

Бюджетное учреждение Омской области  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол № 3  
От «31» 08 2021 г.



**Программа тренинговых занятий по развитию жизнестойкости  
обучающихся в образовательных организациях**

Составители:  
Д.А. Прирезова  
Е.К. Суворова

Омск, 2021

## Пояснительная записка

Данная программа разработана сотрудниками Регионального ресурсного центра сопровождения системы профилактики «Перспектива» Бюджетного учреждения Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения» в соответствии с нормативными актами:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".
- Федеральным законом "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ.

Программа может быть использована специалистами – психологами, социальными педагогами общеобразовательных учреждений, адаптивных школ, а также учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при организации профилактической работы с подростками от 12 до 17 лет, результаты сетевого мониторинга которых попали в зону риска.

Современная ситуация в подростковой среде характеризуется наличием рискогенных вызовов, непониманием взаимосвязи между поступком и его последствиями, отсутствием элементарных правовых знаний и навыков позитивной цифровой культуры.

К современным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в совершение ими преступлений экстремистского характера, в том числе, посредством сети Интернет. Одно из качеств подростков – доверие куратору, человеку, который позиционирует себя «экспертом» в решении личной проблемы подростка, ведет его за собой, следуя своим тайным замыслам. Отсутствие критического мышления и веры в то, что ты сам можешь управлять событиями своей жизни, стремление к получению легкого и быстрого результата способствуют бездумному вовлечению в преступную идеологию и подвергают жизнь подростка серьезной опасности.

Значительную опасность представляет недооценка подростками рисков, связанных с общением в социальных сетях. Бездумное копирование информации на свою стену (репосты), лайки и подписка на группы с провокационным контентом может значительно навредить безопасности самого пользователя, создать криминогенную ситуацию, привести к административной и уголовной ответственности. Подростки, склонные воспринимать Интернет как сферу развлечений, зачастую, недооценивают опасности, существующие в сети, такие как мошенничество, сексуализированные преступления, кибербуллинг, распространение экстремистской идеологии.

Не снижаются тревожные показатели по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии опыта проживания негативных эмоций, дефиците навыков совладания со стрессом, узости подросткового репертуара в поисках выхода из трудных жизненных ситуаций. Зачастую подростки плохо разбираются в своих эмоциях и чувствах, не умеют «проживать» их, не знают, где искать помощи в трудную минуту и кому можно доверять на самом деле.

Вышеперечисленные маркеры современной ситуации свидетельствуют о важности разработки и реализации мер исключительно практической направленности в психопрофилактике деструктивного и аутодеструктивного поведения. Освоение навыков жизнестойкого поведения – актуальное направление в социально-психологической профилактике.

Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации. Отношение человека к переменам и к возможности применения собственных внутренних ресурсов определяет, насколько он способен совладать как с повседневными трудностями, так и экстремальными жизненными обстоятельствами и трансформировать их в ситуации развития.

В структуре жизнестойкости С.Мадди выделяет три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он знает, что вокруг него много интересных, увлекательных занятий, где он может «прокачать» свою «крутость». В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, появляется ощущение себя «вне жизни». Возникает желание заявить о себе путем социально не одобряемых, часто деструктивных (аутодеструктивных) действий и поступков.

Подросток с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь и может формировать события своей жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности и неуправляемости жизнью, которые могут вызвать тяжелые переживания и уход в различного рода аддикции.

Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт. Что касается подростков, то «принятие риска» означает для них не только действовать в отсутствие гарантий, но, прежде всего уметь оценить степень предполагаемого риска.

Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста уверенность в своих силах, критическое мышление и опыт выбора позитивных моделей поведения – всё это лежит в основе представленной разработки «Программа тренинговых занятий по развитию жизнестойкости обучающихся в образовательных

организациях».

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие жизнестойкости подростков, обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 12 до 17 лет, в том числе с теми, результаты сетевого мониторинга которых попали в зону риска.

Данная цель реализуется посредством следующих взаимосвязанных задач по формированию компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска через освоение навыков рефлексии, коммуникации, саморегуляции, целеполагания.

#### **Задачи:**

1. Создать условия для формирования у подростков системы убеждений позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.
2. Формирование навыков общения: умение слушать, высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные ситуации.
3. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, способствовать формированию умений подростка управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями.
4. Способствовать осознанию жизненной перспективы подростком, его моральных ценностей, приемлемых путей и способов достижения цели, оправданности рискованного поведения.
5. Обучить навыкам критического мышления, безопасного поведения в сети, психологическим особенностям виртуального общения.

**Целевая группа:** При выборе целевой группы в основу программы была взята периодизация Д.Б. Эльконина, согласно которой подростковый период представлен двумя группами: младший подростковый возраст (12-15 лет) и старший подростковый возраст (15-17 лет).

Несмотря на относительную кратковременность (с 12 до 18 лет), подростковый возраст является значимым периодом, который отличается глубокой перестройкой организма. Начало подросткового возраста характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками (реакция группирования) и появление в поведении признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию (реакция эмансипации). Основная особенность подросткового периода - резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. У разных подростков эти изменения происходят в разное время. Автором выделяются следующие группы в соответствии с возрастными особенностями подростков.

## Возрастные особенности подростков

| Младшие подростки<br>(12-15 лет)  | Старшие подростки<br>(15-17 лет)   |
|---|--|
| Потребность в достойном положении в коллективе сверстников и в семье                  | Потребность строить отношения с окружающими на основе симпатий и антипатий     |
| Повышенная утомляемость   | Отсутствие выносливости к эмоциональным перегрузкам                            |
| Стремление обзавестись верным другом  | Обнаружение мира сексуальных переживаний                                       |
| Стремление избежать изоляции как в классе, так и в малом коллективе                   | Потребность в автономии.<br>Потребность в популярности                         |
| Отсутствие авторитета возраста  | Активный поиск и подражание идеалу.<br>Отвращение к опеке                      |
| Отвращение к необоснованным запретам  | Неприемлемость необоснованных запретов. Значимость независимости               |
| Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем | Гипертрофия чувства собственного достоинства. Непостоянный уровень самооценки. |
| Отсутствие адаптации к неудачам   | Адаптация к неудачам   |
| Эмоциональность   | Критичность.<br>Чувствительность к эмоциональной окраске событий               |

Данная разработка составлена с учетом возрастных особенностей старших и младших подростков и предполагает возможность выбора упражнений в зависимости от возраста или индивидуальных особенностей интеллектуального потенциала подростка.

**Планируемые результаты:** Участник тренинга может самостоятельно находить выходы из сложных жизненных ситуаций (поведенческая составляющая); самостоятельно продумывать дальнейшие «шаги» по выходу из сложившейся ситуации и, исходя из этих условий, самостоятельно моделировать свое поведение (когнитивная составляющая); менее эмоционально реагировать на сложные жизненные перипетии; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (эмоциональная составляющая). Подросток получил основу

для дальнейшего овладения навыками критического осмысления собственных поступков, ситуаций и безопасного поведения в сети Интернет, имеет представление о возможных рисках и способах выхода из затруднительных ситуаций.

Данная программа включает в себя 5 тренинговых занятий, продолжительность каждого от 60 до 90 минут, проводится один раз в неделю. Количество участников от 8 до 14 человек. Каждое занятие обязательно включает в себя: ритуал приветствия, вводную часть, формирующую часть, рефлексию после каждого упражнения, ритуал прощания.

На занятиях используются методические средства такие как: беседа, дискуссии, различные варианты психотехнических игр и упражнений.

### Блоки программы

| Задачи, решаемые ведущим тренингового занятия   | Ход занятия/Список упражнений по возрастным критериям   |
|---|---|
| <b>I Блок – Коммуникация</b>  |   |
| <p>Работа направлена на создание оптимальных условий, способствующих психологическому комфорту и безопасному самораскрытию подростков в процессе реализации программы.</p>  |   |
| <p><b>Цель:</b> содействие формированию навыков позитивного общения через создание благоприятных психологических условий и поддержание эмоциональной включенности в процесс.</p>  |   |
| <p><b>Количество занятий:</b> 1 занятие (80 мин.)</p>   |   |
| <p>- информирование о функциях эмоций и важности проявления эмпатии в процессе общения;</p> <p>- обучение способам установления и поддержания позитивного контакта (взаимодействия);</p> <p>- формирование осознанной позиции по отношению к своим потребностям и интересам (находить интересное для себя).</p> | <p>1. Вводная часть – см. Приложение 1,2</p> <p>2. Формирующая часть (упражнения, рассчитанные для двух целевых групп).</p> <p>*Если в группе подростки 15-ти лет, то ведущий вправе выбрать упражнения на свое усмотрение с учетом их сложности и особенностей интеллектуального потенциала участников.</p> <p>*По завершении <u>каждого упражнения</u> проводится обсуждение и выяснение следующих моментов:</p> <p>- что больше всего понравилось в упражнении?</p> <p>- что было трудным, а что наоборот, давалось легко?</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | - получилось ли взять для себя что-то полезное или хочется еще подумать над чем-то?  |  |
|  | Для 12-15 -летних  | Для 15-17-летних   |
|  | Упражнения:<br>«Пожелание»;<br>«Найди свою пару»;<br>«Достойный ответ»;<br>«Откажись по-разному»;<br>«Хорошее настроение».                           | Упражнения:<br>«Пожелание»;<br>«Я – высказывание»;<br>«Достойный ответ»;<br>«Откажись по-разному»;<br>«Хорошее настроение»;<br>«На плоту». |
|  | 3.Подведение итогов.<br>Включает в себя обмен эмоциональными отзывами участников и закреплением освоенных навыков (выборочно по желанию участников). |  |
| <b>II Блок – Саморегуляция</b>   |  |  |
| Работа направлена на развитие составляющей жизнестойкости, как контроль, с помощью овладения способами регуляции эмоционального состояния.<br><b>Цель:</b> обучение приемам самоконтроля и приемам преобразования негативных эмоций.<br><b>Количество занятий:</b> 1 занятие (80 мин.) |  |  |
| - информирование о важности осознания и отражения собственных чувств;<br><br>- формирование навыка управления эмоциональным состоянием;<br><br>- обучение способам релаксации, нормализации внутреннего состояния и управления негативными эмоциями (гнев, злость и т.д.)              | 1.Вводная часть – см. Приложение 1, 2  |  |
|  | 2.Формирующая часть (упражнения, рассчитанные для двух целевых групп).   |  |
|  | Для 12-15 -летних  | Для 15-17-летних   |
|  | Упражнения:<br>«Паутина»;<br>«Я злюсь, когда...»;<br>«Если бы..., я стал бы...»<br>«Рисуем чувства»;<br>«Фокусировка»;<br>«Релаксация»               | Упражнения:<br>«Паутина»;<br>«Я злюсь, когда...»;<br>«Если бы..., я стал бы...»;<br>«Семь свечей»;<br>«Фокусировка»;<br>«Релаксация»       |
|  | 3.Подведение итогов.<br>Включает в себя обмен эмоциональными отзывами участников и закреплением освоенных навыков (выборочно по желанию участников)  |  |

### III Блок – «Целеполагание»

Работа направлена на постановку жизненных целей, выделение подзадач и поиск путей их достижения.

**Цель:** развитие навыков постановки целей.

**Количество занятий:** 1 занятие (80 мин.)

|  |  |  |
|--|--|--|
| - информирование учащихся о роли постановки целей и их влияния на жизненные перспективы;<br><br>- обучение способам постановки цели;<br><br>- формирование мотивации на сознательную постановку жизненных целей и мотивации достижения этих целей. | 1. Вводная часть – см. Приложение 1, 2   |  |
|  | 2. Формирующая часть (упражнения, рассчитанные для двух целевых групп).  |  |
|  | Для 12-15 -летних  | Для 15-17-летних   |
|  | Упражнения:<br>«Фигурные построения»;<br>«Продолжи предложение»;<br>«Ставим цели»;<br>«Лестница достижений»;<br>«Личный адвокат»;<br>«Помощь друга»;<br>«Прощание» | Упражнения:<br>«Фигурные построения»;<br>«Немного лучше»;<br>«Снятие внутренних ограничений»;<br>«Лестница достижений»;<br>«Мои жизненные цели»;<br>«Солнышко» |
| 3. Подведение итогов.<br>Включает в себя обмен эмоциональными отзывами участников и закреплением освоенных навыков (выборочно по желанию участников)   |  |  |

### IV блок – Самооценка

Работа направлена на развитие такого качества жизнестойкости, как принятие риска, через позитивное оценивание себя и осознание собственных ошибок как пути развития и преобразование их в опыт.

**Цель:** развитие самооценности, уверенности в себе, в своих силах.

**Количество занятий:** 1 занятие (80 мин.)

|  |   |                  |
|--|---|------------------|
| - информирование о ценности каждого человека, его уникальности и возможности самому влиять на свою судьбу; | 1. Вводная часть (10 мин.) – см. Приложение 1,2                                   |                  |
|  | 2. Формирующая часть (60 мин.) (упражнения, рассчитанные для двух целевых групп). |                  |
|  | Для 12-15 -летних   | Для 15-17-летних |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>- формирование осознанной позиции по отношению к своим ресурсам, сильным сторонам, особенностям характера;</p> <p>- обучение способам самопринятия и избавления от излишней самокритичности.</p>   | <p>Упражнения:<br/>«Кто Я? Какой Я?»<br/>«Самореклама»<br/>«Мой портрет в лучах солнца»<br/>«Да, нет, может быть»<br/>(модифик. упр. Джеффа)<br/>«Напор и мягкость»<br/>«Я молодец»</p> | <p>Упражнения:<br/>«Кто Я? Какой Я?»<br/>«Позитивные мысли»<br/>«Мои сильные и слабые стороны»<br/>«Избавление от самокритики»<br/>«Объявление»</p> |
| <p>3.Подведение итогов (10 мин.)<br/>Включает в себя обмен эмоциональными отзывами участников и закреплением освоенных навыков (выборочно по желанию участников)</p>  |   |   |
| <p align="center"><b>V блок – «Виртуальная среда»</b></p> <p>Работа направлена на формирование цифровой культуры, овладение навыками безопасного использования сети Интернет.</p> <p><b>Цель:</b> обучение безопасному поведению в сети Интернет.</p> <p><b>Количество занятий:</b> 1 занятие (80 мин.)</p> |   |   |
| <p>- информирование учащихся о тех рисках и опасностях, которые они могут встретить в сети;</p> <p>- формирование позитивной цифровой культуры;</p> <p>- овладение навыками рефлексии, критического мышления</p>  | <p>1.Вводная часть (10 мин.) – см. Приложение 1,2</p> <p>2.Формирующая часть (60 мин.) (упражнения, рассчитанные для двух целевых групп).</p>   |   |
| <p align="center">Для 12-15 -летних</p>   |   | <p align="center">Для 15-17-летних</p>  |
| <p>Упражнения:<br/>«Информационный светофор»<br/>«Что делать, если...»<br/>«Откровенно говоря»<br/>«Рекламный баннер»</p>   |   | <p>Упражнения:<br/>«Мозговой штурм»<br/>«Встаньте те, кто...»<br/>«Информационный светофор»<br/>«Что делать, если...»<br/>«Польза или вымысел»</p>  |
| <p>3.Подведение итогов (10 мин.)<br/>Включает в себя обмен эмоциональными отзывами участников и закреплением освоенных навыков (выборочно по желанию участников)</p>  |   |   |

## **Рекомендации ведущим по процессу проведения тренинга**

Основными принципами взаимодействия с участниками является добровольность, принцип партнерского общения, признание ценности личности каждого подростка, вне зависимости от показателей сетевого мониторинга и имеющегося негативного опыта. Важными факторами для получения эффективного результата являются отсутствие назидательности, поучительного тона у ведущего, в пользу заинтересованного, искреннего общения.

Ведущему рекомендуется придерживаться следующих пунктов:

- всегда поощряйте положительное поведение участников;
- выражайте поддержку участникам;
- старайтесь избегать негативных оценочных суждений;
- занятия должны быть равнозначно информативными и занимательными (веселыми);
- поощряйте групповое взаимодействие;
- разговаривайте на простом и доступном языке (избегайте сложных терминов и высказываний);
- побуждайте участников обмениваться опытом;
- внимательно слушайте участников;
- будьте терпимыми;
- помните о разнице между ведущим группы и учителем; дайте возможность участникам реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать – не критикуйте!

### **Правила работы для участников в группе**

1. Слушать друг друга, не перебивая.
2. Нельзя критиковать и оценивать другого участника.
3. Говорить только о том, что волнует в настоящий момент, обсуждать то, что происходит с членами группы – принцип «здесь и сейчас».
4. Выступать только от своего лица. Заменяем высказывания типа: “многие считают, что...”. “Некоторые думают...” суждениями “Я считаю, что...”, “Я думаю, что...”.
5. Говорим то, что чувствуем, стараемся быть максимально искренним в общении.
6. Конфиденциальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за его пределы. Не распространять за пределами занятий личную информацию об участниках.

При несоблюдении правил ведущий оставляет за собой право останавливать участника в острых моментах.

## Список литературы

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис.канд. психол. наук:19.00.01. –М., 2004. –207 с.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с.
3. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. –М.: Социальное здоровье России, 2001. –224 с.
4. Ванаква Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: – Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. –232 с.
5. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
6. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. –СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. –44с.
7. Краковский А.П. О подростках: (Содержание возрастного, полового и типолог. в личности младшего и старшего подростка) / А. П. Краковский. - Москва : Педагогика, 1970. - 271 с.
8. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учеб. пособие для вузов / . - М.: Академия, 2003. - 256 с.
9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. –2007.–№6.–С.85-112.
10. Максимов А.С. Социально-педагогическая профилактика повторной преступности воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01. –Омск, 2016. –217 с.
11. Нежебицкая, И. А. Влияние виртуальной реальности на подростков / И. А. Нежебицкая. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 51 (185). — С. 259-262.
12. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.
13. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте.// Вопросы психологии, 1971, № 4
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.

## Методический материал для проведения занятий с подростками 12-15 лет

### I Блок – «Коммуникация»

#### Вводная часть

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем время вместе, тренируясь навыкам общения. Хотя, кажется, что ничего проще быть не может.

- У кого нет проблем с этим? - Поднимите руки.

- Кому бывает сложно в общении с родителями, друзьями, одноклассниками? – Можете сделать грустный вздох.

- Отлично, у нас все сегодня как в реальной жизни. Только здесь можно не бояться сделать что-то не так, ведь это тренировка.

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе». По сути, оно конечно очень простое, однако следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

В результате наших занятий вы овладеете навыками установления контакта и эффективного общения, научитесь слушать себя и других, усвоите, если захотите, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество неравнодушных друг к другу людей.

#### Формирующая часть

##### *Упражнение «Пожелания»*

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Инструкция: «Добрый день! Для хорошего настроения предлагаю сегодняшнее занятие начать с пожеланий на день. Что бы вы пожелали себе? А участникам тренинга?».

Ход работы: первый участник выбирает любого из присутствующих, здороваться с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, к кому обращался первый

участник, в свою очередь обращается к следующему и так до тех пор, пока каждый не получит пожелание на день.

### *Упражнение «Найди свою пару»*

Цель: развитие средств самовыражения, которые будут понятны другим, раскрепощение участников, повышение настроения.

Инструментарий: парные карточки с написанными на них названиями животных, птиц, насекомых и пр. Можно подготовить парные карточки с изображениями представителей фауны.

Ход работы: участники садятся в круг.

Инструкция: «Я раздаю вам карточки, на которых вы прочтете название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «верблюд», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «верблюд».

Ведущий раздает карточки (в группе должно быть четное количество участников).

«Прочтите, пожалуйста, надпись на карточке так, чтобы больше никто её не увидел. Теперь она больше не нужна (можно убрать). Задача каждого – найти своего партнера по племени. Можно пользоваться любыми средствами, только ничего нельзя говорить. Не разрешается издавать характерные звуки вашего животного. То есть всё, что вы будете делать, вы должны делать молча.

Обнаружив свою пару, встаньте рядом (сядьте, лягте). Не переговаривайтесь! Только когда все пары найдут себя, мы будем подводить итоги.

После того как все участники найдут «соплеменника», можно спросить у каждой пары: «Вы кто?» или предложить угадать остальным участникам.

Вопросы для обсуждения: после завершения упражнения предложите обменяться впечатлениями о том, как участники искали свою пару. На что опирались при выборе, какие невербальные признаки отметили? Как чувствовали себя, когда нашли своих соплеменников? Для чего нам нужна такая поддержка?

### *Упражнение «Достойный ответ» (авт. модификация)*

Цель: отработка навыка выхода из конфликтной ситуации.

Инструментарий: карточки с замечаниями (15 шт), карточки с возможными ответами (различными выходами из ситуаций) (10 штук).

Ход работы: все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят

записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого - достойно ответить на этот «выпад».

Если участник испытывает затруднение – предлагается выбрать карточку с ответом. Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

|   |
|---|
| Ты что здесь самый умный? Почему я должен тебя слушать?                   |
| Тебе все равно, что кому-то нужна помощь                                  |
| Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы        |
| Ты выглядишь «стремно», не хочу с тобой сидеть                            |
| Почему ты на всех смотришь зло?   |
| С тобой дело не сделаешь  |
| Какой-то ты странный по сравнению с другими                               |
| У тебя такой страшный взгляд  |
| С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь. |
| У тебя писклявый голос, терпеть его не могу                               |
| Посмотри на себя в зеркало! Ты видела вообще себя?                        |
| Ты слишком много болтаешь ерунды  |
| Что ты орешь на всех? Мы не глухие здесь                                  |
| Это шутка! Ты что юмора не понимаешь?                                     |
| Мне с тобой стыдно дружить, ты не воспитанный                             |

Варианты ответов с использованием различных приемов (модифицируются ведущим под конкретную ситуацию).

|  |
|--|
| Техника "ответ +вопрос по существу дела», интонация спокойная. Пример: «Да, мне действительно необходимо это знать. Каким образом я могла бы получить информацию об этом?" |
| Техника «предложение по теме обсуждения», интонация спокойная. Пример: «Скажи конкретно, с чем ты не согласен (чем не доволен)»  |
| Техника «вежливый отказ», интонация спокойная. Пример: "Мне жаль, но я не могу выполнить твою просьбу...»  |
| Техника «вопрос для прояснения целей», интонация спокойная. Пример: «Что ты на самом деле хочешь сказать?»   |
| Техника «ответ по существу дела», интонация спокойная: «Да, из-за этого возникает проблема...»   |
| Техника «предложение по существу дела», интонация спокойная: «Если ты хочешь,  |

чтобы я это сделал, давай подумаем, как это будет возможно»

Техника «прояснение ситуации (сути дела)»: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь о...», «Какие факты ты имеешь в виду?», «Что именно ты считаешь не так...», «Что следует предпринять?»

Техника «прояснение целей нападающего»: «Почему ты меня спрашиваешь именно сейчас?», «Зачем ты мне говоришь об этом?», «О чем ты действительно хочешь меня попросить?», «Что ты хочешь этим сказать?»

Обсуждение: По завершение упражнения заострите внимание на позитивных моментах удачного выбора возражений и на том, что мешает эффективной коммуникации. Почему трудно справиться с привычкой ответить грубостью на грубость, «продавить» оппонента, проигнорировать объяснение? Кому было легко справиться? Что помогает чувствовать, что ты управляешь ситуацией?

### *Упражнение «Откажись по-разному»*

Цель: формирование умения поступать в соответствии с собственным решением и делать это оптимальным способом.

Инструментарий: карточки с вариантами отказа или подготовленный алгоритм выхода из ситуации на доске.

Ход работы: участники знакомятся с разными вариантами отказа. Можно записать на доске и разобрать.

Существует несколько форм отказов:

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Инструкция: Один из участников круга озвучивает предложение (к примеру «Пойдем покурим!») и бросает мяч любому другому. Тот, кому первому достался мяч должен отказать на предложение одной из представленных форм и вернуть мяч

обратно. Тот в свою очередь повторяет предложение и бросает мяч следующему, который должен отказать по другой форме и т.д., пока участники не откажут по 5 формам. Далее выбирается другой участник, который формулирует следующее предложение.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя в момент, когда на вас оказывали давление?
- Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?
- Проще ли вам было говорить "нет", зная алгоритм выхода из ситуации?

*Упражнение «Хорошее настроение»*

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.

Ход работы: ведущий предлагает каждому назвать ситуации, вызывающие ощущение «Я чувствую себя хорошо», воспроизвести их в воображении и запомнить чувства, которые при этом возникают. «Представьте, что вы кладете их в надежное место, откуда сможете достать, когда пожелаете». Упражнение способствует укреплению позитивных взаимоотношений, помогает снять мышечное и эмоциональное напряжение, улучшит эмоциональное состояние.

Обсуждение:

Часто ли в жизни вспоминаете хорошие моменты, те ситуации, в которых чувствовали себя сильным, убедительным? В каких случаях это происходит? Как меняется эмоциональное состояние после этих моментов?

**Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Отметить позитивные изменения в коммуникативных навыках, подкрепить желательное поведение и вспомнить особенно удачные моменты.

## II Блок – «Саморегуляция»

### Вводная часть

Здравствуйтесь, поднимите руки те, кто испытывал в своей жизни отрицательные эмоции, например, страх, тревожность, обиду и т.п.

- Как вы думаете, можно ли контролировать свои эмоции и для чего нам это нужно? Зачем нам понимать своё поведение?

*(Ответы учащихся)*

- Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья.

Сегодня мы будем вести речь о том, как научиться управлять своими эмоциями и узнаем, что такое саморегуляция.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя».

Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?

*(Ответы учащихся фиксируем)*

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном или переключение внимания на удовлетворение актуальной потребности (попить, умыться), на ощущение своего тела в пространстве (сиду, опираясь на спинку кресла, чувствую холодную ручку двери и т.п.)
- перенесение переживаний на другое время («я поплачу вечером», «подумаю об этом потом»);
- расслабление мышц;
- музыку, танцы;
- свежий воздух

Мы разберем с вами несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья. Они помогут снять усталость, справиться с раздражением, гневом и повышенной тревожностью.

Но для начала я предлагаю вам включиться в игру “Знакомство”. Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят

заниматься, что лучше всего умеют делать наши знакомые, одноклассники, с которыми мы проводим большую часть своего времени.

## **Формирующая часть**

### *Упражнение «Паутина»*

Цель: знакомство участников группы и ведущего.

Инструментарий: клубок ниток.

Инструкция: Сейчас по очереди мы будем передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и скажем о себе как о компетентном человеке. Например: «Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене и то, как я занимаюсь художественной гимнастикой».

Подводим итог знакомства с идеей о том, что все мы разные, и тем интересны.

### *Упражнение «Я злюсь, когда...»*

Цель: Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Инструментарий: листы бумаги, ручки.

Ход упражнения: Каждый участник записывает ситуацию, в которой он обычно сильно злится. Ведущий выдает каждому участнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

При необходимости (желании отдельных членов группы) можно предложить повторить упражнение.

Алгоритм должен отрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции — принятие — вербализация — деятельность.

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда мяли лист, кидали его? Как в обычной жизни справляетесь с причинами, вызывающими раздражение, злость, гнев? Есть ли такие способы у вас?

### *Упражнение «Если бы..., я стал бы...» (авт. модификация)*

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход работы: упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Затем этот же второй участник ставит условие, следующий заканчивает и т.д. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает

(заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Обсуждение:

- Как вы считаете, все ли ситуации были разрешены эффективно (конструктивно)?

- Кто хотел бы ответить по-другому? Предложите проиграть ситуацию по-новому.

*Ситуации:*

1. Если бы меня толкнули на улице...
2. Если бы мне нагрубил продавец в магазине...
3. Если бы меня обозвали одноклассники...
4. Если бы мне снизили оценку без причины...
5. Если бы меня наказали родители...
6. Если бы на меня накричал прохожий...
7. Если бы меня стали громко обсуждать...
8. Если бы меня обманули...
9. Если бы мне разбили телефон...
10. Если бы мои друзья ввязались в драку...
11. Если бы мой друг при мне украл в супермаркете товар...

*Упражнение «Рисуем чувства»*

Цель: научить выражать свои чувства и внутренне разряжаться.

Инструментарий: Бумага и карандаши.

Инструкция: Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется. Если хотите, подпишите какое чувство хотите показать своим рисунком. Важно, чтобы каждый участник смог показать свой рисунок (при желании), а вы обсудили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с подростками о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; боятся; ревнуют и т.д.

Обсуждение:

- Какое чувство тебе больше всего нравится рисовать?

- Какое чувство неприятно для тебя в рисовании?

- Меняется ли твое ощущение после того, как ты нарисовал неприятное чувство?

- Что чувствуешь, если рисуешь позитивный рисунок, уменьшается грусть, злость, тревога?

### *Упражнение «Фокусировка»*

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Ход работы: упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек.

Обсудите, насколько трудно дается сконцентрировать свое внимание. Похвалите за успешный опыт.

### *Упражнение «Релаксация»*

Цель: снятие мышечного напряжения.

Ход работы: «Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас.

Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен.

Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Обсуждение:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Удалось ли вам расслабиться?

Если время от времени мысли мешали выполнять упражнение - ничего страшного, это особенность работы нашего мозга. Просто отмечайте свою мысль, что она пришла и продолжайте представлять дальше.

## **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Проговорить ситуации отвлечения и отметить еще раз, что это вполне нормально. Выясните, как участники себя чувствуют? Изменилось ли их состояние после занятия?

### III Блок – «Целеполагание»

#### Вводная часть

- Добрый день, ребята. Скорее всего, у каждого в жизни был момент, когда ты ставишь перед собой цель и стараешься ее достичь. Но всегда ли мы их достигаем? Почему это происходит?

*(ответы учащихся)*

В действительности очень важно научиться отличать мечту от цели. Если мечтать «не вредно», то ставить цели и не достигать их – не очень полезно для самоуважения.

Давайте познакомимся с основными правилами постановки цели.

1. Формулируем позитивно. Например, вместо «не хочу делать уроки» лучше сформулировать «хочу заниматься тем, что приносит мне радость». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

2. Цель в отличии от мечты должна быть конкретной, измеримой (понятной). Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит? Постарайтесь как можно подробно представить образ желаемого результата.

3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны хотеть все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2025 года».

4. Убедитесь, что это именно ВАША цель. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее.

5. Цель должна быть достижимой. «Ешьте слона по кусочкам». Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — разбейте ее на маленькие шаги. И обозначьте сроки их достижения.

Важно помнить, что достижение цели потребует от тебя действий и выхода из зоны комфорта, овладения новыми навыками и несвойственным для тебя поведением (беседа с новыми людьми, выполнение режимных моментов). Однако, если ты сможешь достичь своей цели – то получишь огромный мотивационный плюс: гордость за себя и стремление к новым результатам.

Достигая цели, тебе придется научиться полгаться только на себя, а не идти за толпой, распрощаться с дурными привычками и стать тем, кем ты хочешь стать.

## Формирующая часть

### Упражнение «Фигурные построения»

Цель: сплочение группы, формирование взаимопонимания и уверенного поведения.

Ход работы: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). При этом они не должны использовать слова. Если кто-то что-то скажет – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

- Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
- Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
- Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если говорить не разрешается?

### Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: прояснение личной мотивации обучающихся

Инструкция: Я буду кидать вам мячик. Поймав его, вы продолжаете начатое мною предложение, после ответа вам нужно вернуть мяч ведущему. Давайте попробуем:

- Для меня друг – это...
- Главное качество моего друга это...
- Я каждое утро иду в школу, потому что...
- Мне хочется стать взрослым, чтобы ...
- Если бы у меня была волшебная палочка, то я бы загадал...
- Я считаю, что мне важно ...
- Целеустремленность – это...

Обсуждение:

- Что интересного открыли для себя после этого упражнения? Отметить, что у каждого свое понимание своей жизни, своих желаний. Важно найти те способы, которые станут эффективными в конкретном случае. Точно также, как много разных мнений, так же много и путей решений.

### Упражнение «Ставим цели»

Цель: осознание своих внутренних ограничений; постановка новых целей.

Материал: Листочки для каждого участника «Мои цели».

Инструкция: Сейчас каждый из вас получит листок. Задание такое, нужно завершить следующие высказывания:

- Я хочу лучше ...
- Я хочу узнать...
- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу...
- Чтобы лучше ладить с другими, я могу...
- В школе я хочу...
- В школе я могу...
- Дома я хочу...

Обсуждение:

- Скажите, насколько трудно было дописывать предложения?
- Какие из них вам не приходили в голову никогда?
- О чем вы уже задумывались, пробовали реализовывать в жизни (намечать этапы, шаги?)

*Упражнение «Лестница достижений»*

Цель: формирование навыка целеполагания, освоение навыка разбивать цель на небольшие шаги.

Материалы: бумага, карандаш, ручка.

Ход работы: Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек.

Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2- 3 признака, по которым они поймут, что цель достигнута или не достигнута.

После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2- 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше?

Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет.

Обсуждение:

- Какие выводы сделали для себя при выполнении упражнения?
- В каких жизненных ситуациях вы бы попробовали применить эту технику?

При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Рекомендуется остановиться на трудностях работы с целями: отсутствием мотивации, недостатке ресурсов, незнание своих целей («не знаю, что хочу»),

непонимание своих сильных сторон и возможностей. Резюмировать тем, что на это дается вся жизнь и делать заключение о том, что целей нет и не будет преждевременно. Все еще обязательно поменяется.

### *Упражнение «Личный адвокат»*

Цель: создание мотивации для саморазвития, самоподдержка на пути к цели

Инструкция: Какие преграды могут встретиться на пути к цели? Может ли наше отношение к себе помешать движению вперед?

Совершенно верно, иногда наш внутренний критик пытается нас убедить в том, что у нас ничего не получится. «Я слабак!», «Не стоит даже и браться за дело», «У меня все равно ничего никогда не получается», «Я ленивый», «Я не умею добиваться своего», «От меня ничего не зависит» и прочие подобные высказывания. Дополните список своими высказываниями.

Подумайте, откуда могли взяться у вас эти убеждения? Действительно ли вы их автор или услышали их от кого-то (родителей, друзей, тренера, учителя)? Насколько они соответствуют вам настоящим?

А теперь, представьте, что вам предстоит защищать самого себя перед судьей. Вам необходимо сформулировать утверждения, обратные тем, что вы только что о себе вспомнили.

Например:

«Я слабак» - «В некоторых ситуациях я проявляю свою силу»

«У меня ничего не получается» - «Я знаю, что у меня хорошо получается слушать своих друзей и поддерживать их; играть в хоккей; решать задачи на движение; отжиматься больше всех на физкультуре, готовить шашлык...»

«Я – ленивый» - «Я не ленюсь, когда иду на гулять с друзьями, когда едем отдыхать всей семьей, когда мне нужно сделать то, что нравится»

Обсуждение:

- Что было легче - «обвинять» или «оправдывать?» По желанию можно зачитать несколько примеров.

- Как изменилось эмоциональное состояние, чувствуете ли внутреннее согласие, уверенность?

### *Упражнение «Помощь друга»*

Цель: формирование умения обращаться за помощью, создание положительной эмоциональной обстановки в группе.

Инструкция: Еще один важный ключ к успеху – это своевременное обращение за поддержкой и помощью. Есть три вида помощи: помощь делом, помощь советом и помощь-поддержка. Помощь делом – это практическая помощь, чтобы ты продвигался дальше к своей цели (поехать куда-то вместе, познакомить с кем-то,

записать в секцию). Ее могут оказывать и родители, и друзья.

Помощь советом важна, когда ты хочешь что-то сделать, но не знаешь с чего начать. Ты можешь обратиться к тому, кто знает то, чему ты хочешь научиться.

Помощь-поддержка нужна в те дни, когда, как бы ты ни старался, ты не можешь поднять себе настроение.

Сейчас я поделю вас на три группы и дам (тихо, на ушко) инструкцию, какую поддержку группа будет «оказывать». Важно записать 5-6 примеров.

Затем представители групп представляют нам свои варианты. Все остальные стараются угадать, какой вид поддержки только что прозвучал.

#### Обсуждение:

Обратите внимание на то, какие виды поддержки легче всего угадывались, что было сложнее продумать и предложить? Предложите участникам по желанию ответить на вопросы:

- Каким видом поддержки вы пользуетесь (или хотите получать)?
- Какую поддержку можете оказать сами?

#### *Упражнение «Прощание»*

Инструкция: Хаотически передвигаясь пожать руку всем участникам со словами: «Спасибо, мне было приятно с тобой работать».

#### **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться впечатлениями, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными. В этом обсуждении важно затронуть тему того, на что мы можем влиять в жизни в тех или иных ситуациях? Как наши цели и мечты связаны с нашим будущим? Стало ли более понятным то, как превратить мечту в цель и с чего начинать действовать?

## **IV Блок – Самооценка**

### **Вводная часть**

- Здравствуйте ребята! Как вы думаете, что такое самооценка? И зачем надо над ней работать?

Самооценка - не только познание себя, но то, как ты сам к себе относишься: к своим состояниям, своим личным особенностям, качествам характера, внешнего вида. Мы оцениваем свои поступки и действия. Самооценка помогает поддерживать достоинство человека, уверенность в себе. А может вызывать постоянный внутренний конфликт, когда тебе постоянно в себе что-то не нравится. В образ “Я” входит все самое дорогое для человека, его поведение соотносится с тем, каким бы он хотел быть. Однако, наше самосознание складывается часто и из тех оценок, которые мы получаем от окружающих. Как бы мы не хотели от этого избавиться, мы думаем о том, как выглядим в глазах окружающих.

Считается, что самооценка может быть адекватной, завышенной, заниженной. Еще она может быть стабильной или нестабильной. Вот идете вы в крутых кроссовках (уверенный в себе) на встречу с друзьями (самооценка в порядке?), и вдруг вас обливает грязью проезжающий внедорожник. А ваши друзья все это видят и «угорают». Что с вашей самооценкой? В норме или чуть пошатнулась? Если пошатнулась, то, скорее всего вы думаете, что оценка самого себя зависит от событий, которые происходят в жизни. Вы пропускаете через себя все, что происходит и от этого меняется отношение к самому себе. Получается, что самооценкой управляют ваши переживания. Кто-то покритиковал – самооценка ушла в минус, похвалил – перешла в плюс.

- Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

- Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать».

Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

### **Формирующая часть**

Групповая дискуссия: «Моя самооценка повышается, если...»

- Ребята, что значит поддерживать свою самооценку? Кто умеет «договариваться» со своей «низкой» самооценкой, поддерживать себя?

Мнения участников выписываются на отдельный лист бумаги (на доску/ флипчарт) и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и корректируются ведущим:

- улучшаем внешность;
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- хвалим себя;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок плакатами с мотивирующими фразами;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);
- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби как способ выделиться из толпы;
- усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Отлично, теперь применим полученные знания на практике.

### *Упражнение «Кто Я? Какой Я?»*

Цель: определение отношения подростков к себе и к отдельным сторонам своей личности.

Инструментарий: листок бумаги, ручка.

Ход работы: Раздать бумагу и ручки, зачитать инструкцию.

Инструкция: Запишите на листке бумаги 10 ответов на вопрос «Кто Я?», и 10 ответов на вопрос «Какой Я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции – все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «я». Постарайтесь отметить наиболее характерные для вас черты.

Теперь слева от написанных качеств поставьте знак «=>» если это качество помогает вам поднимать самооценку и «->», если мешает вам.

Обсуждение:

- Трудно ли было писать свои характеристики?
- Можете ли привести случаи, когда ваши качества со знаком «->» в некоторых ситуациях были вам полезны. К примеру, такое качество как «медлительность» может оказаться очень важным, если нужно хорошо обдумать ситуацию и принять взвешенное решение. Какие еще есть варианты?

*Упражнение «Самореклама»*

Цель: развитие понимания о сильных сторонах своей личности, своих преимуществах, симпатии к себе и способности относиться к себе с юмором.

Инструментарий: бумага, ручка, карандаши.

Ход работы: Участникам предлагается нарисовать рекламу самих себя и дополнить ее коротким текстом про свои качества, которыми они гордятся.

На втором этапе каждый должен нарисовать рекламу рядом сидящего участника.

Обсуждение:

- Легко ли было выполнить данное упражнение?
- Что было выполнить сложно и почему?
- Почему образ «Я» часто отличается от того, как видят нас другие?

*Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»*

Цель: Формирование навыков принятия своей индивидуальности.

Инструментарий: бумага, ручка.

Ход работы: Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнце. И вдоль каждого лучика написать те положительные качества, которые у них есть, те, которыми они гордятся и ценят в самом себе.

Участники с нестабильной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств. Ведущий может помочь им, попросив сделать это других участников. Важно уточнять: «Ты согласен с таким высказыванием? Принимаешь качество как свое?»

Обсуждение:

- Что нового узнали о себе?
- Трудно ли найти положительные качества в себе? Почему?

*Упражнение «Да, нет, может быть» (модифик. упр. Джеффа)*

Цель: Создание условий для самоанализа.

Ход работы: Готовятся три плаката «Да», «Может быть», «Нет». Они

развешиваются в разных концах помещения. Ведущий стоит в центре помещения и задает вопросы. После заданного вопроса участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу.

Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал этот ответ. Желаящий поднимает руку, и ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ. После ответа он может бросить его тому, кого хочет услышать, тот отвечает или отказывается.

Важное правило: участники не могут критиковать других и спорить. Они высказывают только свое мнение.

#### Вопросы:

- Вы хотели бы изменить свой возраст?
- Смогли бы вы дружить с человеком другой национальности?
- Обманываете ли вы своих родителей?
- Считаете ли вы, что ваша семья важнее друзей?
- Считаете ли вы, что мужчины – сильный пол?
- Смогли бы жить в одиночестве?
- У вас есть домашнее животное?
- Считаете ли вы верным изречение: «Лучше горькая правда, чем красивая ложь»?
- Смогли бы вы помогать другим в ущерб себе?
- Согласны ли с пословицей «Один в поле не воин?»
- Считаете ли вы, что недостатки присущи каждому?
- Вы вините себя во всех неприятностях?
- Вы завтракали сегодня утром?
- Есть ли у вас качества, которые вы цените в себе?
- Поможете ли подростку, от которого все отвернулись?
- Есть ли у вас самолюбие?
- Лучше быть умным, чем богатым?
- Знаете ли вы себя полностью?
- Вы считаете, что в большинстве случаев вы правы?
- Считаете ли вы, что некоторые люди более ценны, чем другие?

Обсуждение: происходит в процессе упражнения.

#### *Упражнение «Напор и мягкость»*

Цель: повышение самопринятия, определение важных качеств для уверенности в себе.

Ход работы: На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу - в столбик «Себе». В другой

столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, соседу. После того как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «напор»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека. При анализе, как правило, оказывается, что подросток выбирает для себя сильные качества – «напор», а другим предлагает быть «мягкими».

#### Обсуждение:

- Почему многие считают, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты?
- Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)
- Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других)
- Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное)
- Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других)
- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других)

#### *Упражнение «Я молодец»*

Цель: формирование позитивного образа себя.

Инструкция: Подумайте три минуты и ответьте, пожалуйста на вопрос «Почему я сегодня молодец?» Это могут быть и самые простые вещи, такие как «заправил постель», «не опоздал в школу», так и что-то важное «получил 4 по контрольной», «перевел бабушку через дорогу», «выполнил трудный элемент на тренировке».

Это упражнение нужно выполнять каждый день, хорошо бы перед сном. Не ленитесь вспоминать свои заслуги. Если их замечать, то они будут прибавляться, работая на повышении вашей самооценки и самопринятия.

#### Признаки уверенного человека:

- Умеет говорить о своём желании, чувствах
- Может отвечать на высказывания, обращенные к нему
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

## **Подведение итогов занятия**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Участники, которые смогли «преодолеть» свои трудности поощряются («Света меня сегодня воодушевила», «Артема я сегодня узнала с новой стороны» и т. п.).

## У Блок – «Виртуальная среда»

### Вводная часть

Добрый день, ребята! У меня к вам просьба, поменяйтесь местами те, кто:

— является пользователем Интернета?

— у кого есть своя страничка в социальных сетях?

— много времени проводит в социальных сетях?

— у кого друзей в соц. сетях больше, чем в реальной жизни?

— использует Интернет, чтобы узнать что-то новое, интересное о мире и людях?

— считает, что Интернет – это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

— у кого были какие-либо неприятные случаи, связанные с Интернетом?

— считает, что Интернет приносит вред физическому здоровью?

— считает, что Интернет приносит вред психическому здоровью?

Итак, многие из вас являются активными пользователями Интернета и знают о нем немало, в том числе и то, что он бывает не безопасен для подростков.

Основные угрозы, исходящие из Интернета (информация)

Как вы думаете, какие угрозы могут исходить из Сети Интернета?

(Ответы детей)

Ведущий дополняет список.

1. Нежелательные контакты, грубость, оскорбления

2. Мошенничество, ненужные покупки

3. Информация, не соответствующая возрасту

4. Угроза заражения вредоносными программами

5. Интернет-зависимость

6. Сайты, призывающие к терроризму, экстремизму и прочим разрушительным действиям;

7. Последствия предоставления личной информации и др.)

С какими из них вы уже столкнулись сами? Или ваши знакомые, друзья?

Как вы отреагировали?

Легко ли подбирать достойные слова для отказа. Какие формы отказа вы знаете?

(ответы детей)

Сейчас мы рассмотрим разные варианты построения фразы отказа.

**АЛГОРИТМ ОТКАЗА:**

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдём лучше в кино завтра!»)

2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)

3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

### **Формирующая часть**

#### *Упражнение «Информационный светофор»*

Цель: овладение знаниями о предоставлении персональной информации.

Ход работы: Участники получают по 5 красных и по 5 зеленых стикеров.

Предлагается записать, какую информацию они с легкостью могут выложить в Интернет – на зеленых стикерах (например, имя, пол, возраст и т.д.), а какой информацией они не поделились бы в Сети (например, адрес, телефон, паспортные данные, информация о родителях и т.д.) – на красных стикерах.

После этого ведущий обобщает на доске виды персональных данных и обсуждает их с группой.

Обсуждение:

- Какой вид персональных данных набрал больше всего стикеров (зеленых или красных)? Почему?

- Какой информацией мы делимся более/менее охотно? Почему?

#### *Упражнение «Что делать, если...»*

Цель: обучение возможным способам реагирования на опасные предложения в сети.

Ход работы: Подросткам раздаются карточки с описанием спорных ситуаций, которые могут произойти в виртуальном пространстве (по 1 на пару/по 1 на каждого).

После обсуждения подростки зачитывают свою ситуацию и отвечают на вопросы:

- Какую угрозу несет данная ситуация?

- Что бы вы предложили делать в данной ситуации?

Интернет-пространство расширяется, и с этим связано развитие кибермошенничества. Если люди уже научились распознавать мошенников в реальной жизни, и уже не «ведутся» на обычные шутки, то мошенников в интернете распознать гораздо сложнее. *Как вы считаете, по каким причинам?*

Да, глазами преступников не увидишь, и понять, что и как они могут сделать, непросто.

1) Вам приходит письмо с уведомлением, что аккаунт на каком-либо сайте взломан, или может быть заблокирован или удален (и т.д.), чтобы этого не случилось, необходима оплата (даже когда вы даже не регистрировались на сайте).

2) Вам написал с неизвестной страницы незнакомый человек, желая узнать вас ближе и предлагает вам рассказать о себе, выслать фотографии.

3) Вам предлагают подработку в Интернете, обещая хорошее вознаграждение. К примеру, предлагают присоединиться за деньги к митингующим взрослым.

4) Незнакомец угрожает выложить ваши фотографии неоднозначного содержания в Интернет, если не выполните его условий.

5) друг (подруга), с которой вы поссорились взяли и выложили вашу переписку, где вы негативно высказывались в адрес общих знакомых, в Интернет. Ответите тем же? Выложите его (ее) сообщения?

6) Вас забрасывают сообщения с угрозами и оскорблениями, обещая расправиться с вами (или вашей семьей) в реальности.

#### Обсуждение происходит в процессе упражнения:

В заключении можно обобщить, какие важные правила нужно соблюдать, чтобы избежать опасностей в сети?

#### *Упражнение «Откровенно говоря»*

Цель: развитие навыка рефлексии подростков.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

- Откровенно говоря, когда я нахожусь в социальной сети...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда я играю в компьютерные игры ...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я получаю сообщения от незнакомого человека...
- Откровенно говоря, мне не хватает...
- Откровенно говоря, когда я вижу насилие в Интернете...
- Откровенно говоря, когда я прихожу в школу...
- Откровенно говоря, когда я встречаю публичные оскорбления...

Можно предложить тем, кто затрудняется карточки с вариантами ответов:

- ... чувствую себя отлично.
- ... чувствую себя не в своей тарелке.
- ... очень волнуюсь.
- ... чувствую себя уверенно.
- ... сразу лезу в телефон проверять социальные сети.

- ... не хватает смелости (друзей, внимания, денег, уверенности в себе)
- ...мне хочется стать невидимым.
- ... я рад встрече с друзьями.
- ...я боюсь.
- ... мне все равно.
- ... мне хочется с кем-нибудь поделиться.
- ... никому не расскажу, сохраню все в тайне.
- ... поделюсь с другом.

Обсуждение:

- Трудно ли было закончить предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-то новое о себе?

*Упражнение «Рекламный баннер»*

**Цель:** формирование осознанной позиции к интернет-рискам и сохранению своего здоровья.

**Материал:** бумага А4, заготовленный материал, клей-карандаш, карандаши.

**Ход работы:** распечатать варианты различных заголовков (можно воспользоваться ненужными газетами или журналами), отражающих актуальную проблематику «В чем вред и польза социальных сетей», (в том числе на тему сохранения здоровья пользователя). Следует подготовить и набор различных картинок на данную тему. Участников разделить на группы по 3 человека и предложить каждой группе создать свой рекламный банер и продумать его презентацию.

Каждая группа по отдельности выходит и представляет свою идею рекламного баннера.

Ведущий подводит итоги, выделяя плюсы каждой из групп. Побеждает та, участники которой были наиболее активны и сумели сплотиться в единую команду в ходе работы и чей продукт вызвал самое большое обсуждение.

**Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось, о чем узнали впервые, почувствовали ли себя более уверенными перед возможными интернет-опасностями?

## Методический материал для проведения занятий с подростками 15-17 лет

### I Блок – «Коммуникация»

#### Вводная часть

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем время вместе, тренируясь навыкам общения. Хотя, кажется, что ничего проще быть не может.

- Есть среди вас те, кто легко обходится без общения?

- А у кого есть какой-то идеал в общении (блогер, артист, спортсмен, близкий человек)? Почему? Какие его качества важны для вас?

- Отлично, сегодня займемся практической коммуникацией. Будем проживать разные ситуации вместе. Можно не бояться сделать что-то не так, «ляпнуть» не то, ведь это и есть тренировка.

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Кто скажет, чем они отличаются?

Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе». По сути, оно конечно очень простое, однако следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания и знает про себя чего хочет.

В результате наших занятий вы овладеете навыками установления контакта и эффективного общения, научитесь слушать себя и других, усвоите, если захотите, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество.

#### Формирующая часть

##### *Упражнение «Пожелания»*

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Инструкция: «Для хорошего настроения предлагаю сегодняшнее занятие начать с пожеланий на день. Что бы вы пожелали себе? А участникам тренинга?».

Ход работы: первый участник выбирает любого из присутствующих, здороваться с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, к кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и так до тех пор, пока каждый не получит пожелание на день.

### *Упражнение «Я – высказывание»*

Цель: профилактика и конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.

Ход работы: «Я - высказывание» позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того, тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции на себя. Упражнение помогает выразить свое отношение к определенному предмету без оценки».

При использовании «Я - высказываний» необходимо:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»);
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»);
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»);
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»);
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

| Описание ситуации  | Я – чувство  | Пожелание  |
|--|--|--|
| «Когда я вижу, что...»<br>«Когда это происходит...»<br>«Когда на меня повышают голос...» | «Я чувствую...»<br>«Я огорчаюсь...»<br>«Я не знаю, как реагировать...» | «Мне бы хотелось...»<br>«Возможно, тебе стоит поступить так...»<br>«В следующий раз сделай...» |

### Пример

| Ситуация             | Ты — сообщение           | Я - сообщение                   |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|
| Подруга обещала, что | Ты меня просто «кинула»! | Когда люди не выполняют то, что |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>придет ко мне и мы пойдем пить кофе, заодно подумаем над проектом по «обществу». Я прождала ее целых два часа, настроение испорчено, проект провалился</p> | <p>Тебе все равно на меня и всех остальных! Как можно быть такой безответственной?! Мы же договорились, а тебе твои дела важнее всего! Из-за тебя теперь получать «неуд»</p> | <p>обещали, я чувствую себя растерянной и злой. Я даже начала волноваться, не случилось ли что-то с тобой. В следующий раз, сообщай мне, если твои планы резко меняются. Я могла бы и сама подумать над проектом, вместо бессмысленного ожидания</p> |
|---|--|--|

### *Упражнение «Достойный ответ»*

Цель: отработка навыка выхода из конфликтной ситуации.

Инструментарий: карточки с замечаниями (15 шт).

Ход работы: все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого - достойно ответить на этот «выпад».

Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

|  |
|--|
| Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь. |
| Ты никогда никому не помогаешь   |
| Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы                       |
| Ты совсем не умеешь нормально одеваться  |
| Почему ты на всех смотришь как на врагов?  |
| С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений   |
| Ты как не от мира сего   |
| У тебя такой пугающий взгляд   |
| С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.                |

|  |
|--|
| У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы. |
| Посмотри, на кого ты похожа!                             |
| Ты слишком много болтаешь ерунды.                        |
| Что ты вечно на всех кричишь?                            |
| У тебя полностью отсутствует чувство юмора               |
| Ты слишком плохо воспитана                               |

Варианты ответов с использованием различных приемов (модифицируются ведущим под конкретную ситуацию).

|   |
|---|
| Техника "ответ +вопрос по существу дела», интонация спокойная. Пример: «Да, мне действительно необходимо это знать. Каким образом я могла бы получить информацию об этом?"                            |
| Техника «предложение по теме обсуждения», интонация спокойная. Пример: «Скажи конкретно, с чем ты не согласен (чем не доволен)»   |
| Техника «вежливый отказ», интонация спокойная. Пример: "Мне жаль, но я не могу выполнить твою просьбу..."»  |
| Техника «вопрос для прояснения целей», интонация спокойная. Пример: «Что ты на самом деле хочешь сказать?»  |
| Техника «ответ по существу дела», интонация спокойная: «Да, из-за этого возникает проблема...»  |
| Техника «предложение по существу дела», интонация спокойная: «Если ты хочешь, чтобы я это сделал, давай подумаем, как это будет возможно»   |
| Техника «прояснение ситуации (сути дела)»: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь о...», «Какие факты ты имеешь в виду?», «Что именно ты считаешь не так...», «Что следует предпринять?»               |
| Техника «прояснение целей нападающего»: «Почему ты меня спрашиваешь именно сейчас?», «Зачем ты мне говоришь об этом?», «О чем ты действительно хочешь меня попросить?», «Что ты хочешь этим сказать?» |

Обсуждение: По завершение упражнения заострите внимание на позитивных моментах удачного выбора возражений и на том, что мешает эффективной коммуникации. Почему трудно справиться с привычкой ответить грубостью на грубость, «продавить» оппонента, проигнорировать объяснение? Кому было легко справиться? Что помогает чувствовать, что ты управляешь ситуацией?

### *Упражнение «Откажись по-разному»*

Цель: формирование умения поступать в соответствии с собственным решением и делать это оптимальным способом.

Инструментарий: карточки с вариантами отказа или подготовленный алгоритм выхода из ситуации на доске.

Ход работы: участники знакомятся с разными вариантами отказа. Можно записать на доске и разобрать.

Существует несколько форм отказов:

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Инструкция: Один из участников круга озвучивает предложение (к примеру «Пойдем покурим!») и бросает мяч любому другому. Тот, кому первому достался мяч должен отказать на предложение одной из представленных форм и вернуть мяч обратно. Тот в свою очередь повторяет предложение и бросает мяч следующему, который должен отказать по другой форме и т.д., пока участники не откажут по 5 формам. Далее выбирается другой участник, который формулирует следующее предложение.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя в момент, когда на вас оказывали давление?
- Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?
- Проще ли вам было говорить "нет", зная алгоритм выхода из ситуации?

### *Упражнение «Хорошее настроение»*

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.

Ход работы: ведущий предлагает каждому назвать ситуации, вызывающие

ощущение «Я чувствую себя хорошо», воспроизвести их в воображении и запомнить чувства, которые при этом возникают. «Представьте, что вы кладете их в надежное место, откуда сможете достать, когда пожелаете». Упражнение способствует укреплению позитивных взаимоотношений, помогает снять мышечное и эмоциональное напряжение, улучшит эмоциональное состояние.

Обсуждение:

Часто ли в жизни вспоминаете хорошие моменты, те ситуации, в которых чувствовали себя сильным, убедительным? В каких случаях это происходит? Как меняется эмоциональное состояние после этих моментов?

### **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Отметить позитивные изменения в коммуникативных навыках, подкрепить желательное поведение и вспомнить особенно удачные моменты.

## II Блок – «Саморегуляция»

### Вводная часть

Каждый человек в своей жизни, в том числе и мы с вами, испытывал в своей жизни отрицательные эмоции страха, тревожности, обиды и т.п. Сегодня мы будем вести речь о том, как научиться управлять своими эмоциями и узнаем, что такое саморегуляция.

- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем нам понимать своё поведение?  
(*Ответы учащихся*)

- Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя».

Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?

(*Ответы учащихся фиксируем*)

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном или переключить внимание на удовлетворение актуальной потребности;
- расслабление мышц;
- музыку, танцы;
- свежий воздух

Мы разберем с Вами несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья. Они помогут вам снять усталость, справиться с раздражением, гневом и повышенной тревожностью.

Но для начала я предлагаю вам включиться в игру «Знакомство». Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься, что лучше всего умеют делать наши знакомые, одноклассники, с которыми мы проводим большую часть своего времени.

### Формирующая часть

### *Упражнение «Паутина»*

Цель: знакомство участников группы и ведущего.

Инструментарий: клубок ниток.

Инструкция: Сейчас по очереди мы будем передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и скажем о себе как о компетентном человеке. Например: «Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене и то, как я занимаюсь художественной гимнастикой».

Подводим итог знакомства с идеей о том, что все мы разные, и тем интересны.

### *Упражнение «Я злюсь, когда...»*

Цель: Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Инструментарий: листы бумаги, ручки.

Ход упражнения: Каждый участник записывает ситуацию, в которой он обычно сильно злится. Ведущий выдает каждому участнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

При необходимости (желании отдельных членов группы) можно предложить повторить упражнение.

Алгоритм должен отрабатываться без изменений схемы: осознание эмоции — принятие — вербализация — деятельность.

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда мяли лист, кидали его? Как в обычной жизни справляетесь с причинами, вызывающими раздражение, злость, гнев? Есть ли такие способы у вас?

### *Упражнение «Если бы..., я стал бы...»*

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход работы: упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Затем этот же второй участник ставит условие, следующий заканчивает и т.д. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут

повторяться.

Обсуждение:

- Как вы считаете, все ли ситуации были разрешены эффективно (конструктивно)?

- Кто хотел бы ответить по-другому?

*Упражнение «Семь свечей»*

Цель: управление эмоциональным состоянием.

Ход работы: «Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь изображайте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... вы вновь делаете глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Обсуждение:

- Как менялось ваше состояние по мере выполнения упражнения?

- При какой жизненной ситуации может быть полезно применение такой техники?

*Упражнение «Фокусировка»*

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Ход работы: упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек.

Обсудите, насколько трудно дается сконцентрировать свое внимание. Похвалите за успешный опыт.

*Упражнение «Релаксация»*

Цель: снятие мышечного напряжения.

Ход работы: «Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера.

Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас.

Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен.

Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

**Обсуждение:**

Если время от времени мысли мешали выполнять упражнение - ничего страшного, это особенность работы нашего мозга. Просто отмечайте свою мысль, что она пришла и продолжайте представлять дальше.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

- Удалось ли вам расслабиться?

Если время от времени мысли мешали выполнять упражнение - ничего страшного, это особенность работы нашего мозга. Просто отмечайте свою мысль, что она пришла и продолжайте представлять дальше.

### **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Как вы себя чувствуете? Изменилось ли ваше состояние после занятия?

### III Блок – «Целеполагание»

#### Вводная часть

- Добрый день, ребята. Скорее всего, у каждого в жизни был момент, когда ты ставишь перед собой цель и стараешься ее достичь. Но всегда ли мы их достигаем? Почему это происходит?

*(ответы учащихся)*

Да, все верно. Для того, чтобы мы с вами добивались того, о чем мечтаем нам необходимо ставить перед собой цели. Поэтому сегодня мы займемся осознанием и постановкой наших целей.

Давайте познакомимся с основными правилами постановки цели:

1. *Позитивная утвердительная формулировка.* Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

2. *Цель должна быть конкретной, измеримой.* Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

3. *Цель должна иметь конкретный срок завершения.* Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2027 года».

4. *Необходимо учесть экологичность и последствия.* Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сентябрю 2022 на новый компьютер. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но, достижение этой цели, может помешать другим вашим целям, например, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли компьютер ваших положительных взаимоотношений с родными?

5. *Цель согласована с ценностями и убеждениями.* Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее.

6. *Цель должна быть достижимой.* Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

#### Формирующая часть

### *Упражнение «Фигурные построения»*

Цель: сплочение группы, формирование взаимопонимания и уверенного поведения.

Ход работы: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

- Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
- Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
- Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

### *Упражнение «Немного лучше»*

Цель: важность постановки целей.

Ход работы: Вызываем одного добровольца. Просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Отмечаем место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Можно пригласить сразу нескольких добровольцев. Так упражнение будет ещё нагляднее.

Обсуждение:

- Как это упражнение соотносится с планированием и постановкой целей?
- Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

### *Упражнение «Снятие внутренних ограничений»*

Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Инструкция: Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность. Выполним следующие действия:

1.«На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно поделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».

2. Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу и напишите,

что вы НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?».

3. «Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы».

4.«Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5. «И наконец завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» - и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

#### Обсуждение:

- Какие ощущения испытаете после выполнения упражнения? Как наше внутреннее убеждение может ограничивать наши возможности? Случалось ли в жизни убеждаться в ошибочности своих бесполезных мыслей «я не могу»?

### *Упражнение «Лестница достижений»*

Цель: формирование навыка целеполагания.

Ход работы: Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2- 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2- 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

#### Обсуждение:

- Какие выводы сделали для себя при выполнении упражнения?
  - В каких жизненных ситуациях вы бы попробовали применить эту технику?
- При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за

цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения. Рекомендуется остановиться на трудностях работы с целями: отсутствием мотивации, недостатке ресурсов, незнание своих целей («не знаю, что хочу»), непонимание своих сильных сторон и возможностей. Резюмировать тем, что на это дается вся жизнь и делать заключение о том, что целей нет и не будет - преждевременно.

### *Упражнение «Мои жизненные цели»*

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Инструкция: Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите хотя бы одну цель, которую вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Обсуждение:

- Стали ли цели реалистичнее и более достижимыми? Если желание добиться цели пропадает на каком-то этапе – возможно стоит пересмотреть значимость и желанность цели, а также способ ее достижения.

### *Упражнение: «Солнышко»*

Цель: создание положительной эмоциональной обстановки в группе.

Ход работы: Все участники встают в круг и вытягивают правую руку вперед. Сцепляются друг с другом руками и проговаривают слова: «Мы сегодня потрудились, мы сегодня научились ставить цели хорошо, мы, ребята, просто «во!»» (при этом показывается знак «Здорово», «Все, о`кей»).

## **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться впечатлениями, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными. Резюмируем условия успешного целеполагания.

Поинтересуйтесь, как навык постановки цели и способность ее достигать может сказаться уже сейчас на жизни подростков?

## **IV Блок – «Самооценка»**

### **Вводная часть**

- Здравствуйте ребята! Пожалуйста, поднимите руки те, кто считает, что у него все в порядке с самооценкой. Спасибо, а теперь те, кто хотел бы ее улучшить.

- А что такое самооценка, откуда она берется у человека?

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Все слышали про нее, что она может быть адекватной, завышенной, заниженной. Еще она может быть стабильной и нестабильной. Вот идете вы в крутых кроссовках (уверенный в себе) на встречу с друзьями (самооценка в порядке?), и вдруг вас обливает грязью проезжающий внедорожник. А ваши друзья все это видят и «угорают». Что с вашей самооценкой? В норме или чуть пошатнулась? Если пошатнулась, то, скорее всего вы думаете, что оценка самого себя зависит от событий, которые происходят в жизни. Вы пропускаете через себя все, что происходит и от этого меняется отношение к самому себе. Получается, что самооценкой управляют ваши переживания. Кто-то покритиковал – самооценка ушла в минус, похвалил – перешла в плюс.

- Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

- Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать».

Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

### **Формирующая часть**

Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»

- Ребята, что значит поддерживать свою самооценку? Какими способами можно это делать?

Мнения участников выписываются на отдельный лист бумаги (на доску/ флипчарт) и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым

повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и корректируются ведущим:

- улучшаем внешность;
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- хвалим себя;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок плакатами с мотивирующими фразами;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);
- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби как способ выделиться из толпы;
- усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Отлично, теперь применим полученные знания на практике.

### *Упражнение «Кто Я? Какой Я?»*

Цель: определение отношения подростков к себе и к отдельным сторонам своей личности.

Инструментарий: листок бумаги, ручка.

Ход работы: Раздать бумагу и ручки, зачитать инструкцию.

Инструкция: «Запишите на листке бумаги 10 ответов на вопрос «Кто Я?», и 10 ответов на вопрос «Какой Я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции – все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «я». Постарайтесь отметить наиболее характерные для вас черты. Затем, я буду зачитывать «вслепую» ваши характеристики. Задача других участников – угадать носителя данных качеств. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина».

**ВАЖНО!** Ведущий должен предупредить, что не будет зачитывать очень личные характеристики. И не читать их для всех! Пресекать попытки унижительных комментариев, насмешек, напоминая о правилах тренинга.

Обсуждение:

- Трудно ли было писать свои характеристики?
- Легко ли угадывать других участников? Как думаете, почему?  
(Почему могут не совпадать мнение человека о себе самом и мнение других о нем?)

### *Упражнение «Позитивные мысли»*

Цель: развитие понимания о сильных сторонах своей личности, своих преимуществах, симпатии к себе и способности относиться к себе с юмором.

Ход работы: Участники по кругу передают игрушку, мяч, кубок. Тот, у кого в руках оказывается вещь должен дополнить фразу: «Я горжусь собой за ...». Не следует удивляться и критиковать, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

#### Обсуждение:

- Легко ли было выполнить данное упражнение?
- Что было выполнить сложно и почему? Почему говорить о недостатках легче, чем хвалить себя?

### *Упражнение «Мои сильные и слабые качества»*

Цель: Формирование навыков принятия своей индивидуальности.

Инструментарий: бумага, ручка.

Ход работы: Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой — слабые.

Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, могут ли слабые качества в каких-то ситуациях оказаться «сильными»? (к примеру, «чрезмерная эмоциональная чувствительность» может быть полезна, когда нужно понять, что чувствует другой человек, а «упрямство» поможет добиваться цели, превратившись в настойчивость.

Можно ли избавиться от тех качеств, которые мешают проявлять свои возможности? Что для этого нужно предпринять?

Участники с нестабильной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств. Ведущий может помочь им, попросив сделать это других участников. Важно уточнить: «Ты согласен с таким высказыванием? Принимаешь качество как свое?»

#### Обсуждение:

Обмен эмоциями участников, ответы на вопросы по желанию:

- Что легче дается описанию – сильные стороны или слабые?
- Узнали что-то нового о себе?

### *Упражнение «Избавление от самокритики»*

Цель: Укрепление уверенности в себе и овладение навыками самопомощи.

Ход работы:

Обращение к участникам: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности («А почему я не сделал вот так?») «Я должен был ему ответить так-то и так-то». «Что я натворил?!») Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему «самобичеванию». Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакого «мученика самокритики». Как избежать этого неприятного чувства?».

Инструкция:

«Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например: «Я добрый человек», «У меня хорошие отношения с...», «Я прекрасно готовлю пиццу», «Я кое-чего уже достиг в жизни (сдал ОГЭ, прочитал книгу, научился вязать)», «Я признаю свои ошибки». «В некоторых сферах я очень способен (например, меня хвалит тренер)», «Я люблю общаться с людьми».

Прочитайте, как вы себя чувствуете при этом? Изменилось самоощущение?

Затем вы можете сфотографировать написанное и сохранить в своем телефоне. Когда вас начнет мучить самокритика, найдите и прочитайте ваши записи. Листок бумаги тоже можно сохранить в укромном месте, обращаясь к нему время от времени, чтобы дополнять свои ценные качества.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда писали? Когда зачитывали?
- Что было трудным в выполнении упражнения? Почему?

### *Упражнение «Объявление»*

Цель: Повышение самопринятия и самооценки.

Инструментарий: бумага, ручка.

Инструкция: «Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Обратите больше внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним, а не на физические данные. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Главное условие - презентовать свою привлекательность, в первую очередь - внутреннюю (3-5 предложений)».

Ход работы: предложите зачитать полученные объявления.

Обсуждение:

- Было ли кому-нибудь трудно? Почему?
- Для вас сложнее перечислять свои плюсы, чем негативные качества?

### **Подведение итогов занятия**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось. Участники, которые смогли «преодолеть» свои трудности поощряются («Света меня сегодня воодушевила», «Артема я сегодня узнала с новой стороны» и т. п.)

## У Блок – «Виртуальная среда»

### Вводная часть

#### Упражнение «Встаньте те, кто...»

Добрый день, ребята! У меня к вам просьба, встаньте, пожалуйста, те, кто:

— является пользователем Интернета?

— у кого есть своя страничка в социальных сетях?

— много времени проводит в социальных сетях?

— у кого друзей в соц. сетях больше, чем в реальной жизни?

— использует Интернет, чтобы узнать что-то новое, интересное о мире и людях?

— считает, что Интернет – это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

— у кого были какие-либо неприятные случаи, связанные с Интернетом?

— считает, что Интернет приносит вред физическому здоровью?

— считает, что Интернет приносит вред психическому здоровью?

Итак, многие из вас являются активными пользователями Интернета и знают о нем немало, в том числе и то, что он бывает не безопасен для подростков.

Как вы думаете, о чем следующая притча?

«Один человек спросил у Сократа:

– Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

– Подожди, – остановил его Сократ, – просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита?

– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?

– Нет, я просто слышал это.

– Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моём друге что-то хорошее?

– Нет, напротив.

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нём что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости.

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

© <https://www.livemaster.ru/topic/628785-3-sita-sokrata-pritcha>

Основные угрозы, исходящие из Интернета (информация)

Миллионы людей по всему миру являются активными пользователями

интернета. Всемирная Сеть способствует приобретению новых знаний, помогает в учебной деятельности, даёт возможность узнать и научиться, с помощью видео-ресурсов, разным видам деятельности. Здесь можно, не выходя из дома, совершать покупки, читать книг и СМИ, научную информацию, посещать Интернет-библиотеку. Интернет дает возможность вам участвовать в различных конкурсах и олимпиадах, проектах. Создавать свои проекты, сайты.

В Интернете большую популярность приобрели социальные сети. Такая форма общения очень удобна. Имея аккаунт в социальной сети, мы можем общаться со своими близкими и друзьями, которые находятся далеко от нас, делиться новостями из своей жизни, личными фото, видео, находить интересных людей и новых знакомых.

Всемирная паутина может нести опасность. Как вы думаете, какие угрозы могут исходить из Сети Интернета?

(Ответы детей)

1. Нежелательные контакты, грубость, оскорбления
2. Мошенничество, ненужные покупки
3. Информация, не соответствующая возрасту
4. Угроза заражения вредоносными программами
5. Интернет-зависимость
6. Сайты, призывающие к терроризму, экстремизму и прочим разрушительным действиям;
7. Последствия предоставления личной информации и др.)

С какими из них вы уже столкнулись сами? Или ваши знакомые, друзья?

Как вы отреагировали?

Легко ли подбирать достойные слова для отказа. Какие формы отказа вы знаете? (ответы детей).

**АЛГОРИТМ ОТКАЗА:**

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдём лучше в кино завтра!»)
2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)
3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

### **Формирующая часть**

*Упражнение «Мозговой штурм»*

Цель: осознание возможностей и опасностей сети Интернет.

Ход работы: Группа разбивается на три команды, каждая из которых необходимо записать соответственно «Пользу», «Вред» или «Опасности» Сети.

Ведущий на доске записывает ответы каждой команды.

Обсуждение:

- Чего больше получилось?
- Можно ли уберечься от опасностей?
- Есть ли однозначное решение по вопросу вреда и пользы? Чем должен владеть пользователь, чтобы «польза» перевешивала?

### *Упражнение «Информационный светофор»*

Цель: овладение знаниями о предоставлении персональной информации.

Ход работы: Участники получают по 5 красных и по 5 зеленых стикеров. Предлагается записать, какую информацию они с легкостью могут выложить в Интернет – на зеленых стикерах (например, имя, пол, возраст и т.д.), а какой информацией они не поделились бы в Сети (например, адрес, телефон, паспортные данные, информация о родителях и т.д.) – на красных стикерах.

После этого ведущий обобщает на доске виды персональных данных и обсуждает их с группой.

Обсуждение:

- Какой вид персональных данных набрал больше всего стикеров (зеленых или красных)? Почему?
- Какой информацией мы делимся более/менее охотно? Почему?

### *Упражнение «Что делать, если...»*

Цель: обучение возможным способам реагирования на опасные предложения в сети.

Ход работы: Подросткам раздаются карточки с описанием спорных ситуаций, которые могут произойти в виртуальном пространстве (по 1 на пару/по 1 на каждого). После обсуждения подростки зачитывают свою ситуацию и отвечают на вопросы:

- Какую угрозу несет данная ситуация?
- Что бы вы предложили делать в данной ситуации?

Интернет-пространство расширяется, и с этим связано развитие кибермошенничества. Если люди уже научились распознавать мошенников в реальной жизни, и уже не «ведутся» на обычные шутки, то мошенников в интернете распознать гораздо сложнее. *Как вы считаете, по каким причинам?*

Да, глазами преступников не увидишь, и понять, что и как они могут сделать, непросто.

1) Вам приходит письмо с уведомлением, что аккаунт на каком-либо сайте взломан, или может быть заблокирован или удален (и т.д.), чтобы этого не случилось,

необходима оплата (даже когда вы даже не регистрировались на сайте).

2) Вам написал с неизвестной страницы незнакомый человек, желая узнать Вас ближе и предлагает встретиться лично.

3) Вам предлагают работу в Интернете, обещая хорошую заработную плату.

4) Незнакомец угрожает выложить ваши фотографии неоднозначного содержания в Интернет, если не выполните его условий.

5) друг (подруга), с которой вы поссорились взяли и выложили вашу переписку, где вы негативно высказывались в адрес общих знакомых, в Интернет. Ответите тем же? Выложите его (ее) сообщения?

Обсуждение происходит в процессе работы. Важно внимательно слушать участников, чтобы получить как можно больше информации об обычных стратегиях поведения, особенностях окружения и выборе рискованных действий.

### *Упражнение «Правда или вымысел»*

Цель: развитие критического мышления подростков.

Инструкция: Послушайте притчу и скажите, по вашему мнению, о чем она?

Один человек спросил у Сократа:

– Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

– Подожди, – остановил его Сократ, – просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита?

– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?

– Нет, я просто слышал это.

– Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моём друге что-то хорошее?

– Нет, напротив.

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нём что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости.

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

Как вы думаете, эту притчу можно «привязать» к современным условиям, к Интернету?

На практическом примере мы с вами посмотрим, как реальность может стать вымыслом. Для этого мне нужно 5 добровольцев. Один останется здесь, 4 выйдут за дверь (выходят). Оставшемуся добровольцу ведущий зачитывает историю. Его задача – внимательно слушать и запоминать в мельчайших деталях. Затем заходит второй

доброволец. Первый передает ему услышанную историю. Второй – третьему, и так далее. После того, как последний вошедший доброволец перескажет услышанную историю, ведущий зачитывает первоначальный вариант истории.

Обсуждение:

Насколько сильно изменился смысл рассказа? Удалось ли сохранить детали, общий замысел? В каких случаях такое может происходить с информацией в Интернете?

Обсуждение:

Какие рекомендации вы можете дать для своих сверстников Интернета, чтобы не попасться на удочку мошенников и не стать распространителем ложной информации? (участники высказываются)

1. Критически относиться к прочитанному. Проверять информацию, полученную в одном источнике, по меньшей мере еще в двух.
2. Не доверяйся виртуальным друзьям.
3. Не выкладывай личную информацию.
4. Если узнал информацию в Сети, попробуй разобраться, кто ее автор и какова его позиция. Спроси себя, что хотят тебе доказать?
5. Задумайся, есть ли иные точки зрения? Какие мнения, идеи отсутствуют на сайте?
6. Будь осторожен, используя факты из Интернета, которые ты не проверял. Помни, что твоя жизнь может в корне измениться даже от случайного репоста.
7. Если попадешь в сложную ситуацию, воспользуйся телефоном службы «Дети Онлайн» 8-800-25-000-15.  
сайт: <http://www.detionline.com/>.

### **Подведение итогов**

Подводя итоги, следует предложить обменяться эмоциональными откликами участников и поинтересоваться, что особенно запомнилось, о чем узнали впервые?