


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

 Н.В. Бауэр

« 01 » 09 2023 г.

## **Программа профилактики суицидального поведения среди подростков**

Руководитель:

Бардина А.А., педагог-психолог

Сургут, 2023

## Пояснительная записка

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Подростки решаются на самоубийство по разным причинам:

- из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих.
- из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы. Самоубийство как протест против безразличия и жестокости взрослых.
- алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д.
- чувство одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Основной контингент учащихся школы - дети из «группы риска», дети-сироты и дети с ограниченными возможностями здоровья, социально-незащищенной сферы населения с различными нервными и психическими заболеваниями, которые нуждаются в своевременной специализированной помощи.

До 13-летнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. Начиная с 14-15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам. В этот период суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Исходя из вышесказанного, мы определяем возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – дети 14- 17 лет.

### Цели и задачи программы.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Целью** данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних, посредством воспитания ответственности за своё здоровье, поступки, последствия, которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

### Задачи:

- создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп;
- изучение особенностей психолого-педагогического статуса учащихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в незамедлительной помощи;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие суицидального риска;

- сопровождающая деятельность детей группы риска и их семей.
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях

**Основные направления деятельности:**

- Работа с подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
- Работа с неблагополучными семьями.

**Ожидаемый результат.**

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

**Формы контроля эффективности** - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

*Программа включает в себя групповые занятия с элементами тренинга.* Такая форма является одной из эффективных форм обучения.

Занятия проходят с использованием следующих методов и приемов:

- ролевые (моделирующие) игры и упражнения;
- групповые дискуссии;
- беседа;
- лекция.

Данная программа рассчитана на подростков 6 - 9 классов, и предполагает проведение групповых занятий в количестве 19 занятий – 1 занятие в неделю.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Цель	Количество часов
1	<i>Знакомство</i>	Знакомство участников с программой, друг с другом, снятие эмоционального напряжения	1
2	<i>«Я – личность и индивидуальность»</i>	Помочь школьникам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.	1
3	<i>«Мои цели как ценности»</i>	Осознание подростками целей своей жизни. Развитие способности целеполагания	1
4	<i>«Все сумею, все смогу!»</i>	Поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.	2
5			
6	<i>«Мои желания»</i>	Дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.	1
7	<i>«Успех как ценность»</i>	Осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.	1
8	<i>«Ценность и цена»</i>	Побуждение стремления подростков открыто говорить о своих желаниях. Стимулирование к размышлению о принципиальном отличии того, что действительно имеет цену, от того, что лишь принято называть ценностью; осмысление соответствующих явлений в жизни участника игры.	1
9	<i>«План действий»</i>	Способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.	1
10	<i>«Я - подарок»</i>	Дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.	1
11	<i>«Кто Я?»</i>	Стимулировать самопознание обучающихся. Формировать способность к самоанализу. способствовать осмыслению	1

		собственного образа будущего, ценностей жизни.	
12	<i>«Поверь в себя»</i>	Способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе. Помочь подросткам стать более уверенными в себе.	1
13	<i>«Время - ценность»</i>	Содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.	1
14	<i>«Здоровье не купишь»</i>	Способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.	1
15	<i>«Я в школе»</i>	Способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу. Помочь школьникам признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.	1
16	<i>«Ценность семьи»</i>	Способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья». способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.	1
17	<i>«Человек и социум»</i>	Формирование умения оценивать свои поступки и поступки других. Формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых пристрастий».	1
18	<i>«Расскажи о проблеме»</i>	Научить подростков формулировать проблему, обращаться за помощью. Формирование умения находить выход из проблемных ситуаций	1
19	<i>«А напоследок я скажу...»</i>	Положительное завершение занятия. Подведение итогов. Рефлексия.	1

## Занятие №1 «Знакомство»

### Упражнение № 1 «Знакомство»

**Цель:** знакомство участников группы друг с другом.

**Ход работы:** Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

### Упражнение № 2 «Замороженный»

**Цель:** развитие у подростков навыков управления чувствами.

**Ход работы:** группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры».

Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители.

Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты.

«Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу.

На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.

Замечания: нужно следить за выполнением условий для ведущих игры. Нарушители — выбывают.

**Рефлексия:** насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного». Если кто-то выбыл из игры, то почему?

### Упражнение 3 «Об одиночестве»

**Цель:** помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одиноки и могут доверять другим в самой трудной ситуации.

**Ход работы:** Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

#### Об одиночестве.

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.

Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.

- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.

- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

- Только если ты сама этого захочешь.

- Но как же ты прошел мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие..

#### **Упражнение 4 дискуссия по методу Джеффа**

**Цель:** помочь учащимся осознать, что есть различные пути выхода из проблемной ситуации.

**Ход работы:** учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

- Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
- Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
- Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
- Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
- Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (*Размышления и ответы учащихся*)

#### **Рефлексия:**

- Понравилось ли вам занятие?
- Как вы думаете, о чем данная притча?
- Доверяете ли вы своим родителям? Кто в семье для вас самый близкий человек?
- Трудно ли просить помощи у кого-либо в решении трудных ситуаций?

### **Занятие № 2 «Я - личность и индивидуальность»**

#### **Упражнение 1 «Визитка».**

**Цель:** учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

**Ход работы:** ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

#### **Упражнение 2 «Доволен ли я собой?»**

**Цель:** помочь школьникам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

**Ход работы:** ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую – «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

### **Упражнение 3 «Контраргументы»**

**Цели:** создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

**Ход работы:** каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; некоторых ситуациях становятся нашей силой.

#### **Рефлексия:**

- Понравилось ли вам занятие?
- Какое задание для вас было самым сложным?
- Какие сложности у вас возникли при выполнении заданий?

## **Занятие № 3 «Мои цели как ценности»**

### **Упражнение 1 «Похвались соседом»**

**Цели:** повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

**Ход работы:** «Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет».

### **Упражнение 2 «Цели»**

**Цель:** осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

**Ход работы:** ведущий сообщает участникам следующую инструкцию: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку (карандаш). На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Затем отложите этот лист в сторону. Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут.

Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».



### ***Упражнение 3 «Мои потребности и окружающий мир».***

**Цель:** способность изучения и формирования у школьников экологически оправданных потребностей.

**Ход работы:** «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь, - для меня ничего невозможного нет!». Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях.

#### **Мини – лекция.**

Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположение основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

### ***Занятие 4 «Все сумею, все смогу!»***

#### ***Притча «Мудрец и молодой человек»***

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

#### ***Упражнение 1 «Советы в кругу»***

**Цели:** помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

**Ход работы:** участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.

В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты

### **Упражнение 2 «Цели и дела»**

**Цель:** способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

**Ход работы:** «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем старшеклассников просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

### **Упражнение 3 «Что было главным в жизни?»**

**Цель:** способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.

**Ход работы:** «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

### **Упражнение 4 «Что нас объединяет?»**

**Цель:** укрепление установившихся между членами группы отношения, создание чувства единения.

**Ход работы:** Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Ведущий сам начинает разминку, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

## **Занятие 5 «Все сумею, все смогу!»**

### **Упражнение 1 «Социальные роли»**

**Цель:** формирование умения идентифицировать свои социальные роли, самосознания.

**Ход работы:** «Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости.

Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их.

Ответьте на вопросы: "Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей?", "Что мешает их реализовывать?"; "Есть ли роли, противоречащие друг другу?". И т.д.

### **Упражнение 2 «Хочу- могу - буду»**

**Цели:** поиск внутренних ресурсов; развитие эмпатии; работа с установкой на готовность действовать.

**Ход работы:** всем надо разбиться на пары и подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду».

В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения, и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

### ***Упражнение 3 «Прошлые успехи»***

**Цели:** поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.

**Ход работы:** «Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом».

Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлом - в решении проблемы, подобной сегодняшней. Эти успехи вписываются в первую очередь.

Во вторую очередь вписываются другие успехи, которые были у школьника в прошлом. Каждый участник получает возможность озвучить свои успехи (без комментариев).

### ***Упражнение 4 «Миг благодарения»***

**Цель:** осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

**Ход работы:** «Составьте список благодарностей (Богу, людям и т.д.). Например: «Благодарю за то, что... (сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые...».

По желанию участников могут зачитать свои списки благодарностей перед всей группой.

## ***Занятие 6 «Мои желания»***

### ***Упражнение 1 «Волшебная подушка»***

**Цель:** создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу. Упражнение дает возможность школьникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез.

**Ход работы:** «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно - со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

#### ***Рефлексия:***

- «Слушали ли тебя остальные ребята?»
- «Пока ты слушал других, появились ли у тебя более важные желания?»
- «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»
- «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

### ***Упражнение 2 «Дотянись до звезд»***

**Цель:** дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

**Ход работы:** «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...»

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите её рядом с первой».

*Можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.*

### **Упражнение 3 «Мой запас прочности»**

**Цель:** учить оперативно находить решения.

**Ход работы:** Ведущий: В жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт; что-то самостоятельно купить для себя; заработать хотя бы немного денег; помочь, если заболел кто-то из близких... - это самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение.

Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Сейчас с помощью теста "Мой запас прочности" каждый из вас сможет проверить, насколько он готов к внезапным изменениям в жизни, способен понимать, чувствовать новую обстановку и приспособливаться к ней.

Перед вами 25 предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет - ноликом.

#### **Тест**

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по любому поводу.
4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
6. Вообще, я часто волнуюсь.
7. Мне частенько снятся кошмары.
8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя - просто на месте усидеть не могу.
19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
20. Временами я чувствую свою полную беспомощность и ненужность никому вообще.
21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
22. Мне все дается с трудом.
23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
24. Временами у меня бывает состояние полнейшей разбитости и апатии.
25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их. Это мое глубокое убеждение.

Далее ведущий просит подсчитать число «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

*Первая группа - 0-5 крестиков:* твоя готовность к внезапным неприятностям и резким

изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

*Вторая группа — 6-10 крестиков:* твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

*Третья группа — 11-20 крестиков:* готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковаты.

*Четвертая группа — 21-25 крестиков:* ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам.

*«Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры. Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составного плана действий можно разрешить эту ситуацию».*

Ребята обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументировано объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения: *«План нужен всем: и тем, кто попал согласно нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей. Для попавших в первую группу он нужен для того, чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.*

*Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.*

*Для попавших в третью или четвертую группу план действий необходим, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, можно разбить на небольшие, конкретные дела, выполнить которые Вам вполне по силам. Постепенно Вы набираетесь опыта: одно дело получилось, другое выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями».*

### **Рефлексия:**

- Трудно ли вам было выбрать самые важные желания?
- Часто ли вы рассказываете кому-либо о своих желаниях?

## **Занятие 7 «Успех как ценность»**

### **Упражнение 1 «Всеобщее внимание»**

**Цели:** развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

**Ход работы:** Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств.

### **Упражнение № 2**

**Цель:** поговорить с подростками о том, чего бы они хотели в жизни достичь, что хотели бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти не видят

будущего. Они подобны ослу боящемуся тигра. Важно помочи им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее.

**Ход работы:** Зачитывается притча «Осёл и Смерть», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

### **Осёл и Смерть**

Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его.

Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если конечно ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой.

Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осел прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревущая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости.

Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осёл втайне мечтал.

Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятясь задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать.

Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался.

А может не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить. А когда придет смерть, тогда и будем бояться.

И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осёл женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь.

А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:

—Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании.

### **Упражнение 3 «Золотая рыбка»**

**Цели:** осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

**Ход работы:** *«Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.*

*«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...*

Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

### **Рефлексия:**

- Какое упражнение было для вас самым трудным?
- Часто ли вы в обычной жизни записываете свои цели?
- Составляете ли вы план действий, для достижения той или другой цели?

## **Занятие 8 «Ценность и цена»**

### **Упражнение 1 «Прорвись в круг»**

**Цели:** стимулирование групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

**Ход работы:** Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать круг и проникнуть в него.

### **Упражнение 2 «Хочу» и «Надо»**

**Цели:** учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

**Ход работы:** групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей».

Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем. Основной принцип игры - прежде чем сказать о своем «хочу», необходимо мысленно продумать, насколько реально это желание.

### **Упражнение 3 «Ресурсы для достижения»**

**Цель:** поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

**Ход работы:** нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

### **Упражнение 4 «Цена и ценность»**

**Цель:** инициация размышление о принципиальном отличии того, что действительно имеет цену, от того, что лишь принято называть ценностью; осмысление соответствующих явлений в жизни участника игры.

**Ход работы:** идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе

хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от бабушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрасивали. (Ведущий при этом должен подыгрывать репликами, усиливая азарт: «Повышайте цену!..» или «Просите лучше - зачем ему старая кошка?!») и т.п.

Лучше, если «товар» предварительно обозначен на карточках, розданных владельцам в руки так, чтобы до момента торга наблюдатели не знали о предмете торга. Его содержание открывается только в момент реакции владельца, когда он, например, отвечает покупателю: «У меня есть камешек, привезенный с моря»

Во время рефлексии педагог незаметно вводит признаки понятий «цена» и «ценность»: *цена* - это выражение денежной стоимости; *ценность* - всё то, что значимо в жизни человека.

Хорошо проходит рефлексия, если предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

### **Рефлексия:**

- Понравилось ли вам занятие?
- Какой вывод для себя вы сделали в ходе данного занятия?
- Часто ли вы задумываетесь о том, какой ценой для себя или других вы достигаете какой-либо цели?

## ***Занятие 9 «План действий»***

### ***Упражнение 1 «Да - нет - может быть»***

**Цель:** активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчет в своих поступках.

**Ход работы:** ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идет в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы а затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое мнение.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле - человек.
  2. Главное в этой жизни - иметь деньги. Главное в этой жизни - быть верным себе.
  3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.
  4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые - самые добрые к окружающим.
- Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

### ***Упражнение 2 «Ноутбук»***

**Цель:** отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

**Ход работы:** Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).

Таблица



Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи. На последующих занятиях для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

### **Упражнение 3 «Рецепт счастья»**

**Цели:** способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

**Ход работы:** "Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.)."

Данное упражнение можно выполнять и в подгруппах. Затем «рецепты счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в общем кругу. Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга еще один рецепт счастья: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

### **Рефлексия:**

- Трудно ли вам было определить самые важные жизненные цели?
- Сложно ли вам было составлять план действий, для достижения цели?

## **Занятие 10 «Я – подарок!»**

### **Упражнение 1 «Галактика моей жизни»**

**Цель:** дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

**Ход работы:** Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звездами».

По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

### **Упражнение № 2 «Я подарок человечеству»**

**Цель:** повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

**Ход работы:** «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

### **Упражнение № 3 «В поисках смысла жизни»**

**Цель:** выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

**Ход работы:** «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
- Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
- Как я отношусь к тому, как я живу?
- Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

## **Занятие 11 «Кто я?»**

### **Упражнение 1 «Кино»**

**Цель:** способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

**Ход работы:** «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким - то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы - главный герой фильма - выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?». И т.д.

### **Упражнение 2 «Недописанные предложения»**

**Цели:** стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

**Инструкция:** участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь,...»

Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

### **Упражнение 3 «Три имени»**

**Цели:** способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

**Ход работы:** Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и

описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

#### **Упражнение № 4 "Храм тишины"**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения у подростков

**Ход работы:** «Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?..

Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?..

Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других.

Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда

### **Занятие 12 «Поверь в себя»**

#### **Упражнение № 1 «О вере в себя»**

**Цель:** помочь подросткам стать более уверенными в себе.

**Ход работы:** Зачитывается сказка «О вере в себя», которая обсуждается по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что значит «верить в себя»?
- Почему царевна выбрала в мужья принца?
- Во что верите вы?

#### **О вере в себя**

В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста. Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене - царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридцать поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил:

— Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений...

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

— И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут

образы предков весьма знаменитых.

— Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя моё.

Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя моё.

— Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

— Что же ты принесёшь жене своей? — спросил певца царь.

— Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила:

— Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

— Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..

— Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.

— Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним.

— Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.

— Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь. Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

— Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

— Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

— Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня — всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть

она верит в себя и верую этой даёт счастье многим!

— Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царевна.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи — он верил в себя.

### **Упражнение 2 «Связующая нить»**

**Цели:** формирование убеждения: «Другой - ценность»; развитие эмпатии.

**Ход работы:** «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.».

Когда катушка вернется к тому, кто начинал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

### **Упражнение 3 «Эмиграция»**

**Цель:** способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

**Ход работы:** «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен».

После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи

### **Упражнение 4 «Предлагаю- выбираю»**

**Цель:** обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

**Ход работы:** Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер – суперигры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п. В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать». Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас. В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

### ***Занятие 13 «Время – ценность»***

#### ***Упражнение 1 «Коленвал»***

***Цель:*** разминка, помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

***Ход работы:*** ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг.

*«Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева».*

Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Возможно усложнение упражнения - сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

#### ***Упражнение 2 «Чувство времени»***

***Цель:*** способствовать формированию чувства времени.

***Ход работы:*** «Закройте глаза и постарайтесь после команды "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше, чем прошла минута; тех, кто поднял руку позже; тех, кто достаточно точно поднял руку (по истечении минуты).

*«Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).*

*Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением "тянущегося" времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время "пролетает" быстрее».*

#### ***Упражнение 3 «Ваше представления о времени»***

***Цели:*** содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

***Ход работы:*** «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Ведущий может привести пример с песочными часами: «Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы.

Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее».

#### **Упражнение 4 «Торт «Время»**

**Цели:** обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

**Ход работы:** «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое. Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круг торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Материал - два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

#### **Упражнение «4 сферы»**

**Цель:** осознание цели и времени как ценностей жизни.

**Ход работы:** «Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы (хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними).

- Что бы Вы делали, если бы могли всё?
- О чём Вы мечтаете, каковы Ваши желания и цели на ближайшие 5 недель; 5 месяцев; 5 лет?
- Подумайте и напишите, как Вы будете использовать свою энергию и время.
- Что Вы будете использовать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, своего здоровья? (*тело*)
- Что Вы будете делать для своей работы, увлечений, карьеры? (*деятельность*)
- Для семьи, друзей, школы? (*контакты*)
- Для своего будущего, для творчества? (*фантазии*)
- Для города, страны, человечества (например, для *достижения мира*)?

Подростки отвечают на предложенные вопросы в течение 10-15 минут самостоятельно, индивидуально. Затем желающие могут озвучить свои эссе.

### **Занятие 14 «Здоровье не купишь!»**

#### **Упражнение 1 «Скованные одной цепью»**

**Цель:** понимание специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

**Ход работы:** вся группа встает в шеренгу: плечом - к плечу и щиколотка - к щиколотке. Задача: пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта щиколоток ни на один миг.

Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. В конце упражнения коллективно подводятся итоги - в результате часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

#### **Упражнение 2 «Что я знаю и чего я не знаю»**

**Цель:** способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

**Ход работы:** «Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеют для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках»:

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).

2. Эти привычки стоят немалых денег.
3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, хулиганство и т.д.).
4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).
5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запишите в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставьте по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если Вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишете слово «верно», если ложным — «неверно».

### **Тест**

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного нет в том, чтобы смешивать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики — навсегда наркоман!
5. Кофе — наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков — пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.
19. Наркотики разрешают личные проблемы.

Ведущий зачитывает учащимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

- 1- неверно. Выписываемые наркотические вещества - это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.
- 2- неверно. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Это может дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.
- 3- неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.
- 4- неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют употребление алкоголя, могут изменить свое поведение при условии специального лечения и воспитания.
- 5- верно. Кофе содержит наркотик - кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.
- 6- неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие др., имеют опасное воздействие на беременность.
- 7- верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
- 8- неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.
- 9- неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.



- 10- верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
- 11- неверно. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
- 12- неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20- 30- летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.
- 13- неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые - не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.
- 14- неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.
- 15- верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.
- 16- неверно. Алкоголь- это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.
- 17- неверно. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.
- 18- неверно. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.
- 19- неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

### **Рефлексия:**

- Имеет ли здоровье ценность в современном мире?
- Что вы делаете для того чтобы быть здоровым?
- Есть ли у вас вредные привычки?

## ***Занятие 15 «Школьный мир»***

### ***Упражнение 1 «Я в школе»***

**Цели:** способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

**Инструкция:** нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

Все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (не оценивая качества) своё мнение в двух аспектах: рациональный - что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить; эмоциональный - какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т.д.).

Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен. После того как все выскажут своё мнение, резюме подводит ведущий. Затем рассматривается следующий рисунок. И т. д.

### ***Упражнение 2 «Умные слова»***

**Цель:** помочь школьникам признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

**Ход работы:** все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность - в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

### **Упражнение 3 «Я сам»**

**Цель:** способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

**Ход работы:** ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решения, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать своё.

Примеры ситуаций:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

- На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своём решении?».

### **Упражнение 4 «Чемодан в дорогу»**

**Цель:** повышение самооценки в достижении целей.

**Ход работы:** каждому участнику предлагает «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить всё то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» - передается ведущему. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений.

## **Занятие 16 «Ценность семьи»**

### **Упражнение 1 "Все как один"**

**Цель:** сплочение группы, развитие внимания, интуиции.

**Инструкция:** «Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трёх. На счёт «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счёт до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договорившись между собой. Итак, начали».

Выполняется упражнение до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев.

### **Упражнение 2 «Что человеку дано?»**

**Цель:** способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

**Ход работы:** Ведущий: «Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет. Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

### **Упражнение 3 «Моя семья»**

**Цель:** способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

**Ход работы:** нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и показать свои рисунки.

Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение о рисунках в двух аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел

отобразить;

- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

#### **Упражнение 4 «Магазин одной покупки»**

**Цель:** подведение подростков к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

**Ход работы:** школьник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» - карточки, на которых написаны названия различных предметов: *гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.*

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки - «товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

### **Занятие 17 «Человек и социум»**

#### **Упражнение 1 «Хорошо - плохо»**

**Цель:** способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других.

**Ход работы:** Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понёс серьёзное наказание. Ученики складывают листочки «самолётиком» и по команде ведущего запускают их. Поймав самолётик, каждый участник даёт свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: «Как бы ты поступил в этой ситуации?» При обсуждении каждый участник, которому ведущий кидает мячик, говори, о чём он думал в течение занятия.

## **Упражнение 2 «Неуверенные, уверенные или агрессивные ответы»**

**Цели:** формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых пристроек».

**Ход работы:** каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

**Комментарий.** Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть ситуации в парах. Группа обсуждает ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

## **Притча «Человек»**

Жил- был на свете Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа - дом. Как все.

Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывает одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить!

И Человек сделал то, Чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нём свои чувства, рождённые внезапно. Так на Земле появился ещё один Творец.

(И. В. Стишенок)

## **Упражнение 3 «Кораблекрушение»**

**Цели:** поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование.

**Ход работы:** способности к взаимопомощи и навыков работы в команде.

все участники объединяются в 2 команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от числа участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд - для другой команды, напротив.

После того как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

**Комментарий.** Упражнение способствует сплочению группы, Демонстрирует способность к взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в «бушующем океане» не забывать оказывать помощь друг другу.

При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать правильные выводы.

## **Упражнение 4 «Послание потомкам»**

**Цель:** развитие осознания ценности жизни; сплочение группы.

**Инструкция:** «На большом листе бумаги в символической форме передайте пожелания будущим поколениям людей».

*Комментарий.* Можно подходить к листу поочередно, или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно провести «ритуал» отправки почты... (на усмотрение ведущего и участников).

## **Занятие 18 «Расскажи о проблеме»**

### **Упражнение 1 «Мозговой штурм»**

**Цели:** Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

**Ход работы:** *«Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях?»*

- Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

### **Упражнение 2 «Проблема»**

**Цель:** моделирование проблемной ситуации и поиск способов для ее решения.

**Ход работы** все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)?

Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записываются*).

### **Упражнение 3 «Проблема»**

**Цель:** анализ проблемной ситуации.

**Ход работы:** работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо

отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

*Пассивная позиция:* «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

*Активная позиция,* принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

*Алгоритм разрешения проблемы (на примере):*

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долгосрочным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самопоощрение.

#### ***Упражнение 4 «Поиск решения»***

*Ход работы:* возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок.

### **Занятие 19 «А напоследок я скажу...»**

Прощание.

*«Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь!»*

*Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления». Подростки высказываются по кругу. Ведущий благодарит их за участие в групповой работе и делится своими впечатлениями».*

**Ход работы:** учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

*«Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:*

*- Почему Вы никогда не обедали у нас?*

*- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.*

*- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!*

### **Упражнение 2 «А напоследок я скажу...»**

**Цели:** развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

**Ход работы:** Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

- 1. Полученные знания, умения и навыки.* Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.
- 2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга.* Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.
- 3. Опыт успешной деятельности, личные достижения.* Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых подростки принимали участие.
- 4. Особые интересы и увлечения.* Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.
- 5. Дальнейшие намерения и планы.* Предлагается записать: чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.

### **Упражнение «Подари подарок»**

**Цель:** позитивное завершение занятий.

**Ход работы:** *«Ребята, наше занятие подходит к концу. Вы все отлично поработали, каждый из вас в ходе наших занятий сделал для какие выводы, приобрел знания, чему-то научился. Возможно с кем-то из ребят вы сблизились и хотите продолжать общаться. Поблагодарите каждого участника группы за работу, по ответы, за решение проблемных ситуаций. Подарите подарок! Подумайте, что бы вы хотели подарить этому человеку? Нарисуйте это»*

Участники рисуют «подарок», затем дарят его. Обозначая кому и зачем он дарит данный подарок.