровья;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;
- понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;
- уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;
- получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

### **1. Вводная часть**

#### **Упражнение «Комплименты»**

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова - комплименты.

### **2. Работа по теме занятия**

#### **Упражнение - ожидание.**

«Берег надежды - Берег реализованных надежд».

**Цель:** Определение ожидания и ожидания от тренинга.

На листе изображены море. Ожидания записываются на стикерах с изображением челноков. Затем, записав их, приклеивают на «Береге надежды».

## **Мозговой штурм.**

**Цель:** ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

Психолог. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.

Что же такое здоровье?

## **Дидактическая игра «Выбери правильное изображение».**

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

## **Игра «Корабли и скалы»**

**Цель.** Помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания.

Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы». «Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегают на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

Посещение фитобара «Зеленая аптека».

## **Информационное сообщение**

### **Упражнение - игра «Слагаемые здоровья»**

Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление невымытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Психолог: Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

### **Упражнение «Мое здоровье» (разрыв цветных кружочков).**

Психолог. Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

### **Игра «Собери «Планету здоровья».**

Цель: активизировать участие детей в работе над плакатом «Планета здоровья»; осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).

Психолог в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт
- Режим дня;
- Личная гигиена;
- Здоровое и рациональное питание;
- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

### **3. Рефлексия**

#### **Игра-разминка «Солнышко желаний».**

Цель: создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

## **Тренинг « На пути к гармонии»**

**Цель:** совершенствование навыков общения, помощь подросткам в самораскрытии, дифференцировать своё «Я» и социальные роли.

### **1. Вводная часть**

**Работа по теме занятия**

**Упражнение « Я рад общаться с тобой»**

**Игра «Пустой стул»**

**Упражнение «Дорисуй портрет»**

**Игра «Король комплемента»**

Дискуссия «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» книга знаменитого американского психолога Дейла Карнеги.

Шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Участники выражают своё отношение к правилам.

### **3.Рефлексия занятия**

**Тренинг «Жизнь по собственному выбору»**

**Цель:** формирование самосознания подростков, личностный рост.

### **1. Вводная часть**

**Работа по теме занятия:**

- Упражнение «Доброе животное»
- Упражнение «Рыба для размышления»
- Упражнение «Мой герб»

- Упражнение «Три слова»

### **3. Рефлексия занятия.**

#### **Тренинг «Мой внутренний мир»**

**Цель:** формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободится от боли и страданий, гнетущих переживаний.

#### **Задачи:**

- осознать своих телесных и поведенческих паттернов,
- развить спонтанность и импровизационность;
- развить телесную пластичность и пластику (телесной, эмоциональной, когнитивной);
- расширить репертуар поведенческих паттернов;

#### **1. Вводная часть**

**Цель:** Помощь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

**Материалы:** Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

#### **2. Работа по теме занятия**

##### **Упражнение «Броуновское движение»**

**Цель:** невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом.

**Материалы:** Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:** Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

## **Упражнение «Маски животных и растений или Я – в другом образе»**

**Цель:** развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений, самопринятие, раскрепощение, самопознание собственного «Я» через маски.

**Материалы:** маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

### **Процедура:**

- 1 этап: каждый выбирает себе роль животного.
- 2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»
- 3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

**Инструкция:** «Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слонем... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

### **Вопросы для обсуждения:**

- Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?
- Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?
- Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного?
- Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?
- Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

## **Упражнение «Прогулка по лесу»**

**Цель:** развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

**Материалы:** бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный

проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:** 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

**Вопросы для обсуждения:**

– Как вы себя чувствуете?

- Как бы вы назвали свой рисунок?
- Что изображено, расскажи
- Какие чувства вызывают рисунки других участников?
- Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок

### **3. Рефлексия**

#### **Тренинг «Просто поверь в себя»**

**Цель:** способствование приобретения опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

##### **1. Вводная часть**

###### **Упражнение «Стирка»**

**Цель:** развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

**Материалы:** музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

##### **2. Работа по теме занятия**

###### **Упражнение «Я сильный – Я слабый»**

**Цель:** помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

**Материалы:** не требуются.

**Процедура:** Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

###### **Вопросы:**

- Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
- Почему, как вы думаете?

- Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

### **Упражнение «Рисунок Я»**

**Цель:** расширение представления о себе, самопознание.

**Материалы:** карандаши или фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

**Инструкция участникам:** «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

### **Вопросы:**

- Поделитесь впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
- Какими качествами обладает этот человек?
- Это уверенный в себе человек или наоборот?

- Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?

- Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

### **Упражнение «Дополнительное рисование»**

**Цель:** выявить склонность к неуверенности.

**Материалы:** цветные мелки, карандаши или фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами...

Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытываемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

### **Вопросы:**

- Дополнили ли вы рисунок?
- Если нет то почему?
- Это именно то что вы хотели бы добавить?
- Если нет то почему?
- Что именно Вы изобразили?

### **Упражнение «Я – звезда»**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

**Материалы:** не требуются.

**Процедура:** Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально:

произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

### **Вопросы:**

- Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
- Что схожего между Вами и выбранной звездой?
- Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
- Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
- Где было легче, показывать или отгадывать?

### **3. Рефлексия**

#### **Упражнение «Пожелания по кругу»**

**Цель:** поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Психолог предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

#### **Вопросы ко всему тренингу:**

- Изменилось ли ваше представление о себе?
- Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие выводы вы сделали для себя?

### **Тренинг «Я и мир вокруг меня»**

**Цель:** формирование новой модели жизнедеятельности, подведение итогов работы в группе.

#### **1. Вводное занятие**

#### **2. Работа по теме занятия**

- Упражнение «Я и мой мир»
- Упражнение «Двадцать желаний»
- Упражнение «Ресурсы»

- Упражнение «Строим город»
- Упражнение «Чему я научился?»
- Упражнение «Пожелание»

### **3.Рефлексия занятия.**

#### **Тренинг «Сплочение коллектива»**

**Общая цель:** достижение хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

#### **1. Вводная часть**

##### **Упражнение «Квадрат»**

**Цель:** прочувствовать каждого участника группы.

##### **Ход упражнения**

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а

еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

## **2. Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Коллаж»**

**Цель:** сплочение коллектива и поближе узнать каждого участника группы.

#### **Ход упражнения**

Группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинку соответствующую тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинку, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Почему вы выбрали ту или иную картинку?
- Соответствует ли расположение ваших картинок, так как вам бы хотелось?
- Чувствуете ли вы себя так в группе?
- Были ли сложности при выполнении упражнения?

## **3. Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»**

### **Ход упражнения**

Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть (см. видео 1). Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было

бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект на лицо!

### **3. Рефлексия**

## ДИАГНОСТИКИ

### Диагностика состояния агрессии (Опросник "Басса-Дарки")

А. Басе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий".

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

### ОПРОСНИК

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню

5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится

30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

**При составлении опросника использовались принципы:**

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

I. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1,25,31,41,48, 55,62,68, "нет" = 1, "да" = 0: 9,7

2. Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, "нет" = 1, "да" = 0: 26,49

3. Раздражение:

"да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" = 0: 11,35,69

4. Негативизм:

"да"=1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" = 1, "да" = 0: 36

5. Обида:

"да"=1, "нет"=0: 5,13,21, 29, 37, 44, 51, 58

6. Подозрительность:

"да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30, 38,45, 52, 59, "нет"= 1, "да"=0: 33, 66, 74,75

7. Вербальная агрессия:

"да"=1, "нет" = 0: 7,15, 23, 31, 46,53,60,71,73, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

8. Чувство вины:

"да"=1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности - 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

## ДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОСТИ

В дополнение к заполнению карты агрессивности ребенка по результатам наблюдения, ребенку предлагается поиграть в игру “Кто есть кто - когда сердится?”. Она позволяет ребенку перенести собственное негативное состояние и негативный опыт взаимоотношений с другими.

**Цель:** диагностика и осознание ребенком особенностей агрессивного поведения своего и других.

*Цифры в таблице обозначают:*

*0 - нет проявлений агрессивности; 1 - проявление агрессивности наблюдается иногда;*

*2 - часто; 3- почти всегда; 4- непрерывно .*

КТО / ЕСТЬ КТО						
Мама	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Папа	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Брат	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Сестра	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Дедушка	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Бабушка	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Я сам (а)	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Пример: кошка - это сестра царапается, это мама сердится, как кошка, которую гладят против шерсти; динозавр - это мама, когда кричит на папу; это дедушка, который бросает вилку на пол и уходит смотреть телевизор; молния - это папа, когда говорит грубо на маму; гвоздь - это брат, когда меня обижает жмет, давит; это бабушка, когда ходит молчаливая и ни с кем не разговаривает; змея - это сестра когда меня обижает, обзывается; консервная банка - это папа, когда рвет одежду мамы или бросается ложками.

После теста проводится подсчет баллов: 0-6 - низкая агрессивность (мамы, папы и тд); 6-12 баллов средняя; 12-18 - высокая; 18-24 - очень высокая.

### **Опрос проводится официально для учащихся 5-9 классов**

**Цель:** выяснение ведущих мотивов учебной деятельности.

**Метод:** анкета-рейтинг.

**Инструкция:** оцени причины, побуждающие тебя заниматься учебной деятельностью, по пятибалльной системе:

«5» – причина имеет очень важное значение;

«4» – причина имеет большое значение;

«3» – причина имеет небольшое значение;

«2» – причина имеет малое значение;

«1» – причина не имеет никакого значения.

### **Выполнение инструкций**

<b>№ п/п</b>	<b>МОТИВЫ</b>
1	Понимаю, что ученик должен хорошо учиться по всем предметам
2	Осознаю свою ответственность за учение перед классом
3	Хочу получать одобрение и похвалу учителя
4	Хочу быть лучшим на занятиях
5	Планирую в будущем быть лучшим по предмету
6	Хочу развить в себе гибкость и аналитический склад ума
7	Хочу быть образованным человеком, развитым человеком
8	После школы надеюсь поступить в вуз
9	Нравится участвовать в предметных олимпиадах
10	Люблю заниматься самообразованием
11	Нравится, когда учитель объясняет новый материал
12	Интересно выполнять сложные упражнения и задания

### **Подведение итогов**

#### *1. Социальные мотивы*

а) широкие социальные – 1, 2 пункты;

б) узкие специальные – 3, 4 пункты.

2. *Познавательные мотивы* – 9, 10, 11, 12 пункты.

3. *Мотивы личностного роста* – 5, 6, 7, 8 пункты.

Подсчитать средний балл по каждой группе мотивов (сумму баллов разделить на количество участников анкеты). По среднему баллу сделать вывод о преобладании тех или иных мотивов.

Познавательные мотивы реализуют потребность ребенка в знаниях, они связаны с проявлением интереса, любознательности, стремлением узнать новые факты, сведения.

Социальные мотивы:

а) широкие социальные мотивы связаны с пониманием своего долга и ответственности перед обществом (группой, классом, командой и т. д.), необходимости учения;

б) узкие социальные выражаются в желании получить социальное одобрение, признание, расширить социальные права.

Мотивы личностного роста проявляются в потребности самосовершенствования, саморазвития, самореализации, самоактуализации, самоопределения.

Результаты проведенного исследования подкрепить данными наблюдения, по схеме:

***1. Познавательные мотивы:***

– ученики охотно сотрудничают с учителем, одноклассниками при обсуждении возможных вариантов ответов на поставленные вопросы;

– проявляют максимум активности, заинтересованность при встрече с чем-то новым, неизвестным;

– проявляют готовность к выполнению задания содержательного характера (освоить новое упражнение, овладеть техникой исполнения и т. д.);

– проявляют неудовлетворенность при поверхностном, схематичном, формальном подходе к учебной работе;

– всегда стремятся дойти до сути явления, понятия;

– используют в учебе источники получения знаний – словари, энциклопедии, дополнительную литературу и т. д.).

## ***2. Социальные мотивы:***

– учащиеся проявляют чувство долга, ответственность, желание и готовность выполнять любое поручение учителя, необходимую работу, но, с их точки зрения, престижную;

– проявляют высокую инициативность в выборе сложного задания, доказывающего его высокий статус как ученика;

– ориентируются на высокую оценку со стороны педагогов, одноклассников;

– отличаются стремлением к сотрудничеству, взаимопомощи, взаимодействию с окружающими людьми.

## ***Мотивы личностного роста:***

– учащиеся проявляют большую заинтересованность в получении дополнительных сведений о предмете, стремятся получить консультации по самосовершенствованию от учителя ФК;

– стремятся найти способы и средства саморазвития;

– доброжелательно принимают психологическую поддержку и помощь со стороны учителя и от одноклассников;

– в ходе самонаблюдений и самоанализа обсуждают различные стороны своего отношения к учебе, людям, мыслям, чувствам;

– положительно реагируют на заинтересованность и внимание со стороны окружающих к успехам, продвижение к деятельности, освоение нового задания.

Результаты опроса анализируются на заседании рабочей группы и доводятся до сведения классных руководителей, педагогического коллектива, родителей и использовать при анализе образовательного учреждения.

## **Анкета «Что мы знаем о курении?»**

*Инструкция:* ответьте на вопросы анкеты.

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

(да нет)

2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

(да нет)

3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

(да нет)

4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

(да нет)

5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.

(да нет)

6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.

(да нет)

## **Тест «Мои знания о курении»**

*Инструкция:* при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

10.Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушалось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

11.Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

12.Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.

13.Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

14.Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

### **Ответы:**

1. Верно    2. Верно    3. Неверно    4. Верно    5. Неверно  
6. Неверно    7. Неверно    8. Верно    9. Неверно    10. Неверно

### **Тест «Незаконченное предложение»**

*Инструкция:* продолжите фразу.

1. Курение - это...
2. Сигарета в руке - это показатель...
3. Не курить - это значит не...
4. Курение в нашей семье - это...
5. В моей семье курит лишь - ...

### **Анкета по проблеме наркомании**

*Инструкция:* выберите правильный ответ или несколько и пометьте галочкой.

Ваш возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

#### **1. Что Вам известно о наркотиках?**

- а) личный опыт
- б) опыт друзей, знакомых
- в) информация в СМИ

**2. Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические и токсические вещества?**

- а) да
- б) нет

**3. Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические вещества?**

- а) да
- б) нет

**4. Пробовали ли Вы сами наркотические или токсические вещества?**

- а) да
- б) нет

**5. Если пробовали, то какие?** \_\_\_\_\_

**6. Что на Ваш взгляд толкает людей на потребление наркотиков?**

- а) одиночество
- б) любопытство
- в) влияние окружающих

**7. О каких видах наркотиков, распространяемых на территории Самарской области Вам известно?** \_\_\_\_\_

**8. Наркомания – это:**

- а) преступление
- б) вредная привычка
- в) болезнь

**9. Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?**

- а) да, это диагноз на всю жизнь
- б) да, практически неизлечима
- в) нет, шанс есть всегда

г) нет, излечение зависит от человека

**10. Какая зависимость труднее всего поддается лечению?**

а) психическая

б) физическая

**11. Российским законодательством в уголовном порядке наказывается:**

а) употребление наркотиков

б) изготовление наркотиков

в) хищение или вымогательство наркотических веществ

**12. Считаете ли Вы, что употребление наркотиков каннабисной группы (марихуана) вызывает привыкание, зависимость?**

а) да

б) нет

в) не знаю

г) нет ответа

**13) Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?**

а) сострадание

б) нетерпимость

в) толерантность

**14. Что, на Ваш взгляд, может изменить ситуацию с незаконным потреблением наркотиков?**

а) изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности за сбыт и распространение наркотиков

б) введение обязательного принудительного лечения от наркомании

в) усиление антинаркотической пропаганды среди молодежи

г) увеличение числа досуговых учреждений (доступность кружков, секций)

**15. Следует ли вводить, на Ваш взгляд, обязательное анонимное тестирование несовершеннолетних и молодежи на предмет раннего выявления наркоманов?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**16. Какие формы профилактики наркомании Вы считаете наиболее интересными?**

**Укажите**

**их.** \_\_\_\_\_

### **Анкета «Наркотики и подросток»**

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

**1. Много ли у тебя свободного времени?**

- да;

- нет.

**2. Как ты учишься?**

-отлично;

- хорошо;

- удовлетворительно;

- плохо.

**3. Чем занимаешься в свободное время?**

- читаю;

- занимаюсь в спортивной секции;

- занимаюсь в кружке, изостудии;

- смотрю телевизор;

- слушаю музыку;

- собираемся со сверстниками во дворе, подъезде, подвале;

- что-то другое (указать что).

**4. Знаешь ли ты, что такое наркомания?**

- да;

- нет;

- затрудняюсь ответить.

**5. Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик?**

- да;

- нет.

**6. Если предлагали, то кто?**

- приятель;

- одноклассник;

- родственник;

- незнакомый человек;

- знакомый, сам употребляющий наркотики.

**7. Пробовал ли ты наркотическое вещество?**

- да;

- нет.

**8. Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?**

- да;

- знаю, но со мной этого не случится;

- знаю, но я всегда смогу бросить принимать;

- наркотики;

- нет.

**9. Как ты думаешь, чем можно предотвратить употребление наркотиков?**

- достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления;

- осознанием губительности пути употребления наркотиков;

- запретами со стороны родителей и взрослых;

- ужесточением законов;

- другое (что именно);

- затрудняюсь ответить.

**10. Кому ты доверяешь, к чьим словам прислушиваешься в вопросах о наркомании?**

- друзьям;

- людям, испытавшим на себе действие наркотиков;

- знакомым;

- работникам правоохранительных органов;
- родителям, родственникам;
- одноклассникам;
- врачам-наркологам;
- учителям;
- средствам массовой информации;
- другое (укажи).

**11. Как на тебя действует информация о наркотиках, которую ты получаешь из бесед в школе, телепередач, публикаций в газетах?**

- вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков;
- вызывает желание попробовать;
- не влияет на мое отношение к наркотикам;
- затрудняюсь ответить.

**12. Нужна ли тебе информация о наркотиках, наркомании и последствиях?**

- да;
- нет.

**13. Где бы ты хотел получить эту информацию?**

- в школе;
- от родителей;
- из телепередач;
- из специальной литературы;

**14. Что бы ты предпринял, если бы узнал, что твой друг употребляет наркотики?**

- сообщил бы родителям;
- посоветовал бы обратиться в наркологический диспансер;
- сообщил бы классному руководителю;
- поговорил бы с другом и предложил свою помощь;
- ничего бы не сделал, это его личное дело;
- другое (укажи).

## Анкета

### 1 часть. Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. По моему мнению, вредные привычки это:

---

---

---

---

---

2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю:

---

---

---

---

---

3. Последствиями вредных привычек я считаю:

---

---

---

---

---

### 2 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

4. Ваше отношение к вредным привычкам?

А – положительное

Б – нейтральное

В - негативное

5. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

А – ничего не будете делать

Б – оставите на сегодняшнем уровне

В - Ужесточите наказание

6. Если среди Ваших друзей окажется человек, который употребляет наркотики то вы?

А – продолжите с ним общаться

Б – измените к нему отношение

В – перестанете с ним общаться

7. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики то вы?

А – Поддержите

Б – Оставьте выбор за ним (ней)

В – Попытайтесь отговорить

8. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия то вы?

А – Поддержите

Б – Оставьте выбор за ним (ней)

В – Попытайтесь отговорить

**3 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.**

9. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?

А – Семья

Б – Улица

В – Средства массовой информации

Г – Ближайшее окружение человека

Свой ответ -

---

- Оцените Вашу степень информированности о видах и способах употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических средств от 1 до 10: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## **Анкета «Отношение к наркомании»**

*Инструкция:* постарайтесь ответить на следующие вопросы, выбрав один из вариантов ответов.

### **1. Считаешь ли ты, что наркомания - угроза для будущих поколений?**

- А). Да, употребление наркотиков ни к чему хорошему не приведет.
- Б). Нет, наркомания - это ерунда, страшного и опасного в этом ничего нет.
- В). Не знаю.

### **2. Как, по твоему мнению, становятся наркоманами?**

- А). Под влиянием друзей.
- Б). Наркоманами становятся те, кому нечем заняться.
- В). Те, кто думает, что, став наркоманами, можно выделиться из массы своих сверстников.
- Г). Употребление наркотиков помогает уйти от неразрешимых проблем.
- Д). Все начинается с курения и слабой воли.

### **3. Кто виноват, что люди начинают принимать наркотики?**

- А). Наркоторговцы.
- Б). Средства массовой информации.
- В). Родители.
- Г). Виноват тот, кто сам начинает их принимать.
- Д). Друзья.
- Е). Школа.

### **4. Пробовал ли ты сам наркотики?**

Если да, то это было добровольно или по принуждению?

### **5. Если бы твой друг стал наркоманом, ты бы к нему относился по-прежнему?**

- А). Помог бы бросить эту отраву.
- Б). К сожалению, у меня уже есть такие друзья.
- В). Перестал бы считать другом тех, кто начал принимать наркотики.

### **6. Что бы ты предложил (а) для борьбы с наркоманией?**

- А). Расширять различные движения по борьбе с наркоманией.

- Б). Применять жесткие меры к распространителям наркотиков.
- В). Наполнить досуг чем-то интересным.
- Г). Пополнять свои знания об этом страшном зле путем чтения художественной и познавательной литературы
- Д). Родителям внимательно следить за поведением и общением детей.
- Е). Изобрести специальные лекарства для тех, кто стал наркоманом.
- Ж). Перестать быть равнодушным к чужой беде.

### **Анкета для учащихся 5 - 9 классов**

*Инструкция:* постарайтесь ответить на следующие вопросы.

#### **1. С какого возраста, по-твоему, человеку можно:**

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

#### **2. Пробовал ли ты (да, нет):**

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

#### **3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)**

#### **4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда):**

- куришь
- употребляешь спиртные напитки
- наркотические вещества

#### **5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:**

- положительного:
- отрицательного:

#### **6. Твои родители курят, употребляют спиртные напитки, наркотические вещества:**

- отец
- мать

**7. Как родители относятся к твоим привычкам?**

- запрещают категорически
- осуждают
- безразлично

**8. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю):**

- юношам
- девушкам

## Список литературы

1. А.Ф., Костромина С.Н. как преодолеть трудности в обучении Ануфриева детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: изд. «Ось-89», 2000. - с. 36, 40
2. Драгунова Т.В. Подросток. М.: Знание, 1998.- 143 с.7
3. Зарипова Ю. «Поверь в себя». Программа психологической помощи подросткам. Москва Чистые пруды 2007г.
4. Личко А. Е. Эти трудные подростки: записки психиатра. - Л., 1983
5. Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 2001. – 458 с.
6. Можгинский Ю. Б. Агрессия подростка: эмоциональный и кризисный механизм. - СПб., 1999
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Москва. Издательство Прогресс. «Универс»: 1993г.
8. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальностям "Педагогика и психология" и "Социальная педагогика". М.,2000. - 336 с
9. Семенов В.Д. Взаимодействие школы и социальной среды. М., 1986.
10. Степанов В. Г. Психология трудных школьников. – М., 1988
11. «Школьный психолог»:
12. №12 2007г. Программа «Навстречу»  
№14 2006г. Г.Резапкина. Уроки выбора профессии.  
№29 2004г. Профилактика девиантного поведения подростков.  
№15 2006г. Коррекционная и развивающая работа со школьниками.  
№2 2007 Проблема выбора. Программа профессионального определения учащихся.