

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Михаила Кузьмича Овсянникова с.Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

от 29 августа 2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы
от 29 августа 2025г № 163-12-ОД
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы
_____ Е.Н.Нестерова

Индивидуальная коррекционно-развивающая
программа для работы
с обучающимися «группы риска»
9 – 11 классов
«ПУТЬ К СЕБЕ»

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Пояснительная записка.

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному и аддиктивному поведению. Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения. Дети с девиантным поведением и составляет значительную часть «группы риска» в школах.

Основная задача при работе с обучающимися, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения - это содействие их адаптации в окружающем мире, подведение к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним.

Они не способны противостоять негативному воздействию со стороны, для них характерно нарушенная социализация: от неспособности адаптироваться к новым обстоятельствам до различного проявления девиантного поведения.

1. При выявлении детей «группы риска», выделяются следующие, наиболее общие факторы для учащихся 9-11 классов:

- аномальные черты личности (авантюризм, неадекватная самооценка, чаще завышенная, возбудимость)
- подчинение давлению и угрозам
- агрессия
- неуверенность в себе
- акцентуации характера
- неспособность справиться с общественными задачами
- позитивное отношение к поведению употребляющих ПАВ
- неумение справляться со стрессами

Целью программы является выработка у подростков комплекса навыков противодействия давлению со стороны других людей с тем, чтобы они могли самостоятельно принять решение о неупотреблении ПАВ в соответствующей ситуации. А также повышение уверенности в себе, развитие эмоционально-волевых качеств.

Программа включает в себя несколько последовательно реализуемых задач:

1. Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.
2. Формирование Я-концепции.
3. Формирование ценностного и ответственного отношения к себе.
4. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций.

5. Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении.
6. Закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и с взрослыми.
7. Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений их влиянии на поведение, а также умение управлять ими, и преодолевать стрессы.
8. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

В данной программе представлены темы, наиболее значимые для подростков «группы риска». Программа основана не на запугивании подростка страшными фактами последствий негативного поведения, употребления ПАВ, а на необходимости поддержания здорового образа жизни, на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений; на умении отстаивать свое убеждение. Уникальность программы также в том, что каждое занятие может быть использовано отдельно, даже в качестве урока или дополнения к уроку.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

Ожидаемые результаты: снижение личностной тревожности; улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Сроки выполнения программы: ноябрь-март

Тематический план занятий

Тема занятия	Название	Количество часов
<i>Вводная диагностика</i>	Занятие №1	1
	Занятие №2	1
<i>Основной блок занятий</i>	Занятие №1	1
	Занятие №2	1
	Занятие №3	1
	Занятие №4	1
	Занятие №5	1
	Занятие №6	1

	Занятие №7	1
	Занятие №8	1
	Занятие №9	1
	Занятие №10	1
	Занятие №11	1
	Занятие №12	1
	Занятие №13	1
	Занятие №14	1
	Занятие №15	1
<i>Повторная диагностика</i>	Занятие №1	1
	Занятие №2	1

Занятие №1

Упражнение « Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь

своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

Домашнее задание.

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

Занятие №2

Упражнение «5 ситуаций»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Ученик описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке.

Упражнение «Раскрась свои чувства»

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащегося просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что всё готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

радость - желтым;

счастье - оранжевым;

удовольствие - зеленым;

гнев, раздражение - ярко-красным;

чувство вины - коричневым;

страх - черным.

После того как «человечки» раскрашены, подросток показывает свой рисунок и рассказывает, почему он использовали тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

Анализ рисунков

Внимание! *Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.*

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие. Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

Занятие №3

Упражнение «Что я знаю о себе»

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1	2	3	4

В процессе выполнения упражнения ведущий четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.

В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.

В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.

Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение - попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, .потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует,

во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе.»(в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе.» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

Домашнее задание.

Психолог. Запиши в тетрадях сначала нескольких предложений, а дома закончите их:

Я словно птица, когда

Я превращаюсь в тигра, когда....

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда....

Я прекрасный цветок, если....

Занятие №4

Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает подростку записать в тетради, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем подросток приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная».

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Психолог предлагает подростку написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

Занятие №5

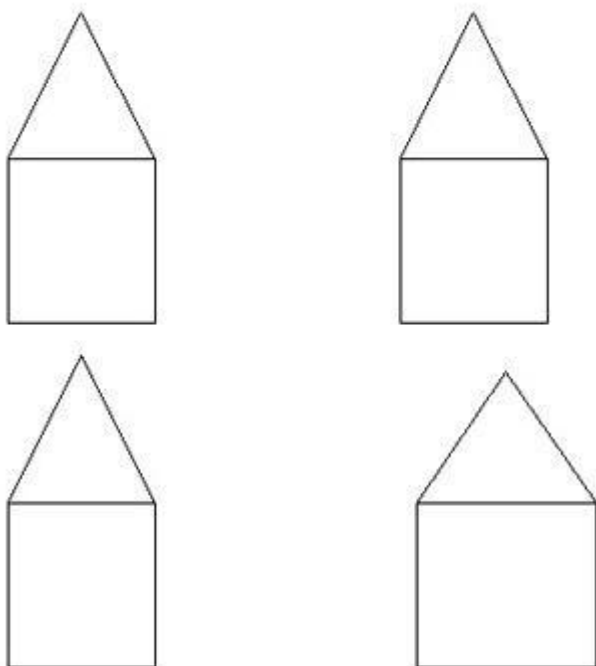
Медитация «Страна чувств»

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну,

но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

Обсуждение занятия.

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились "негативные" чувства) человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

Занятие №6

Упражнение «Лес»

- Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплоте солнца? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер.

Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

Упражнение «Письмо себе любимому»

- Сейчас ты напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Занятие № 7

Упражнение «4 персонажа»

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Проективная методика «Дорисуй рисунок»

Дорисуйте эти фрагменты, расставьте очередность рисунков.

Каждых из получившихся рисунков представляет определенную *сферу*:

«Я» человека и его место в мире.

«Я» и его движение или обездвиженность в пространстве.

Ясность мотивов и стремлений.

Проблема «Я»: активное или пассивное отношение к преградам на жизненном пути.

Возможность продолжения жизненного пути.

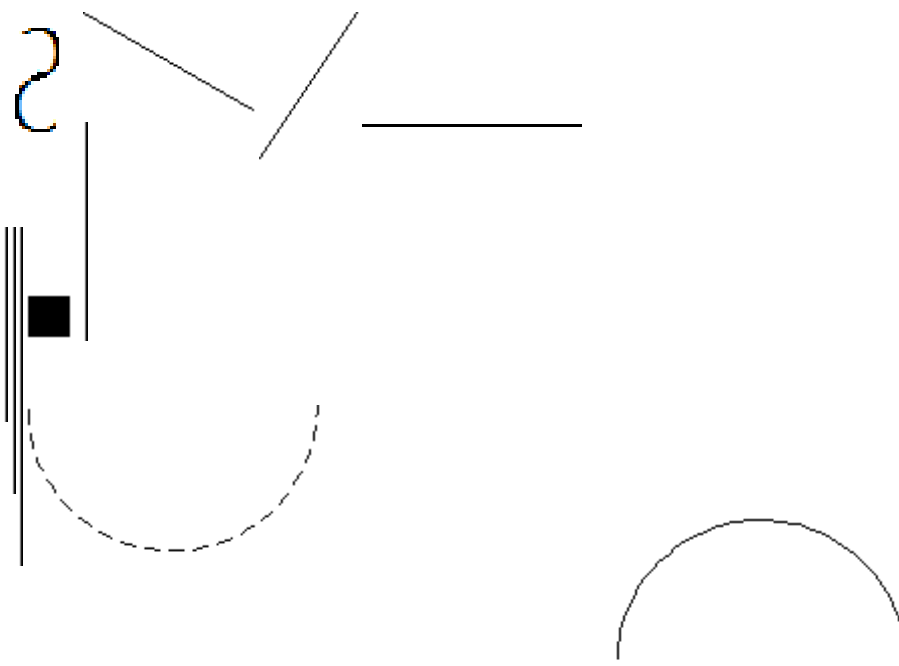
Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа или индивидуальная консультация, на которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

Приложение к проективной методике «Дорисуй рисунок»



Упражнение «Конверт откровений»

Подростку предлагается ответить на вопросы.

Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то чтобы вы пожелали?

Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?

Твоя любимая книга?

Какого человека ты считаешь великодушным?

По каким критериям ты выбираешь себе друзей?

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

Занятие №8

Упражнение «Мои сильные стороны»

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут.

Упражнение «Мои добрые дела»

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? ”.

Упражнение «Вы меня узнаете?»

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени,

месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания”.

Занятие №9

Упражнение «Девиз»

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут.

Упражнение «Без маски»

Откровенно ответь на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...”

Упражнение «Автопортрет»

“Один из самых близких людей, которого ты, наверное, хорошо знаешь ты сам. Действительно, кто лучше тебя знает твои особенности, привычки, желания. Ты в течении 5 минут должен составить подробную психологическую

самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу тебя узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

Упражнение «Диалог с собой»

Подросток записывает в своей тетради высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

тот, кто называет проблему

тот, кто предупреждает, что будет сейчас

тот, кто предупреждает, что будет через неделю

тот, кто предупреждает, что будет через месяц

тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Психолог. После этого упражнения наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

постановка проблемы

обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)

выбор приемлемого варианта

применение выбранного варианта

Занятие №10

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества.

Аргументируй своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас ты напишишь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Упражнение «Рисуем чувства»

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный момент ощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Ты можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

Упражнение «Настроение»

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением.

Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуешь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих твоё настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая своё состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твоё эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Навыки общения и уверенного поведения.

Занятие №11

Игра "Полет в будущее"

Ход игры:

1. общая инструкция:

"Представь, что мы попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

- выжить;
- определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде".

2. Вопросы для обсуждения:

1. Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"?
2. Все ли они одинаково опасны?
3. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?
4. Какие бывают зависимости?

На доске фиксируется список зависимостей:

· Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

· Эмоциональные зависимости

-убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,
- постоянное желание спать и т.д.

5. Что в них общее, а что отличное?

6. Какую ответственность влечет та или иная зависимость?

3. Причины употребления ПАВ (работа в группах). (5 мин)

Назовите:

1 группа: Причины курения. Причины употребления алкоголя.

2 группа: Причины употребления наркотических средств.

Обсуждение и запись на бумаге

Причины: употребления ПАВ; курения; употребления алкоголя; употребления наркотических средств:

- Необходимость расслабиться
- Собрать мысли
- Снять эмоциональное напряжение
- «за компанию»
- Широкая реклама сигарет через средства массовой информации.
- Медицинские
- Стрессовые ситуации
- Социальные обычаи
- Интерес к возникающим при этом ощущениям
- Желание походить на старших
- Чувства неудобства отказа в компании
- Желание быть таким как все
- Надежда получить облегчение в горе, от обиды
- Показать свою независимость, взрослость
- Интерес к возникающим ощущениям
- Как дань моде
- От скуки
- Облегчить общение
- Как средство поднятия настроения
- Возможность уйти от проблем
- Из чувства обиды на близких людей.

- Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

Занятия №12

Упражнение «Алгоритм двух «О».

Цель: расширение знаний учащихся о способностях выражения аргументированного отказа.

Описание: Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планами, интересами? Как? Предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных

предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. Ведущий сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»):

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее проработать любую ситуацию (за основу можно взять реальную ситуацию), учащийся отказывается, используя предложенный алгоритм.

Мини-лекция «Откажись по-разному».

Цель: расширение представлений о различных формах отказа.

Описание: Существует несколько форм отказов:

- а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.
- б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».
- в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».
- г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».
- д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Занятие №13

Упражнение «Мое самоуважение».

Цель: усиление собственной позиции.

Описание: Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это вы, но у него пока нет лепестков. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. Это вера в свои способности, ощущение своей ценности, умение настоять на своем, уверенность в себе, умение позаботиться о себе, хорошая успеваемость, доверие окружающих, умение аргументировать свою точку зрения.

Представление своих иллюстраций. При совместном обсуждении акцентируется внимание на том, что каждый человек должен, в первую очередь, уважать и ценить себя.

Притча «Индеец»

Цель: закрепление у участника навыка принимать осознанные, ответственные решения.

Притча «Индеец»

«Когда индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести духовность. Несколько дней он живет один, общается с миром, преодолевает трудности.

Отправился сын вождя племени на испытание. На третий день он увидел орла, и очень обрадовался: ведь орел-символ того, что ты будешь вождём. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла, и решил достать перо птицы, приносящего счастье. Достав перо, он увидел змею, свернувшуюся колечком.

Она прошипела: - «Меня принёс орёл, я погибаю от холода, возьми меня вниз».

«Я боюсь, что ты укусишь меня»— ответил юноша змее.

«Я не сделаю этого»- снова прошипела змея.

Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был у подножья горы, она ужалила его.

«Что ты делаешь? Ведь ты же обещала!» - закричал умирающий юноша. «Но ты ведь знал, что я змея».

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Сталкиваемся ли мы в реальной жизни с такими ситуациями?
- Какой вывод можно сделать из данной притчи? и т.д.

Рефлексия, получение обратной связи.

Занятие №14

Упражнение «Зубы и мясо».

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

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

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Упражнение «Три портрета»

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Памятка признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

Использует «Я - высказывание»;

Применяет эмпатическое слушание;

Умеет говорить о своём желании;

Отражает высказывания;

Отражает чувства;

Умеет отказывать;

Умеет просить;

Умеет принимать отказ;

Говорит прямо и открыто;

Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Упражнение «Перспектива»

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела? Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей:

№	Мои основные цели:
---	--------------------

1	
2	
3	
4	

А теперь главное - подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!”

Занятие №15

Закрепление.

Обсуждение основных правил Памятки «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными. 10 способов говорить: «НЕТ!»

Как сказать: «НЕТ» № 1. Предложить альтернативный вариант. Это самый лёгкий способ отказать: отклонить просьбу, но предложить утешительный приз. Например, «Прости, я сейчас очень занят и не смогу тебе помочь, попробуй узнать в интернете».

Как сказать: «НЕТ» № 2. Свалить вину на что-то, независящее от тебя. Виновником всех неудобств легко сделать какие-то обязанности по дому, репетиторов. Например, «Прости, я не смогу пойти вечером с вами, буду заниматься, родители настаивают».

Как сказать: «НЕТ» № 3. Проявить сочувствие, даже если отказываешь. Отказывать, не оставляя следа агрессии, легче, если показать, что ты: • услышал и понял просьбу; • рад, что обратились к тебе; • сопереживаешь, что не сможешь помочь. Можно сказать: «Мне приятно, что ты считаешь, что я смогу помочь с твоей контрольной, но, честно говоря, я не успею решить и себе, и тебе. Прости, тебе лучше обратиться к Х. Я слышал, что он ещё лучше разбирается в предмете и куда сговорчивей в этом плане. Надеюсь, у тебя получится».

Как сказать «НЕТ» № 4. Поймай фразу и отбей. Ты можешь повторить то, что тебе сказали, и добавить «нет». Например, «Я знаю, что ты хочешь со мной погулять, но я не хочу. Так что нет». Ты показываешь, что понимаешь просьбу, и возвращаешь ее просящему. Ты показываешь, что человек услышан, и сообщаем ему о своем желании.

Как сказать «НЕТ» № 5. Используй юмор. Иногда шутка снимает напряжение и помогает всем сдать назад. Это особенно полезно, если «нет» уже прозвучало, но человек отказывается тебя слышать. Если поискать в интернете «смешные способы отказа», получишь множество ответов. Например, «Я посоветовался(ась) со своими мозгами, и они сказали «нет», так что извини».

Как сказать «НЕТ» № 6. Поменяйтесь местами. Если человек манипулирует твоим чувством вины, попробуй поменяться с ним местами. Допустим, ты слышишь: «Если ты мне друг...» или «Если бы ты меня любил(а)...». Переверни ситуацию и ответь тем же: «Будь ты мне другом (подругой), тебе были бы безразличны мои желания». Помни, что любовь и дружба заключаются не только в словах, но и в поступках. Заботиться о согласии, о добровольности действий - это любовь. Заставлять других делать то, что им не хочется - не любовь.

Как сказать «НЕТ» № 7. Заготовь ответ. Попробуй заранее подобрать поговорку или афоризм, например, «Нет — мне очень жаль (и не жаль)». Подбери подходящее выражение и потренируйся его произносить, чтобы оно давалось тебе так же легко, как «Хм-м» или «Я не знаю».

Как сказать «НЕТ» № 8. Стой на своем. Если люди действуют совсем неразумно, нужно жестко дать им отпор. Вот план действий на тот случай, если придется проявить настойчивость: • Скажи, что человек ведет себя отвратительно (что он не слышит твой отказ). • Скажи, что ты из-за этого чувствуешь (испуг, раздражение, печаль, разочарование). • Скажи, чего хочешь от этого человека (чтобы он услышал тебя или прекратил). • Скажи, что случится, если он этого не

сделает (может, ты удалишь его из друзей в социальных сетях или сообщишь кому-то).

Как сказать «НЕТ» № 9. Один раз, зато весомо. Чтобы повысить шансы на понимание, произнеси «нет» четко. Можно заодно вынести вперед руку, как бы отгораживаясь. Если человек продолжает просить, отвечай «нет» на каждую его реплику. Подумай, как позвать на помощь, если тебя не слушают, или перейди в людное место. Если тебя упрощивают по телефону, можешь сказать «нет», прервать вызов или заблокировать человека. Если он настаивает так сильно, что пугает тебя, стоит обратиться ко взрослому: он либо вмешается от твоего имени, либо поможет тебе сообщить в полицию.

Как сказать «НЕТ» № 10. Научиться говорить от своего имени. Тренироваться в различных ситуациях говорить от своего собственного имени. Даже в самых простых ситуациях, например, самостоятельно заказать себе чай. Нет ничего хорошего в том, что другие люди пытаются нас задеть и проломить наши границы. И, хотя отказ ставит нас в неприятное положение, научиться решительному «нет» очень полезно. Помни: отвечая «нет», ты говоришь «да» себе. И это возвращает тебе контроль над жизнью.