**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» (БУ ОО «ППМС-ЦЕНТР»)**

**ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА**

**В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

**(по материалам инновационно-творческой деятельности)**

**ПРОГРАММА**

**«ОДИН ЗА ВСЕХ, ВСЕ ЗА ОДНОГО»**

****





Автор-составитель:

социальный педагог

Прасолова К.С.

Орёл, 2024 г.

# *Печатается по решению*

#  *редакционного-издательского совета*

#  *БУ ОО «Орловский региональный центр*

#  *психолого-педагогической,*

#  *медицинской и социальной помощи»*

# Автор-составитель: *Прасолова К. С.,* социальный педагог психолого-медико-социальной службы БУ ОО «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

# Рецензент: *Андреева В. М.,* методист психолого-медико-социальной службы БУ ОО «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

#  Методические рекомендации предназначены для социальных педагогов, педагогов-психологов, классных руководителей, советников директоров по воспитательной работе, осуществляющих деятельность с подростками в общеобразовательных школах, интернатных организациях, ППМС-центрах и организациях СПО Орловской области.

 В пособии автор-составитель предлагает как теоретический, так и практический материал по работе с детьми и подростками по профилактике буллинга в образовательной среде. Представлена программа по профилактике буллинга для подростков «Один за всех, все за одного» с расчасовкой занятий и конспектами.

**Программа**

**по профилактике буллинга для подростков**

**«Один за всех, все за одного»**

# Пояснительная записка

Современные социально-политические, экономические, санитарно- эпидемиологические трансформационные процессы, происходящие в мире и нашей стране, достаточно серьезно провоцируют усиление насилия в межличностных коммуникациях, в том числе и в системе среднего общего образования. Сегодня почти в каждом учебном заведении возникает проблема проявления агрессии и жестокости одними учениками по отношению к другим. Особое распространение получает проблема издевательств, травли, то есть буллинга.

Буллинг – серьезная социальная и психолого-педагогическая проблема, которая имеет многообразные деструктивные последствия для всех вовлеченных в травлю; например, академическую неуспеваемость, школьную и социальную дезадаптацию, заниженную самооценку, тревожность и т.д. У детей, ставших жертвами школьной травли, в два раза выше риск проявлений психосоматических расстройств, чем у тех, кто не испытывал подобного отношения. Из-за длительных преследований, не прекращающихся домогательств, морального угнетения, жертва травли не ощущает себя в безопасности, защищенной в пределах образовательного учреждения. Последствия травли могут быть необратимыми, например, суицид и скулшутинг – вооруженное нападение внутри учебного заведения.

Сегодня это явление чрезвычайно распространено в учреждениях среднего образования России, к профилактике которого следует привлекать не только специалистов (школьных психологов и социальных педагогов), но и учителей, и родителей. Особое внимание следует уделить объединению усилий всех этих субъектов образовательного процесса. Что становится важной и ответственной социально-педагогической задачей.

Первые статьи о проблеме школьной травли были опубликованы еще в 1905 г. К. Дьюксом, который заложил основу последующих исследований о буллинге. Но начало систематического изучения этого вопроса связывают с именами скандинавских ученых Д. Олвеуса, П.П. Хайнеманна, А. Пикаса, Е. Роланда [58, c.8].

В России изучением проблемы буллинга в школьной среде занимались такие исследователи, как А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова[48], В. С. Собкин, М.М. Смыслова и др.

По определению И. Кона, под буллингом следует понимать запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Буллеры получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у них возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

Жертвой может стать любой ребенок. Но обычно выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от других. Среди них – необычно одетые дети, неряшливые, неопрятные, те, кто странно себя ведёт.

Американский психолог Т. Фейнберг считает, что существуют поведенческие особенности, которые сигнализируют у буллинге. А именно:

* ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
* возвращается из школы подавленным;
* часто плачет без очевидных причин;
* никогда не вспоминает никого из одноклассников;
* очень мало говорит о своей школьной жизни;
* чувствует себя одиноким;
* его никто не приглашает в гости, на дни рождения и он никого не хочет позвать к себе.

 Для того, чтобы лучше понять индивидуально-психологические особенности участников буллинга, необходимо знать, какие позиции они занимают и какие роли играют, т.е. определить «буллинг-структуру».

«Буллинг-структуру» как социальную систему, предложенную Е. Роландом, описывает

О. Л. Глазман, которая состоит из:

1. Инициаторов (обидчиков). Характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности.
2. Помощников инициатора. Характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.
3. Защитников «жертвы». Защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.
4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии и высокий уровень тревожности.
5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в

роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности.

С целью профилактики подобного явления в любой образовательной организации должна быть реализована профилактическая психолого- педагогическая работа, направленная на:

* снижение агрессивных и враждебных реакций;
* оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
* формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
* развитие толерантности, эмпатии.

Работа с агрессивными детьми должна направляться на безопасный выход агрессии (эмоциональное расслабление), на повышение самооценки, на развитие навыков общения через игровую деятельность, на преодоление внутренней изоляции и на развитие способности видеть и понимать других.

Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей педагогов, поскольку жестокое обращение к ребенку неминуемо приводит к деструктивным изменениям его личности, препятствует социализации. Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

**Целевые группы:**

- дети подросткового возраста

- работники образовательных организаций

**Принципы программы:** принцип позитивной направленности, принцип доступности; принцип сознательности и активности; принцип взаимосвязи теории и практики; принцип возрастной обоснованности, принцип конфиденциальности, принцип активности, принцип социальной значимости.

**Требования к педагогу:** должен знать возрастные особенности подросткового возраста, придерживаться принципов здорового образа жизни, знать основы профилактики отклоняющегося поведения, владеть техниками консультирования.

**Направления работы:**

• диагностика психоэмоциональной среды;

• профилактика асоциального поведения;

• творческая деятельность;

• консультирование значимых лиц.

**Цель:** создание благоприятной обстановки в классном коллективе для успешной социализации каждого ученика, интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

# Задачи:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;

- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

- формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;

- развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.

- содействие улучшению социального самочувствия;

-  оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

-  изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;

-  интеграция «отверженных» детей в коллективе.

**Срок реализации программы:** учебный год

**Количество занятий**: 34 занятия по 1 часу – 1 раз в неделю.

 **Структура и содержание программы, методическое и техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление | Содержание | Формы работы | Методическое обеспечение |
| диагностическое | -измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);-исследование индивидуальной предрасположенности человека к конфликтному взаимодействию и определения [стилей разрешения конфликтных ситуаций](https://4brain.ru/blog/7-%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9-%D0%B2-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B5/);- определение атмосферы в классном коллективе;- изучение психологического климата в коллективе;- диагностика свойств личности и психических состояний. | тесты, опросники,анкеты,социометрия | «Социометрия Дж. Морено»Тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» К.ТомасОпросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки)Анкетадля определения состояния психологичес-кого климата в классе(Федоренко Л.Г.)Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю,Л, Ханина. |
| профилактическое | Актуализация понятия «буллинг», формирование социально-приемлемых форм реагирования в конфликтных ситуациях, сплочение классного коллективаТематика:«Сплочение и доверие»«Искусство общения»«Разбираемся в конфликтах»«На страже своих границ»«Жизненные ценности»«Правильной дорогой»«Наши сходства и различия» «Толерантность. Правила толерантной личности»«Один против всех или все на одного»«Кибербуллинг. Как себя обезопасить?»««Агрессию в мирное русло»««Познай себя, познаешь других»«Властелин эмоций**»**«Уверенное и неуверенное поведение»«Моя жизненная позиция»«Мы разные, но вместе мы команда!»Просмотр и обсуждение художественных фильмов:- «Чучело» (1983 г.).- «Класс коррекции» (2014 г.).- «Я встретил тех, кто меня травил» (2022 г.).  | Групповые занятия с социальным педагогом, упражнения, игры, просмотр видеороликов | Татьяна ЖекулинаТравля в школе. Нарративный подход к работе с проблемойЖекулина Т. М., 2018Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015Макартычева Г. И. . М 15 Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — Зб8 с.Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2007Видео-материалыБуклеты |
| творческое | Активизация творческого потенциала, гармонизация эмоционального фона и мотивация на групповую работу | Конкурсы плакатов, рисунков, эссе | Краски, кисти, альбомные листы, клей, компьютер, принтер. |
| консультативное | Консультации обучающихся(по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты).Консультирование педагогов. | Индивидуальные беседы. |  |

**Критерии оценки планируемых результатов:**

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтах
5. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование блоков и тем | всего часов | в том числе | форма контроля |
| теоретических | практических |
| 1 | Диагностические процедуры | 3 |  | 3 | Диагностические карты. Характеристика. |
| 2 | Знакомство. Принятие правил работы в группе | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 3 | «Начинаем сближение» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 4 | «Сплочение и доверие » | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 5 | «Искусство общения» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 6 | «Разбираемся в конфликтах» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 7 | «На страже своих границ» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 8 | «Жизненные ценности» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 9 | «Правильной дорогой» | 1 |  | 1 | Рефлексия.Обратная связь.  |
| 10 | «Наши сходства и различия» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 11 | «Толерантность. Правила толерантной личности» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 12 | Творческая деятельность.  | 3 | 1 | 2 | Презентации, плакаты, рисунки буклеты.  |
| 13 | «Один против всех или все на одного» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 14 | Кибербуллинг. Как себя обезопасить? | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 15 | «Агрессию в мирное русло» | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 16 | «Познай себя, познаешь других» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 17 | «Властелин эмоций» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 18 |  | 2 | 1 | 1 | Рефлексия. Обратная связь.  |
| 19 | «Моя жизненная позиция» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 20 | Просмотр и обсуждение фильмов | 3 |  | 3 | Рефлексия. Обратная связь. Эссе |
| 22 | Мы разные, но мы команда!» | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 23 | Подведение итогов. Рефлексия | 1 |  | 1 | Рефлексия. Обратная связь. |
| 24 | Консультирование родителей, других родственников. | Весь период взаимодействия |
|  | Итого  | 36 | 9 | 27 |  |

 **Ожидаемые результаты**

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;

- формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

- формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;

- развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.

- содействие улучшению социального самочувствия;

-  оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

-  изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими;

-  интеграция «отверженных» детей в коллектив класса.

**Занятие 1.**

**«Давайте познакомимся»**

 **Цель:** знакомство участников друг с другом, сплочение коллектива.

 **Задачи:**

- сформировать мотивацию к совместной деятельности;

 - создать положительный настрой на последующие занятия;

 - снять напряжение между членами группы;

 - сформировать интерес к процессам самопознания и саморазвития.

**Условия проведения:** участники сидят в круге.

Социальный педагог: здравствуйте! Цель нашего **тренинга – это сплочение коллектива** и построение эффективного**командного взаимодействия. Сплочение** – это возможность для **команды** стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. **Сплоченный коллектив**добивается многих вершин и побед.

 **Ход занятия**

**1.Знакомство участников.**

**Социальный педагог обращается к участникам тренинга:**

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, откуда он родом, где живет, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение.

Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Я родилась и живу в \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Я люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что мне очень интересно, что … Ещё мне очень нравится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя, информацию о себе и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится.

**2. Знакомство с правилами поведения на занятиях:**

**Социальный педагог:** Ребята, предлагаю Вам обсудить правила, которых мы будем придерживаться в ходе нашего тренинга.

Ведущий рассказывает правило, затем идет его коллективное обсуждение и только в случае стопроцентного принятия членами данной группы, оно принимается. Заостряется внимание на том, что нарушать правила, принятые всей группой, нельзя. Также обговаривается возможное наказание за несоблюдение данных правил.

* Проявлять активность.
* Слушать друг друга, не перебивая.
* Говорить только от своего лица.
* Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
* Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
* Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения

**3. Упражнение «Веселый счет»**

**Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения:** Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

**Обсуждение:**

- Почему сначала не получалось выполнить задание?

- Что помогло в выполнении задания?

**4.Все мы чем-то похожи...»**

Ведущий задает вопрос всем участникам:

* Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)
* В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)
* Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?
* А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?
* А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

 Педагог подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

**Инструкция.** Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Пусть каждая пара сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий», «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы оба очень любим макароны...», «В каникулы мы оба любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пять минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

**Анализ упражнения**:

* Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других ребят?
* Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех ребят в группе?
* Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех ребят в группе?
* Как вы работали в своей команде?
* Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
* Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

**5. Упражнение «Вавилонская башня»**

**Время**: 15 минут.

**Ресурсы**: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

**Ход упражнения**: Участники делятся на 2 команды. По 7 человек. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. *Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.*

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

**Психологический смысл упражнения**: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

**Обсуждение**: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

**6. Ритуал завершения занятия.**

**Упражнение «Я желаю тебе».**

Участники становятся в круг, передают друг другу цветок и выражают добрые пожелания или слова благодарности.

- А сейчас попрошу вас по очереди высказать свое мнение, по поводу занятия продолжив предложения

- Сегодняшнее занятие было…

- На сегодняшнем занятии я…..

- Мне понравилось…..

**Социальный педагог.** Ребята, хочу вас похвалить! Вы сегодня были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

**Занятие 2.**

**«Начинаем сближение»**

**Цель:** создание благоприятной психологической атмосферы и мотивация участников на совместную деятельность

**Задачи:**

- создать положительный настрой на последующие занятия;

- снять напряжение между членами группы;

- сформировать интерес к процессам самопознания и саморазвития.

- развитие интереса к групповой работе, снятие барьеров общения.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги А4**,** ватман с изображением ночного неба, бумажные звёзды (по числу участников), ручки, карандаши, фломастеры, клей-карандаш (3 шт.).

**Ход занятия:**

1 . Приветствие «Ритуал»

Ведущий предлагает участникам придумать ритуал начала занятия. В случае затруднений, можно предложить свой вариант.

- Здороваться жестом, не повторяясь с другими участниками.

- Сказать доброе пожелание соседу справа.

- Придумать фразу общего приветствия и говорить её хором взявшись за руки в кругу в начале "каждого занятия.

2. Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Ведущий предлагает участникам каждому по очереди называть свое имя и продолжить фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... ».

Далее участники высказываются о том, насколько легко было найти то, за что себя можно похвалить, о чём проще говорить о своих достоинствах или недостатках? Почему?

3. Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...»

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что, если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

**4.Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»**

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

5. Упражнение «Наш космос»

Ведущий вешает на доску ватман с ночным небом, на котором нет звёзд. Каждому участнику тренинга раздаётся белая звезда, на которой он пишет свое имя и разукрашивает так, как ему хочется. Можно использовать фломастеры, ручки, карандаши. Звёзды клеятся на ватман с небом.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассмотреть получившееся звёздное небо. Отмечается, что в звёздах есть общие черты, но и каждая из них не похожа на остальные. Делается вывод о том, что наши различия делают мир, который нас окружает, таким прекрасным и неповторимым, а наши сходства помогают нам понимать и любить друг друга.

6. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

**Занятие 3.**

**«Сплочение и доверие »**

**Цель:** продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки

**Задачи тренинга**:

- создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала подростков и стимулирование их личностных изменений;

- формирование хорошего социально-психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;

- развитие способности участников тренинга приходить к общему мнению, договариваться

Сегодня  я проведу  для вас тренинг на сплочение.  На данном занятии мы поговорим о вашем  классе, о взаимоотношениях друг с другом.

Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного к взаимодействия друг с другом. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

**1.Упражнение «Говорящие руки»**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

**Варианты инструкций образующимся парам:**

1. Поздороваться с помощью рук.

2. Побороться руками.

3. Помириться руками.

4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.

6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

**Обсуждение** Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**2. Игра «Поменяться местами»**

Убирается один стул и ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (или у кого)…», и называет любой вариант или признак, который подойдет к большинству участников, все у кого есть, названное ведущим меняются местами, не договариваясь друг с другом. Тот, кто остался без стула, становится ведущим и всё повторяется, но варианты или признаки не должны повторяться.

**Обсуждение** Кто, что о ком запомнил, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили и т. д.

**3. Игра «Круг с карандашами»** Цель игры: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других. Время:15 минут.

**Подготовка**. Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

**Описание**. Участники встают в круг, стоящие рядом должны удержать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями — 50—60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки). Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева). Выполнять упражнение с закрытыми глазами. Обсуждение Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

**4. Завершающее упражнение «Наши цветы»** Цель упражнения: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе тренинга, чувство единства. Время: 30 минут. На листе ватмана нужно нарисовать три кружка одинакового размера (в дальнейшем к этим кружкам, по краю каждого, будут приклеиваться разноцветные лепестки, и в завершении получится 3 цветка). Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка. В центре первого кружка пишется «Что я узнал(а) о своих одноклассниках», и каждый из участников на одном из трех лепестков пишет общее впечатление, например, «Я узнал, что мои одноклассники очень веселые»; «Я узнала, что мои одноклассники могут поддержать» и т.д. Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок. Далее, в центре второго кружка пишется «Желаю всем…», и каждый из участников на своем лепестке пишет пожелания своим одноклассникам, затем так же каждый приклеивает свой лепесток ко второму кружку. В центре третьего кружка можно написать «Будет здорово, если мы…», каждый из участников продолжает эту фразу на оставшемся третьем лепестке, и затем каждый лепесток также приклеивается к третьему кружку. Таким образом, получается три цветка, в создании которых принимает каждый участник тренинга. Ватман с цветами фиксируется на классной доске.

**Рефлексия участников тренинга.** Какие эмоции, впечатления в целом от тренинга, что понравилось, а что не понравилось и т. д.

**Занятие 4**

**«Искусство общения»**

**Цель:**формирование и развитие умений и навыков конструктивного общения.

**Задачи:**

- познакомить с понятием “общение”, с представлениями о способах общения;

- формирование навыков, невербальной коммуникации и координации совместных действий;

- сплочение коллектива.

**Общение** – сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной жизни, оно может происходить в разных формах, из которых выделяются три стороны.

- обмен информацией между людьми;

- взаимодействие между людьми;

- установление взаимопонимания.

**Блок 1**

**Общение –** очень хрупкая вещь, поэтому надо быть очень внимательным к этому процессу. И есть специальные техники, которые позволяют нам сделать этот процесс более эффективным. Про них мы сегодня узнаем и потренируемся в их использовании.

**Каждый из нас не раз задумывался: как начать общение?** Как произвести на собеседника хорошее впечатление? Стояли ли перед вами когда-нибудь такие задачи? В каких ситуациях это нам необходимо? Что вы для этого делали? Выслушайте ответы участников.

Психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. Так что наша задача – расположить к себе собеседника за столь короткое время. Как же этого добиться? **Существует так называемое правило «трех плюсов».**

 Этими тремя плюсами являются:

- улыбка

- имя собеседника

- комплимент

**Давайте познакомимся поближе с этими «плюсами».** Для начала давайте улыбнемся друг другу. Улыбаясь, мы показываем человеку, что рады встрече с ним. Приятно, когда нам улыбаются. Но как сделать так, чтобы улыбка была искренней? Для этого можно представить себе что-то очень-очень приятное, такое, что заставит вас непроизвольно улыбнуться. Давайте попробуем сделать это. Пусть каждый из вас представит себе что-то, что заставит его улыбнуться. Участники представляют себе что-то приятное и улыбаются. Хорошо. У вас замечательно получается.

Тогда перейдем ко второму плюсу – имени. Согласитесь, очень приятно, когда малознакомый человек называет вас по имени. Это означает, что вы чем-то были важны для него, если он вас запомнил. Когда человек называет ваше имя, он обращается именно к вам.

И, наконец, третий и самый сложный плюс – **комплимент.** Комплименты бывают двух видов:

1. Прямые комплименты. Комплименты, направленные непосредственно на самого человека. Например, «Ты сегодня прекрасно выглядишь».

2. Косвенные комплименты. Обратите внимание на какую-нибудь вещь, принадлежащую человеку, которому вы делаете комплимент: «У тебя классная сумка, мне всегда нравились такие необычные вещи».

2. Сделайте комплимент человеку, с которым общается ваш собеседник. «Вчера общалась с твоей мамой, она - замечательная женщина: очень милая и добрая», или сравните человека с кем-нибудь очень дорогим для вас: «Как бы я хотела иметь такого брата, как ты!» Но чтобы этот вид комплиментов был искренен, вы действительно должны были общаться с мамой собеседника, или ваш собеседник должен знать, что для вас иметь брата очень важно.

3. «Маленький минус, большой плюс». Этот вид комплимента довольно сложен, потому что мы сначала как бы ставим собеседнику небольшой минус, а затем перекрываем его большим плюсом, например: «Я не могу сказать, что ты хорошо выглядишь – ты сегодня выглядишь просто потрясающе!». Смысл этого комплимента заключается в «игре» на эмоциях: сначала мы шокируем собеседника, доставляя ему отрицательные эмоции, а потом даем большой заряд положительных эмоций. Ну и, конечно, если человек подарил нам «плюсы», неплохо бы вернуть ему в ответ хотя бы часть.

**Упражнение 1 « Сделай комплимент соседу»** Участники по кругу говорят друг другу комплименты определяют его вид ( прямой, косвенный и др.)

**Блок 2**

**Вербальное и невербальное общение**

Мы рассмотрели, как лучше начинать общение. А теперь давайте поговорим о том, что такое общение вообще, из чего оно состоит и каким бывает? Общение имеет две составляющих – вербальную и невербальную.

**Вербальное**-это общение при помощи слов (это то, что мы привыкли понимать под общением).

**Невербальное**-это вид общения без использования слов. Его составляют:

 - выражения лица, улыбка, взгляд собеседника,

 - поза, одежда, внешний вид, жесты,

 - тон голоса, тембр, громкость, интонации и т.д

Пусть участники выскажутся, а потом поделитесь своим мнением: Конечно же, невербальное общение контролировать труднее: слова мы можем обдумать; можем сказать свою мысль, а можем не сказать. Что же касается невербального общения, то мы не в состоянии постоянно контролировать каждое свое движение и реакцию, а также, то впечатление, которое мы производим на окружающих. Иногда мы не можем подавить зевоту; замерзая, непроизвольно дрожим или покрываемся гусиной кожей, а, смущаясь, краснеем...Поза, мимика, жесты несут нашему собеседнику около 80% всей информации, а слова – всего лишь 20% Таким образом, в психологии многие техники построены на умении управлять своей невербальной составляющей общения и понимать, «считывать» жесты и позы других людей. Так как психологи обращают большее внимание на невербальную составляющую общения, они лучше понимают людей, и поэтому про них говорят, что они «видят людей насквозь».

**Игра 2.** *«****Тренировка интонации****»*.

Цель: осознание значения интонации в **общении между людьми**. *(Участники разделены на два круга)*

Каждому участнику по очереди предлагается поздороваться с остальными с оттенками иронии, упрёка, безразличия, требовательности, доброжелательности и др. (интонации обозначены на карточках, которые перед упражнением раздаются участникам). По окончании упражнения участники обсуждают, какие чувства вызвали у них разные варианты приветствия.

**Игра 3. Командная игра «Элиас»**

**Рефлексия.**

**Занятие 5**

**«Разбираемся в конфликтах»**

**Цель:** актуализация представлений участников относительно понятия конфликта

**Задачи:**

**-** выяснение сущности понятия «конфликт»;

- формирование навыков успешного разрешения конфликтов;

- развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги формата А4., ящик (коробка), описания ситуаций, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия**

1.Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2.Упражнение-рисование «Мое представление о конфликте»

Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

• Какие ощущения были у вас во время рисования?

• Понравился ли вам рисунок?

**3. Беседа «Конфликты**– как, зачем, почему»

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

Ведущий информирует участников о существующих аспектах понятия «конфликт»

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

4.Упражнение «Ящик недоразумений»

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

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

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

• Какая реакция учителя на слова Сергея?

• Как бы вы сделали в этой ситуации?

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

• Какова реакция девушки?

• Как бы вы сделали на месте мамы?

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

 • Какова реакция ученика?

 • Как бы вы сделали на месте учителя?

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

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

Попробуем научится видеть относительность происходящих событий, всё многообразие красок, а не только черно-белые цвета, а также хорошее в плохом в следующем упражнении.

5. Упражнение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, люди пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Люди отравятся, но это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.)

6. Упражнение «Австралийский дождь»

Для уменьшения психологической нагрузки участников, ведущий предлагает предлагает встать всем участникам и повторять движения:

• в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);

• начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);

• начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)

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

• капли падают на землю (щелчок пальцами);

• тихий шелест ветра (потирание ладоней);

• солнце (руки вверх).

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

**Занятие 6**

**«На страже своих границ»**

**Цель:** формирование навыков ассертивного поведения как элемента эффективной коммуникации.

**Задачи:**

- расширять способы конструктивного взаимодействия;

- развивать мышление для решения жизненных затруднений;

- оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;

-создавать условия для формирования благоприятного психологического климата;

- осуществлять контроль, оценку, коррекцию поведения и общения обучающихся;

- обучать навыкам ассертивного поведения;

- вырабатывать аргументированную позицию и навыки отказа.

**Ход занятия:**

**Социальный педагог:** Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать вас на занятии «На страже своих границ». Сегодня мы будем учиться правильно отказывать другим людям, если их предложения не принесут нам пользы или даже нанесут вред. Прежде всего, предлагаю вам немного размяться и настроиться на предстоящую работу.

**1.Упражнение «Переправа»**

Описание упражнения: участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

**1.Мотивационный блок**

Социальный педагог: мы часто оказываемся в ситуации, когда на нас «давят» – это так называемое психологическое давление. Давление может быть как вербальное, так и невербальное. Вербальное давление – это давление при помощи слов. Например, такие фразы: «Ну что, тебе слабо…», «А я думал, что ты настоящий мужик» и др.

Невербальное давление – это давление, оказываемое без помощи слов. Это может быть давление с применением физической силы, а может быть и просто давление без физического контакта (например, когда нам объявляют бойкот). И не менее сильное давление мы испытываем внутри себя, когда не можем отказать человеку, давящему на нас. Предлагаю вспомнить одного из персонажей известной комедии «Всегда говори да» и посмотреть, к каким последствиям привела его безотказность. Для тех, кто не смотрел фильм: «Карл Аллен — нелюдимый человек, отвечающий на все жизненные вопросы «нет», очень плохо ладящий с окружающими. От него ушла жена, на работе он всегда отказывает клиентам банка в получении займов, а друзья постепенно теряют надежду вытащить его даже на свадьбу лучшего друга. Встретив однажды бывшего одноклассника, Карл узнает о семинаре саморазвития под названием «Да — новый вид нет». Его организатор, эксцентричный Терренс, предлагает Карлу сделку: тот будет всегда и всему в жизни говорить только «да», и его жизнь изменится к лучшему — но за каждую попытку сказать «нет» судьба будет ему жестоко мстить». Что из этого получилось увидим на видео.

Просмотр видео нарезки из фильма «Всегда говори да» (https://yadi.sk/i/Q3ysMEMG11A4-g). (Перед просмотром видео рекомендуется скачать на компьютер).

Вопросно-ответная беседа: какие положительные, а какие отрицательные последствия безотказности вы выделили? Хотели бы вы жить также как Карл? Какой вывод мы можем сделать из данного фильма? Ответы детей. Психолог: нельзя ударяться в крайности. Жизнь Карла без слова «да» скучна и безрадостна, а без слова «нет» опасна и непредсказуема! Во всём нужен баланс и мера. Нам необходимо научиться пользоваться данными словами так, чтобы они приносили пользу и благополучие в нашу жизнь!

**2.Проблемный блок**

Пояснение: на доске висит список различных ситуаций, детям предлагается выбрать те, в которых нам абсолютно точно нужно уметь сказать «нет». Работают по очереди, выходя к доске. Выбирают ситуацию, аргументируя свою точку зрения. Ситуации: предлагают алкоголь, сигареты или наркотики; склоняют к противоправным действиям; предлагают украсть что-то в магазине; просят списать домашнее задание; просят поносить твою куртку; предлагают уехать в другой город, никому не сказав; предлагают взорвать петарды в школе; зовут прогулять уроки; просят вынести что-то из дома, не попросив родителей; просят денег взаймы; просят помочь перенести что-то; просят переночевать у тебя; клянчат твой обед и т.д. Психолог: итак, мы определили ряд предложений и уговоров, от которых следует отказываться. А делать это правильно и уверенно нам помогают навыки ассертивного поведения. Что же это такое? Посмотрим презентацию

**3. Информационный блок** Просмотр презентации «Ассертивное поведение» (https://yadi.sk/i/Wcqz6iGenfi7eA).

**Социальный педагог:** ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

**4. Игровой блок (30 минут)**

 **Социальный педагог:** Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ». Формулы цивилизованного отказа: 1).отказ-опасение. Например: «Боюсь, что это невозможно»;

 2).отказ-сожаление. Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»: «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный»;

3).отказ-вынужденность. Например: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

**Упражнение «Три способа сказать „нет"»** (15 минут) Цель: обучение моделям ассертивного отказа. Инструкция: разделимся на 3 группы. Я буду предлагать вам ситуации, а ваша задача придумать ответ в соответствием с попавшейся вам моделью ассертивного отказа. Ситуации: просят помощи в разрешении конфликта; о важном разговоре; позаботиться о вашей собаке во время каникул; решить задачу; денег взаймы; пойти вместе погулять; любимое украшение на вечер; передать посылку для сомнительного человека; пойти на вечеринку/дискотеку; из интереса попробовать покурить травку. Вопросно-ответная беседа: какую из моделей получается у вас использовать легче всего? Какой пользоваться сложнее? Какие вы использовали в своей жизни? В каких ситуациях?

**Социальный педагог:** ассертивность цивилизованного отказа также может заключаться в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

- краткой категорической — «нет» без аргументов;

- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);

 - «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

**Упражнение «Формы высказывания»**

Инструкция: сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу Психолог подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

 **Вопросно-ответная беседа:** поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?

**Социальный педагог:** вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми. Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации.

**3. Заключительная часть**

**Социальный педагог:** когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное - вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ. **После того, как вы осознали, что на вас давят, примите во внимание следующие рекомендации:**

- не оправдывайтесь;

- не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);

 - посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа – если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);

 - будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;

 - отказ начинайте всегда со слова «нет»;

 - повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «Нет! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему нет»;

- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;

- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;

- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

**Занятие 7**

**«Жизненные ценности»**

**Цель:** формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с понятием «Ценность»;

- сформировать у обучающихся отношения к ценностям как к очень важной составляющей личности.

**Социальный педагог:** здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть.

1. **Упражнение «Лучшее приветствие»**

**Социальный педагог:** предлагаю поприветствовать друг друга. Для этого вам необходимо разбиться на пары. Теперь один участник из пары образует внутренний круг, а другие участники внешний, становясь лицом к лицу. В таком положении вы будете приветствовать своего соседа в соответствии с ситуацией, которую я вам озвучу. По сигналу, внешний круг по часовой стрелке переходит к следующему участнику.

Примерные ситуации: вы неожиданно встретили давнего друга; вы приходите к директору; вы встретились с одноклассником; вы встретились с ребенком; попадаете в деревню; встретились с грибником; просто с первым встречным.

Обсуждение: чье приветствие вам понравилось больше всего? Почему? (Ответы детей).

**Основная часть**

**Социальный педагог:** ребята, я предлагаю вам посмотреть ряд фотографий и отгадать, какая тема сегодняшней встречи.

На слайде показывается ряд фотографий, где изображены человеческие ценности.

**Социальный педагог:** да, сегодня мы поговорим о жизненных ценностях, узнаем, какие ценности существуют, попытаемся определить, что для каждого из вас ценно. А для начала давайте подумаем, что такое ценность? (Ответы детей).

**Социальный педагог:** ценность - важность, значимость, польза, полезность чего-либо. А что такое жизненные ценности? (Ответы детей).

Жизненные ценности - это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

**Социальный педагог:** какие жизненные ценности вам известны? Давайте будем передавать друг другу мяч и называть ценность.

**Социальный педагог:** а как вы думаете, зачем человеку нужны ценности? Можно ли прожить без них? (Дети отвечают).

**Социальный педагог:** жизненные ценности помогают человеку определиться с приоритетами в жизни, всегда ставить перед собой цель и двигаться к ее достижению. Ценности определяют, во что нам стоит вкладывать энергию, ресурсы и время. Если человек не реализует свои ценности, то он будет чувствовать себя несчастным, с подавленным настроением и упадком сил.

Человек, не имеющий жизненных ценностей, испытывает скуку, он сам является неинтересным для окружающих. Поэтому очень важно определиться со своими ценностями, чтобы они стали вашим компасом на пути к счастливой жизни.

**2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит…»**

Психолог: Ребята, давайте с вами немного подвигаемся и узнаем, что каждый из нас ценит. Поиграем в игру «Поменяйтесь местами те, кто ценит…». Мне нужен один доброволец, который будет ведущим. Он должен стать в центр круга и произнести фразу «Поменяйтесь местами те, кто ценит….(дружбу, родителей, учёбу, деньги и т.д.). Если вы считаете, что эта фраза относится к вам, то меняетесь местами с другими ребятами, а задача ведущего занять освободившееся место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение:

- легко ли было выполнять упражнение?

- что вы узнали благодаря этому упражнению?

**3. Упражнение «Дерево ценностей»**

**Социальный педагог:** мы узнали с вами, какие ценности существуют. Теперь давайте узнаем, что ценно для вашего класса. Перед вами дерево. Чего здесь не хватает? (Ответы детей).

Правильно, не хватает листочков. Предлагаю вам на листочках написать ваши ценности и приклеить к дереву. На одном листике можно написать только одну ценность.

После выполнения упражнения психолог зачитывает написанные обучающимися ценности.

Обсуждение:

- какие ценности встречаются несколько раз? Как вы думаете, почему?

- какова была бы жизнь человека без этих ценностей?

- какие ценности вообще не написали? Почему?

​​​​​​​Психолог: У каждого человека есть свои ценности. По ценностям можно судить о человеке, о его поведении, мотивах поступков, склонностях и интересах.

**4. Просмотр видеоролика «Притча о Приоритетах и Жизненных Ценностях»**

Обсуждение:

- какое впечатление на вас произвела притча?

- какой смысл притчи?

**3. Заключительная часть**

Психолог: Наш тренинг завершается. Остались ли у кого-нибудь вопросы?

Предлагаю каждому по кругу, передавая игрушку, ответить на вопрос: «Что я получил на тренинге?»

**Социальный педагог:** ребята, у каждого из вас в руках сердечко, напишите на нём благодарности, пожелания группе и прикрепите на доску. Всем спасибо за работу и интересное общение. До свидания!

**Занятие 8**

**«Правильной дорогой»**

**Цель:** формирование у участников умений и навыков самостоятельного разрешения межличностных конфликтов; развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству.

**Материалы и оборудование:** презентация со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, карандаши, фломастеры, ластики, листы А4, карточки с замечаниями.

**Ход занятия:**

1.Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими ранее.

2.Упражнение-мозговой штурм «Критические ситуации подростка»

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы: какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?

Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

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

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Обсуждаются 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.

**3. Информирование-ассоциация «Способы выхода из конфликтной ситуации»**

Ведущий предлагает познакомиться со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях на примере ассоциаций с поведением животных.

1. **«Черепаха»** (уклонение). «Черепахи» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. **«Акула»** (принуждение). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное –собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому- то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. **«Плюшевый мишка»** (сглаживание). Для «мишек» главное - хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. **«Лиса»** (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы 83 пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.

5. **«Сова»** (переговоры). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

*Обсуждение:*

- Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Резюме: всё зависит от ситуации, в которой мы оказались.

4. Упражнение «Правильные правила»

Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды: одна – разрабатывает *методы выхода из конфликта*, а вторая – *правила поведения для конфликтных людей.*

*Варианты методов выхода из конфликта*:

* найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;
* найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
* найти компромисс спорного вопроса;
* подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
* понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

*Варианты правил поведения для конфликтных людей.*

* Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
* Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
* Критикуя, чаще улыбайтесь.
* Будьте справедливы и терпимы к людям.
* Правила поведения для конфликтных людей.
* Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
* Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
* Критикуя, чаще улыбайтесь.
* Будьте справедливы и терпимы к людям.

Результаты работы обеих групп обсуждаются и резюмируются, возможно, в форме «Декларации правил поведения в конфликте».

5. Упражнение «Достойный ответ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает отведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

*Замечания:*

|  |
| --- |
| 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 красиво одеваться. |
| Почему ты на всех смотришь волком? |
| С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений. |
| Ты как не от мира сего |
| У тебя такой страшный 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. |

Все участники 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.

Обсуждение: ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слу­шатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

1. Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Для снятия эмоционального напряжения от предыдущего упражнения, ведущий предлагает следующее: участник садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

1. Завершение работы

 Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

**Занятие 9**

«Наши сходства и различия»

Цель: сплочение коллектива и создание благоприятного психологического

климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие

коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Формирование сплочения коллектива, взаимного доверия.

2. Создание благоприятного психологического климата;

3. Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие

коммуникативных навыков.

1.Беседа «Наши сходства и различия».

Ведущий задает вопрос всем участникам:

- Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

- В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)

- Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

- А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

- А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Специалист подводит участников к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

1. Упражнение «У меня как у тебя»

Дети стоят в кругу, и, перекидывая игрушку другому, называют, какие личностные качества и другие схожие элементы есть у них.

1. Упражнение «Только у меня»

Дети стоят в кругу и, перекидывая игрушку, концентрируют внимание группового занятия не только им присущих качествах.

Психологический смысл: позволяет увидеть своеобразие каждого ребенка, интенсивный обмен информацией о себе.

Ведущий подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому, что каждый человек - это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять и их.

 Наша тема очень актуальна, потому что именно знания о другом помогают правильно и грамотно строить отношения друг с другом. И если мы научимся их строить здесь, то и за пределами школы мы сможем это легко.

- слышать друг друга

- понимать друг друга

- уметь строить отношения.

4. Упражнение «Психогеометрический тест»

Участникам предлагается посмотреть на разные фигуры и выбрать ту, в отношении которой вы можете сказать: «Это - я!» Выберите ту фигуру, что первой привлекла вас (цвет фигуры зависит от вашего настроения).

Работа с плакатом.

**Анализ теста.**

* Круг - активные, мобильные, легко включающиеся в работу люди, коммуникабельные.
* Треугольник - остро реагирующие на любое замечание люди, правдолюбы, любую ситуацию способны проанализировать и сделать выводы.
* Квадрат - деловые, целеустремленные, прямолинейные в общении люди.
* Прямоугольник - амбициозные, любознательные, легко усваивающие все новое.
* Зигзаг - с чувством юмора, творческий поход в жизни, стремление ко всему  новому.

 Цвет - это ваше настроение, фигура меняется очень редко, а вот цвет зависит от вашего настроения.

Чем обусловлена непохожесть людей друг на друга? Мы все по- разному воспринимаем окружающий мир. Помните, на прошлых занятиях мы говорили о каналах восприятия и сегодня я вам предлагаю убедиться в этом - как разные каналы восприятия отражаются на наших сходствах и различия.

**5. Упражнение «Запоминание позы».**

Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Водящий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первозданном виде.

Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

**Обсуждение.** Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

**Организацтонный конец:** Спасибо вам большое за занятие, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

**Рефлексия:**

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

**Занятие 10.**

**«Толерантность. Правила толерантной личности»**

**Цель:** формирование и развитие толерантного поведения у подростков.

**Задачи:**

- развитие понимания важности понятия «толерантность» по отношению к окружающим людям;

- развитие коммуникативных навыков, эмпатии;

- раскрытие значимости толерантного  общения для решения различных проблем  в социуме;

- формирование способов толерантного общения и взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, учителями, взрослыми и т.д.).

**1. Беседа по теме занятия**

Как вы уже поняли речь пойдето правилах культурного общения, о толерантности. Что же это такое? Не всем, может быть понятно это слово, многим даже и не знакомо. Но смысл, который оно несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества.

Современный культурный человек – это не только образованный человек. Этого мало. Это человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития индивидуума, группы людей, всего общества в целом.

В своей жизни мы общаемся с представителями разных национальностей, культур, миров, социальных слоёв, поэтому надо уметь уважать культурные ценности как своего народа, так и представителей другой культуры, религии, научиться находить точки соприкосновения.

Кроме того, толерантность как качество личности помогает человеку адаптироваться в другой среде, к неожиданно новым для него условиям жизни.

Люди, не обладающие этим качеством, проявляют категоричность, оказываются неспособными к изменениям, которых требует от нас жизнь.

Определение слова **«толерантность»** в русском языке – способность терпеть что-то и от кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо и кого-либо).
**Социальный педагог**: все люди отличаются друг от друга. Одни имеют белый цвет кожи, другие - черный или желтый. Одни люди высокие, другие - невысокие. Одни стройные, другие - полные. Люди обращают внимание на различия, но это не означает, что кто-то лучше других. Хотя в истории были случаи, когда люди только из-за цвета кожи или социального происхождения унижали других людей, считали их хуже себя. Вспомним такие случаи из истории человечества. Почему возникают ссоры, драки, войны?
Войны возникают, видимо, потому, что возникал разлад между людьми, не было между ними согласия, каждый хотел славы или завидовал другому, хотел доказать, что он лучший, или стремился к мести. Исторические факты войн таковы: древний мир - Троянская война - после похищения Елены ахейцы начали войну с троянцами, чтобы вернуть жену своему царю.
Средневековье - войны возникали на религиозной основе. Крестовые походы подняли Европу на войну против иноверцев-мусульман, за освобождение гроба Господня в Иерусалиме и продолжались почти 200 лет. Эти походы унесли жизни сотен тысяч людей и принесли колоссальные убытки.
Вторая мировая война - Гитлер считал арийскую расу лучше других. Основной план Гитлера заключался в том, чтобы установить господство над всем миром, превратив населения других стран в рабов. Для мира это стало трагедией и привело к смерти десятки миллионов людей.
Понятие «толерантность» в разных языках имеет различные оттенки. Я познакомлю вас лишь с некоторыми.
- В испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи и мнения.
- Во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам.
- В английском – готовность быть терпимым, снисходительным.

- В китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.
- В арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.
- В русском – способность терпеть что-то или кого-то.

**2. «Мозговой штурм». Работа с понятием «толерантная личность».**

***Свойства толерантной личности:***

* признание равноправия всех людей (независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
* доброжелательность и терпимое отношение к людям (инвалидам, беженцам и др.);
* уважение культурной самобытности и языков других наций;
* сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
* позитивное отношение к людям других национальностей.

Необходимо также проговорить с участниками группы о противоположном типе поведения – интолерантности и сопоставить свойства двух типов личности.

***Свойства интолерантной личности:***

* ставить себя выше остальных;
* отсутствие чувства солидарности;
* неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе;
* пренебрежительное отношение к другим людям

Важно объяснить подросткам, что нетерпимость может проявляться достаточно широко: от обычной невежливости или раздражения - до геноцида, умышленного уничтожения людей.

**3. Дискуссия. Какие проявления нетерпимости могут иметь место в отношениях не только между людьми, но и между государствами?** (в этом случае необходима работа по трактовке того или иного понятия, они могут быть записаны на доске, а участники по очереди пробуют объяснить их значение).

* оскорбления, насмешки;
* игнорирование (отказ в беседе, в признании);
* негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
* преследования, запугивания, угрозы;
* дискриминация (отрицание прав человека, изоляция в обществе);
* расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
* мигрантофобия (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что "чужаки" вредны для общества, преследование "чужаков");
* национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
* фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
* империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
* осквернение религиозных или культурных символов;
* религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
* изгнание (официальное или насильственное);
* репрессия (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

**4. Игра «Ассоциативный ряд»**
- Давайте попробуем на каждую букву слова «толерантность» назвать черту характера, присущую толерантному человеку.
(На доске записано в столбик слово «толерантность», ученики по очереди называют черты характера и выходят записывать ее). Например:
Т - терпеливый.
О - осторожный, общительный, объективный, оригинальный, особенный.
Л - лояльный, легкий в общении.
Е - естественный.
Р - рассудительный, равноправный.
А - активный, аккуратный, авторитетный.
Н - надежный, нежный, незаменимый.
Т - тактичный.
Н - необходимый людям, независимый.
И - интеллигентный, идеальный, идейный.
С - сопереживающий, сочувствующий, сострадающий.
Т - трогательный.
Ь.
**Обсуждение**
- Нравятся ли вам черты характера, которые мы записали у каждой буквы?
- Я хочу, чтобы вы о них не забывали и искали их в себе.

**5.Упражнение «Волшебная лавка».**

*Процедура проведения:* попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но слабо выражены у этого участника.) Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

**«Копилка советов»:**
- будьте готовы к тому, что все люди разные - не лучше и не хуже, а просто разные;
- научитесь воспринимать людей такими, какие они есть, не пытайтесь изменить в них то, что вам не нравится;
- цените в каждом человеке личность и уважайте его мысли, чувства, убеждения, независимо от того, совпадают ли они с вашими;
- сохраняйте "свое лицо", найдите себя и при любых обстоятельствах оставайтесь самим собой.

 **Очень важно в коллективе соблюдать 4 правила толерантного общения:**
- Быть всегда внимательным.
- Быть терпимым в споре и аргументировать свое мнение.
- Быть гуманным и милосердным.
- Не обижать собеседника.
Я хочу закончить час нашего общения словами Д.С. Лихачёва, российского ученого-литературоведа, автора книги «Письма о добром и прекрасном»: «Согласие между людьми, разными народами – это самое драгоценное и сейчас самое необходимое для человечества».

**6. Итог занятия**
- Что нового узнали вы на сегодняшнем занятии?
Сформулируйте, что такое толерантность?
Какое значение имеет такая черта характера в жизни человека? Почему необходимо быть толерантным?
Помогут ли вам полученные сегодня знания выйти из неординарных, критических ситуаций?
- Для этого старайтесь следовать рекомендациям, пожеланий

**Занятие 11.**

**«Один против всех или все на одного»**

**Цель:** актуализация знаний и представлений обучающихся о буллинге, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие толерантности, эмпатии.

**Материалы и оборудование:** проектор с экраном или ноутбук, презентация о буллинге, карточки со спорными утверждениями, карты с «+» и «– », листы А4,карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия:**

 1.Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Погружение в тему: просмотр мультфильма«Helium»

Ведущий для погружения в тематику занятия, предлагает участникам посмотреть анимационный фильм «Helium», режиссер TomKyzivat, 2005 (ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=9j_ULorslec>) и обсудить увиденное, предположить тему занятия.

3. Информирование «Что такое буллинг"

Буллинг или школьная травля — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.

Каким бывает буллинг?

• Словесный буллинг

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

• Физический буллинг

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

• Угрозы

 Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

• Неприличные жесты

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

• Вымогательство

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

• Игнорирование кого-то, оставление в стороне

 Если человек ВСЕГДА остается вне игры, занятия или беседы, то это тожебуллинг.

• Попытки заставить других не любить жертву

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

• Писать или рисовать гадости про кого-то

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

• Кибербуллинг Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

***В ситуации травли всегда есть:***

*"Агрессор" –*человек, который преследует и запугивает жертву.

"*Жертва*"– человек, который подвергается агрессии.

"*Защитник*" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"*Сторонники*" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

*"Наблюдатель"* – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

1. Упражнение «Ёжик»

Ведущий предлагает посмотреть анимационный фильм «Ёжик» и обсудить чувства и мысли которые он вызывает у участников (ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=CRJJY6sX4Sk>).

Вопросы для обсуждения: какой вид буллинга вы видите в фильме?

Какие роли в ситуации травливы видите в фильме?

Какие чувства наблюдаете у Ёжика, у других героев?

Что в поведении Ёжика можно изменить?

1. Упражнение « А я считаю …».

Для того, чтобы участники почувствовали себя на месте человека с иным мнением и поняли возможность и пользу разнообразия мнений ведущий предлагает следующее упражнение.

Посреди аудитории проводится воображаемая черта. С одной стороны висит нарисованный на бумаге плюс («согласен»), с другой – минус («не согласен»). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону «плюса» или « минуса». Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

* Самый важный предмет – математика.
* Играть «в компьютер» лучше, чем читать книги.
* Самое прекрасное домашнее животное – кошка.
* Не иметь высшего образования – стыдно.
* Самая классная музыка – рэп.
* «Кока-кола» вкуснее «Фанты».
* Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

1. Упражнение «Советы психолога»

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли психолога и сформулировать рекомендации для жертвы буллинга. Сначала каждый участник продумывает и записывает свои рекомендации на листе А4, затем проходит групповое обсуждение и создаётся алгоритм или свод правил «Как вести себя,если вы стали жертвой буллинга».

Ведущий резюмирует правила и обращает внимание участников на то, что БУЛЛИНГ - ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НИКОГО ЗАПУГИВАТЬ, НИ ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ..

1. Завершение работы

 Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

**Занятие 12**

**«Агрессию в мирное русло»**

**Цель:** актуализация знаний и представлений обучающихся об агрессии, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие умений и навыков выражения агрессии социально приемлемыми способами, содействовать формированию адаптивного поведения.

**Материалы и оборудование:** презентация об агрессии и её видах, листы бумаги А4, карандаши, фломастеры, ластики, газеты и ящик (коробка)

**Ход занятия:**

Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Мозговой штурм «Агрессивное поведение»

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы

* Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?
* Какие ассоциации возникают при слове агрессия?
* Зачем она нужна человеку?
* Чем она может помешать?

Информирование «Агрессия и её виды»

Ведущий говорит о том, что *агрессия* (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не­одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояниянапряженности, страха, подавленности и т. д.).

*Агрессивность* - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

*Формы агрессивных и враждебных реакций*:

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Упражнение «Олицетворение гнева»

Ведущий предлагает участникам изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, о чём думал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

Упражнение «Ящик с обидами»

Ведущий предлагает участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Также ведущий предлагает участникам вспомнить или придумать другие способы выражения агрессии и гнева социально одобряемым, приемлемым способом.

Приёмы, предложенные участниками обсуждаются и выписываются на флип-чарт.

Упражнение «Аплодисменты»

Для снятия эмоционального напряжения и завершения занятия на позитивном настрое участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Завершение работы

 Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

**Занятие 13**

**«Познай себя, познаешь других»**

**Цель:** активизация процесса самопознании, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

 **Ритуал приветствия**

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более. Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

 **Упражнение «Автопилот»** – Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким. Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

**Упражнение «Самоодобрение»**

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

• быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;

• быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;

• быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

• сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

• видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;

• быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

• уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;

• уметь оказывать сопротивление;

• быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

• быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;

• чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

• уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

**Упражнение «Формула успеха»** Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика У. Джемса: Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Самооценка = Успех / **Притязания**

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите. Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные. Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

**Упражнение «Я ценю себя»** – Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием. Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует, подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем. Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными. А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас. Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы. А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании. Все это может занять у вас одну или пять минут. Это вы решите сами. Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

**Упражнение «Мнение»** Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем кругу. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге.

**В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут** продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения. Вопросы для обсуждения: 1. Какие чувства вызвало это задание? 2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

**Занятие 14**

**«Властелин эмоций»**

**Цель:** развитие навыков контроля эмоциональной ситуации

**Задачи:**

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;

- развивать самосознание подростков;

- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

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

- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем контролировать своё поведение?

(*Ответы учащихся*).

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

- Какое вы сами могли бы дать определение понятию «саморегуляция»?

(*Ответы учащихся: самовоздействие словом, хорошими мыслями*).

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

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

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

(*Ответы учащихся*).

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

* смех, улыбку, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* расслабление мышц;
* общение с природой;
* музыку, танцы;
* мысленное обращение к высшим силам и др.
* “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
* вдыхание свежего воздуха
* чтение стихов.

А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. То есть переключите свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.

Сейчас я хочу предложить вам несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

***Способ 1***

**Упражнение:**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов.

- снова задержите дыхание.

***Способ 2***

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Упражнение “Улыбка”**

Упражнение позволит расслабиться и создать хорошее настроение.

**Материалы:** в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза….

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка….

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни… Задержи воздух… Запрокинь голову… Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка….

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек….

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (*Повторять* *этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).*

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся…. И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем твоем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

**Рефлексия.**

- Что нового узнали?

**-**Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень способов, которые будете использовать.

**Ритуал прощания.**

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожмет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит с лева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

**Занятие 15**

**«Моя жизненная позиция»**

**Цель:**

• углубить представление подростков о понятии «активная жизненная позиция»;

• выяснить, какую позицию занимают участники часа общения;

• сформировать у подростков установку

на стремление быть активными в своей жизнедеятельности

**Ход занятия**

Педагог: здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проводим занятие на тему «Я и моя жизненная позиция».

Два мира есть у человека

Один, который нас творил.

Другой, который мы от века

Творим по мере наших

сил...

(Н.Заболоцкий)

**Педагог:** Ребята! Как вы думаете, для чего мы с вами собрались?

**Педагог:** Совершенно верно. Цель нашей встречи

- разобраться в сути понятия «активная жизненная позиция»;

- помочь вам определить вашу жизненную позицию.

**Педагог:** а теперь давайте обратимся к научному определению обсуждаемых понятий. Вам было дано домашнее задание найти в словарях значения слов «позиция», «активный», «жизненная позиция».

В словаре В.И. Даля: «позиция – это положенье, расположенье, постановка, размещение. Например: «Войско заняло крепкую позицию».

В философском словаре: «Позиция –положение, утверждение, точка зрения».

**Педагог:** скажите, пожалуйста, какое же определение подходит к теме?

**Обучающиеся:** определение из философского словаря.

Обратимся к слову «активный». В толковом словаре русского языка О.Д.Ушакова понятие «активный» трактуется как активная, энергичная деятельность.

Рассмотрим определение понятия «жизненная позиция».

В философском словаре: Жизненная позиция –поведение личности, определяемое ее убеждениями и совестью.

Теперь, объединив все эти понятия, дадим определение активной жизненной позиции.

Активная жизненная позиция –устойчивая позиция личности, направленная на изменение и преобразование общественных условий жизни в соответствии с ее убеждениями, взглядами и совестью, то есть человек с активной жизненной позицией это тот, кто имеет свои взгляды и убеждения, и целенаправленно претворяет их в жизнь на пользу своим близким и обществу.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть два фрагмента из видеофильмов:

«История без будущего», «Утиное болото».

Прошу быть очень внимательными, вам необходимо будет сделать вывод, одинаковые ли позиции занимают подростки –герои этих фильмов, если нет, то в чем различие этих позиций? *(Демонстрация фрагментов из фильмов, их обсуждение).*

 **Педагог:** итак, мы посмотрели два фрагмента, в которых показаны проявления пассивности и активной жизненной позиции героев и обсудили их.

А сейчас проведем **упражнение «Весы».** Каждый из вас должен взять шарик и в зависимости от того, какую, по вашему мнению, позицию вы занимаете –«активную» или «пассивную», положить шарик на соответствующую чашу.

**Педагог:** я рада, что большинство из вас занимают активную жизненную позицию, но некоторые считают, что занимать активную жизненную позицию бессмысленно. Мы постараемся их переубедить.

Ребята, для людей характерны два вида активной жизненной позиции –это жизнь «для себя» и жизнь «для других».

Проанализируйте, на каких слайдах представлена жизнь для себя или жизнь для других.

**Педагог:** давайте подумаем, в чем различие этих позиций и обсудим следующие высказывания (Обсуждение высказываний).

«Жить нужно для себя, но приносить пользу и другим», –говорил М.Литвак «Возлюби ближнего своего, как самого себя», –так звучит евангельская заповедь. Ребята, вам было дано задание, вспомнить и привести примеры поступков, в которых проявилась активная жизненная позиция для других. (Ребята приводят примеры).

**Педагог:** спасибо за ваши примеры! А сейчас я попрошу вас прочитать пословицы и поговорки и сказать, какая из них нам не подходит?

В большом деле и малая помощь дорога.

Живи для людей, поживут и люди для тебя.

Какову жизнь проживешь, такову и славу наживешь.

Жизнь дана на добрые дела.

Моя хата с краю –ничего не знаю.

**Педагог:** Совершенно верно, пословица «Моя хата с краю –ничего не знаю» для нашей жизни не подходит.

**Педагог:** а сейчас я хочу заочно познакомить вас с девушкой, которая обладает большинством из этих качеств.

Ей почти столько же лет, сколько и вам, Юля Ившина –инвалид детства с ограниченными возможностями. Но, несмотря на это, она учится в университете на факультете «Бухгалтерский учет».

Занимается живописью, вы видите выставку ее рисунков, посещает тренажерный зал, а также 3 года занимается любимым делом –бальными танцами. Юлия –участница ансамбля «Гротеск», который выступает по всей России, участвует в конкурсах по спортивным и бальным танцам на колясках. Ансамбль «Гротеск» является призером первенства мира.

А сейчас я попрошу вас, ребята, отметить те качества, которыми, на ваш взгляд, обладает Юля. (Ребята магнитиками отмечают личностные качества девушки).

**Педагог:** ребята, мне хочется, чтобы каждый из вас проанализировал свою жизнедеятельность и сделал вывод, над чем ему нужно работать, какие личностные качества развивать и совершенствовать. А сейчас я попрошу подойти к нашим весам тех, кто изменил свое мнение об активной жизненной позиции (ребята подходят к весам и большинство из них кладет шарики на чашу с активной жизненной позицией).

**Педагог:** заканчивая наш час общения, хочется сказать следующее только человек, который бескорыстен, искренен в своих добрых порывах в пользу и во имя людей, может иметь активную жизненную позицию, он никогда не сможет отгородиться от бед и проблем других. Наоборот, помогая другим, он, прежде всего, помогает себе: оберегает себя от жестокосердия, уныния и

безразличия.

**Рефлексия**

Мне хотелось бы узнать, что нового, полезного вы для себя узнали, об активной жизненной позиции?

**Занятие 16**

**«Мы разные, но вместе мы команда!»**

**Цель:**

* Сплочение классного коллектива.
* Создание благоприятного психологического климата.
* Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:** ручки, листы с именами, маркеры, презентация к занятию

Участники тренинга расположены по кругу.

**1. Приветствие (2 мин).**

Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о взаимоотношениях друг с другом. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

**2. Разминка – погружение**

**Время**: 2 мин.
**Цель:**  поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения **,**выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

**В начале нашего занятия хотелось бы узнать:**

* у кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;
* поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;
* поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
* похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников ;
* потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;
* кивните головой те, кто знает, что мы сегодня будем делать на занятии.

**3. Упражнение «Мы похожи с тобой тем…»**

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая– внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи…», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем…» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

Рефлексия – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаемся?

**4. Упражнение «Модель идеального класса», «Модель реальной группы»**

Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в группе всем хорошо. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее ведущий называют качество и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина» Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

**5. Упражнение «Комплимент»**

**Цель упражнения:** создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента.

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!

 Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу).

 Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

**Например:**

- Галина, ты очень отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

- А у тебя Оля, такие красивые глаза!

  ***Анализ упражнения.***

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятными моменты в упражнении, какие?

Педагог:Вы хорошо справились с заданием. Посмотрим, как вам удастся выполнить новое.

**6. Упражнение «Давайте построим…»**

**Цель  упражнения:** сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника.

Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Психолог спрашивает участников, все ли уверены, что находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

***Анализ упражнения.***

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Что понравилось вам в упражнении?

**7. Завершающий этап (рефлексия)**

 Каждый участник, передавая по кругу мяч, делится впечатлениями о тренинге, рассказывает о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.