

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_О.В.Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**УЧЕБНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

«Я И МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»

Составитель (и):
Лебедев М.О.
Нерядихина Н.С.
Соколова В.Н.
Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург
2022 год

Актуальность

Современное состояние российского общества не только не способствует разрешению проблем дезадаптивных детей и подростков, но, наоборот, обостряет его. За последние годы социально-экономические причины обуславливающие рост числа несовершеннолетних, поведение которых является девиантным, не только не исчезли, а наоборот, получили дальнейшее развитие. В условиях современной российской действительности все чаще среди подростков встречаются самые различные формы девиантного поведения: алкоголизм, наркомания, проституция, бродяжничество, суицидальные действия, правонарушения и другие. Дезадаптация – понятие, интегрирующее различного рода явления, отражающие трудности развития и неблагоприятные тенденции в поведении личности.

Подростковый возраст является кризисным, непростым периодом в жизни человека, определяющим, зачастую, дальнейшее развитие личности. Старший подростковый возраст - это период принятия ответственности за свою жизнь, начало подлинно взрослой жизни, сложной как внутренне, так и внешне, адаптации к жизни, включая принятие многих условностей, социальных норм, ролей и форм поведения, не всегда соответствующих актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени. Расширяется диапазон социальных ролей, которые примеряются на себя. Проявляются психологические трудности взросления, противоречивость и нестабильность представления о себе. Также стоит отметить, что общение в этом возрасте со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствуют их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Рефлексивный самопознавательный процесс начинает бурно развиваться в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте особенно остро встают проблемы "кто я такой", "что я могу", "что я думаю, как и почему". Иногда подростку трудно самому найти ответы на эти вопросы. Рефлексия представляет собой целостное психическое образование, отражающее процесс и результат самоосознания подростками взаимодействия собственного Я со значимыми жизненными ситуациями.

Данная программа дает возможность подросткам изучить некоторые свои психологические особенности, понять самого себя, разобраться в отношении других людей к себе, почувствовать себя уверенным, а значит поможет им жить в согласии собой и окружающими, что безусловно является залогом психологического благополучия и снижает риск возникновения дезадаптации в поведении.

Цель: создание условий для становления и развития личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости для предупреждения возникновения социальной дезадаптации.

Задачи:

- Обучающие

- Психологическая пропедевтика по вопросам эмоций и чувств
- Обучение навыкам рефлексии
- Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции

- Развивающие

- Формирование личной позиции на основе ценностных ориентиров
- Развитие критического мышления
- Развитие коммуникативных навыков, навыков сотрудничества

- Воспитательные

- Актуализация ценностных ориентиров, в том числе ценности здоровья, семьи, уважения
- Поддержка потребности к самопознанию и самораскрытию
- Воспитание культуры толерантного отношения
- Формирования ответственности за собственные решения и осознание их последствий для себя, для своей семьи, для страны

- Воспитание гражданственности

Адресат: программа рассчитана на подростков 14-15 лет.

Формы проведения занятий:

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 6 занятий, 14 часов.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

Занятия ведутся на русском языке.

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты:**

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценка каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

Учебно-тематический план

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Установочное занятие	2
2	Диагностика	2
3	Эмоции и Чувства	2
4	Черты характера и привычки	2
5	Черты характера. Маски	2
6	Рефлексия	2
Итого		12

Планируемые результаты:

Освоение способов саморегуляции, расширение представлений о себе, развитие рефлексивных способностей, развитие коммуникативных навыков, навыков целеполагания повышение уверенности в себе.

Система оценки результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика)
- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Содержание тренинга

№	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 1				
Тема: Знакомство.				
Цель: знакомство с программой, знакомство участников, установление правил группы.				
1	Представление.	5 мин	Знакомство с ведущими, информация о программе и форме занятий.	
2	Упражнение «Объединение»	10 мин	В парах участники играют в камень-ножницы-бумага до тех пор, пока у них не выпадет три раза «ничья». Как только это происходит, они ищут другую пару и играют с ней по тому же принципу и так до полного объединения группы.	
3	Создание бейджиков.	15 мин	Участники пишут такое имя на бейдже, как они хотели бы, чтоб их называли в группе. Жизненный девиз, эмблему (на усмотрение ведущего). Затем по кругу представляются.	Карточки для бейджиков, фломастеры
4	Упражнение «Почувствуй другого» *	15 мин	Проведение упражнения. Обсуждение: 1. Получилось ли у вас почувствовать другого? Сложно или легко это было? 2. Что вам в этом помогало/мешало? (внешнего и внутреннего)	
5	Упражнение «Что нам мешает быть открытыми» *	10 мин	Работа в подгруппах.	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт)
6	Упражнение «Принятие правил» *	20 мин	Принятие правил для безопасного общения внутри группы, для безопасного открытия своих чувств перед группой. Обсуждение и принятие правил путем голосования.	Доска и ватман, скотч, маркеры
7	Завершение	10 мин	- Знакомство с понятием «обратная связь» - Обратная связь: что понравилось, что не понравилось, что запомнилось больше всего, что возможно хотелось бы изменить? На вопросы группа отвечает письменно, после чего, желающие могут высказаться вслух. - Заключительное слово ведущего.	Мягкая игрушка

Занятие № 2

Тема: Диагностика.				
Цель: знакомство с программой, знакомство участников, установление правил группы.				
1	Приветствие	5 мин	Вопросы по кругу (с помощью мягкой игрушки): <ul style="list-style-type: none"> • Как ваше настроение, состояние сейчас? • Какие события вам запомнились за неделю. Коротко расскажите одно из них.	Мягкая игрушка
2	Тест Басса-Дарки *	20	Все заполняют диагностические методики	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
3	Разминка	10	Пятнашки на карточках	-

4	Тест эмоциональной направленности и Додонова	20	Все заполняют диагностические методики	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
5	РНЖ	20	Все заполняют диагностические методики	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
7	Обратная связь	15	Анкета обратной связи письменно, желающие устно (анкету смотри).	Листочки с анкетами обратной связи, ручки, фломастеры

Занятие № 3

Тема: Эмоции и чувства

Цель: Знакомство с понятиями «эмоции и чувства» и их различиями, со способами безопасного выражения эмоций и способами саморегуляции

1	Приветствие	5 мин	Вопросы по кругу (с помощью мягкой игрушки): <ul style="list-style-type: none"> • Как ваше настроение, состояние сейчас? • Какие события вам запомнились за неделю. Коротко расскажите одно из них.	Мягкая игрушка
2	«Медитативное упражнение» *	10 мин	Смотри приложение 2.	
3	Мозговой штурм. Эмоции и чувства.	5 мин	Теперь давайте подумаем, какие чувства испытывают люди в течение своей жизни? И будем это делать по кругу. Ведущий записывает ответы на доске.	
4	Разделение на команды.	5 мин	Игровым или обычным способом разделить группу на 2 команды.	Карточки с названиями животных и растений.
5	Разделение понятий «Эмоции» и «Чувства» .*	10 мин	Дается задание командам из списка выбрать понятия, которые необходимо отнести к той или иной категории: «Эмоции» или «Чувства». Далее происходит обсуждение этих понятий и вывод.	
6	Упражнение «Четыре угла» .*	10 мин	Работа в подгруппах.	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт) Доска и ватман.
7	Упражнение «Изображение эмоций»	10 мин	Изображение различных эмоций и чувств по кругу без слов. Обсуждение: Что сложнее изображать? Что сложнее угадывать? Вывод о разных способах проявления эмоций людей, сложности их понимания и интерпретации.	Карточки с названиями чувств, мягкая игрушка.

8	Разделение группы «Хлопки»*	5 мин	Любая игра на разделение группы на команды.	
9	Упражнение «Замороженные»	10 мин	Проведение игры Обсуждение: Обсуждение: Было ли вам сложно? Вопрос к самым стойким: как вам удавалось сохранять хладнокровие? Что вам помогало? [Ответы записываем на доске.]	
10	Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как сдерживать эмоции)*	5 мин	Мозговой штурм: Как еще можно контролировать свои эмоции? – ответы выписываем на доску. Обобщение, предложение своих вариантов.	
11	Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как выражать эмоции без вреда для окружающих)*	5 мин	Обсуждение на тему: Если все-таки выплескивать эмоции, то как можно это делать без вреда для окружающих? Обобщение способов.	
12	Обратная связь	10 мин	-Какие чувства или эмоции вы испытали? И что испытываете сейчас?-1 круг -Что нового, полезного для вас было? – Что понравилось? – 2 круг Какие у вас есть к нам предложения, вопросы, пожелания? Можете сейчас высказать, можете написать и опустить в специальную коробочку. Домашнее задание: Напишите дома на листочках 3 черты характера, которые вам хотелось бы иметь И 3 черты характеры, которые, вы не хотите, чтобы у вас были	Мягкая игрушка, коробочка.

Занятие № 4

Тема: Черты характера и привычки

Цели: Знакомство с понятиями «черта характера», «привычка». Определение собственных черт характера. Сокращение межличностной дистанции участников группы. Развитие толерантного отношения к индивидуальности других людей.

1	Приветствие, вступительно е слово ведущего.	5 мин	Вопросы по кругу (с помощью мягкой игрушки): <ul style="list-style-type: none"> • Как ваше настроение, состояние сейчас? • Какие события вам запомнились за неделю. Коротко расскажите одно из них. 	Мягкая игрушка
2	Мозговой штурм на тему «черты характера»	15	Самостоятельная работа в подгруппах, после: обобщение с ведущим, вывод на доске.	Доска (ватман, флипчарт), маркер, шариковые ручки, листы
3	Мои черты характера	15	Индивидуальная работа и работа в парах	Листы А4 (рабочая тетрадь), шариковые ручки
4	Дискуссия	5	Ведущий задает вопрос и развивает дискуссию. Вопрос: что значит быть собой и трудно ли это?	-

5	Упражнение «Узнай другого»	15	<u>Участники</u> пишут на стикерах 3 свои особенности и 3 любимых занятия. Сворачивают и складывают все стикеры в одну коробочку. Ведущий перемешивает их в коробочке. Далее по кругу каждый участник вытаскивает по 1 стикеру, зачитывает и пытается угадать кто автор.	Стикеры, шариковые ручки (по количеству участников)
6	Общий рисунок «Небо»	20	<u>Участники</u> рисуют все вместе на одном листе ватмана. Каждый участник оставляет свой след. В итоге, получается общий рисунок, составленный и личного выражения себя каждым участником.	Ватман, фломастеры, карандаши, маркеры
7	Обратная связь	10	При помощи игрушки. <ul style="list-style-type: none"> • Что нового они узнали о себе и о других? • С кем у вас совпадают интересы? • Что было интересно на сегодняшнем занятии, что не понравилось, возможно, есть предложения? 	Мягкая игрушка

Занятие № 5

Тема: Черты характера. Маски

Цель: Более глубокое понимание себя, своих особенностей и черт характера. Повышение творческих способностей и освобождение от стереотипов в представлении себя и других людей.

1	Приветствие, вступительное слово ведущего.	5 мин	Вопросы по кругу (с помощью мягкой игрушки): <ul style="list-style-type: none"> • Как ваше настроение, состояние сейчас? • Какие события вам запомнились за неделю. Коротко расскажите одно из них. 	Мягкая игрушка
2	Выбор персонажа	10	Участникам предлагается написать на листочках слева в столбик три персонажа из сказок, мультфильмов или рассказов (желательно, чтобы они были известны всем участникам), к которым они испытывают симпатию. Затем, рядом с каждым из выбранных героев, участники дописывают два столбика: друзья (или те, кто помогает герою), враги (или те, кто мешает герою). После этого предлагается выбрать одного из персонажей, причем желательно, чтобы таблица была заполнена полностью.	Листы А4 или (рабочая тетрадь) Шариковые ручки (по количеству участников)
3	Маска	15	Участникам предлагается нарисовать маску персонажа так, как они его себе представляют. После того, как маска будет готова, на обратной её стороне (где белый лист бумаги) необходимо записать ответы на вопросы: <ul style="list-style-type: none"> • имя персонажа, • его возраст, • черты его характера, • любимые занятия и привычки, • его друзья, враги и др. *можно фантазировать, придумывать то, чего не было в произведении	Листы А4, цветная бумага, карандаши, фломастеры, краски, пластилин и другие материалы (участники могут принести сами).
4	Представление маски	15	Участники, сидят в кругу, держат маски в руках или надевают их на себя (закрывая лицо). По очереди каждый из участников представляет своего персонажа, говоря о персонаже как о себе («меня зовут ...») После рассказа ему задают вопросы, обращаясь к персонажу ("Сколько тебе лет?") Примерный список вопросов:	Мягкая игрушка

			<p>*Сколько тебе лет?</p> <p>*Как тебя зовут?</p> <p>*Чем ты любишь заниматься?</p> <p>*А кроме этого чем ещё занимаешься?</p> <p>*У тебя есть друзья? Кто твои друзья?</p> <p>*А враги есть? Кто?</p> <p>*Какой ты?</p> <p>*О чем ты мечтаешь?</p> <p>*Что тебе нравится?</p> <p>*Что тебе не нравится?</p>	
5	Игра «молекулы»	3	Смысл: разбиение на подгруппы по три человека (или по 5) каждая, двигательная разминка, отдых.	-
6	Сказки	17	Каждая подгруппа придумывает свою мини-сказку, герои которой – их герои-маски. На подготовку дается 7 минут. После этого каждая подгруппа показывает свою сказку.	-
7	Снятие ролей	5	Каждый по очереди отдает свою маску ведущему и называет свое имя, например: "Я Толя, я не Арлекин" и группа хором говорит: "Ты – Толя"	
8	Рефлексия	10	Ведущий просит ответить на вопросы: Что общего у каждого было с его "маской"? Что нового каждый узнал о себе? Что нового узнал о ком-то из круга?	Мягкая игрушка
9	Обратная связь	10	<ul style="list-style-type: none"> • Как настроение? • Понравилось ли в целом сегодняшнее занятие? • Что конкретно понравилось на сегодняшнем занятии? • Что было неприятного для вас? 	Мягкая игрушка

Занятие № 6

Тема: Рефлексия

Цель:

1	Приветствие, вступительное слово ведущего.	5	<p>Вопросы по кругу (с помощью мягкой игрушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как ваше настроение, состояние сейчас? • Какие события вам запомнились за неделю. Коротко расскажите одно из них. 	Мягкая игрушка
2	Медитация.	5	Вспомнить сегодняшний день: кого первого встретили, с кем разговаривали, что переживали то же самое, но в более быстром темпе, убирая отрицательные эмоции. Окинуть мысленным взором себя, свои качества, свою жизнь: кто окружает, интересы, друзья, враги, как проводите время и т.д.	-
3	Географическая карта «Мой внутренний мир»	30	<p>Участники рисуют "карту" - области, которые составляют жизнь: эмоции, черты характера, привычки, любимые занятия. Задание почти не объясняется. Области закрашиваются разными цветами, если можно - подписываются; где-то на рисунке пишется тренинговое имя.</p> <p>Участники садятся в круг, рисунки лежат на полу. По каждому рисунку участники говорят ассоциации (например: "этот рисунок мне напоминает горы и тучи"), последним говорит хозяин рисунка, показывая самую напряженную</p>	

			область и область, которая дает ему силы и хорошее настроение. Обратить внимание на тех, у кого нет или самой приятной или самой неприятной области, кто не показал рисунка, не смог нарисовать (можно сделать это дома и, не показывая, выбросить), не подписал ни одной области, болезненно реагирует (каждый может прекратить обсуждение по своему рисунку или показать свой рисунок без обсуждения, т.е. сам выбрать степень углубления в свой внутренний мир)	
4	Разминка «Снежки»	5	Участники делятся на две подгруппы, встают друг напротив друга. По команде ведущего, участники перекидывают снежки. Задача команд: чтоб на их территории было как можно меньше снежков.	Снежки: скомканные листы бумаги
5	Рефлексия теория.		Раскрывается понятие « Рефлексия ». Зачем нужна рефлексия.	-
6	Герб		Смотри в приложении.	Листы А4, фломастеры, карандаши
7	Обратная связь, прощальная речь.		<p>Одним из самых важных моментов в понимании себя (рефлексии) является понимание своих чувств, умение прислушиваться к себе, «что сейчас со мной происходит», «что я чувствую». И поэтому мы у вас снова спрашиваем какое чувство (какие чувства) вы сейчас испытываете? [Желательно добиться от каждого участника искреннего ответа.]</p> <p>Что понравилось на сегодняшнем занятии, что не понравилось?</p> <p>Вы уже могли заметить, что сегодняшнее занятие было обобщающим все предыдущие. Действительно сегодня заканчиваются наши занятия, которые в самом общем смысле были направлены на познание Вами самих себя, своего (то есть вашего) внутреннего мира. В связи с этим у нас к вам вопрос: вспомните все наши занятия, их темы, упражнения, то, о чем мы говорили, что нового вы узнали, что было важным, и вообще все, что было на наших занятиях. А теперь подумайте и назовите, что было самым важным для Вас?</p> <p>Спасибо за работу!!!</p>	

Описание упражнений

Занятие №1

• **Упражнение**

«Почувствуй другого» *

Инструкция: «Сейчас рассчитайтесь на яблоки, груши (или любой другой способ разбить на пары) Груши, сделайте 2 шага вперед и развернитесь лицом к тем, кто остался позади. Таким образом у нас получается 2 шеренги и образуются пары, стоящие друг на против друга. У всех есть пара?»

Первая шеренга (указываю рукой) пока стоит и молча наблюдает за своим партнером напротив.

Вторая шеренга! Настройтесь, соберитесь и послушайте меня внимательно.

Закройте пожалуйста глаза и сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь.

Почувствуйте, что происходит в вашем теле. Почувствуйте свои пальцы рук, руки, плечи, спину, вашу шею. Почувствуйте ваши ноги и стопы, как они стоят на полу, потянитесь если хотите. А теперь прислушайтесь к тому, что происходит у вас на душе, какое у вас настроение, состояние? Вам радостно или грустно или может быть вы раздражены, а может напротив – спокойны. Возможны вы чувствует себя бодро, а может устало... что вы чувствуете? Ответьте про себя, дайте имя этой эмоции, состоянию. А теперь откройте глаза и выразите это состояние в вашей позе, мимике, во всем вашем теле. А теперь застыньте в этом, как скульптуры.

Первая шеренга, посмотрите на партнера напротив, запомните его позу, понаблюдайте за ним.

А теперь вы становитесь на место партнера – в буквальном смысле, чисто физически вставляйте прямо в то же место, где стояли его ноги и принимайте ту же позу. Вторая шеренга- вы встаете на место первой. Первая шеренга, встали в позу партнера? Теперь закройте глаза и так же постарайтесь почувствовать, что чувствовал ваш партнер на этом месте, в этой позе?

Прислушайтесь к вашим эмоциям и ощущениям в теле, назовите как-то про себя то состояние, которое вы уловили. Хорошо, а теперь в своих парах вы делитесь впечатлениями. Сначала, те, кто вставал на место другого, рассказывают о своих ощущениях, а партнер рассказывает, что на самом деле он чувствовал, и как это для себя называет. Пару минут вам на обсуждение.»

Обсуждение: Теперь вернитесь в круг, рассаживаясь парами, как вы были в упражнении.

Теперь каждая пара расскажет:

1.Получилось ли у вас почувствовать другого? Сложно или легко это было?

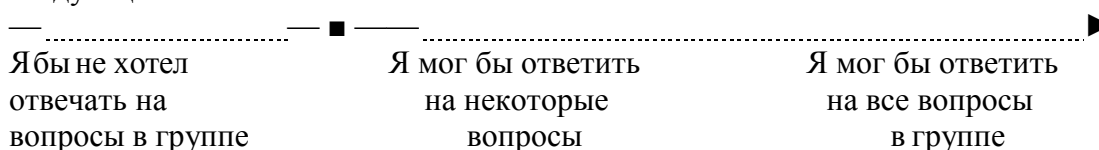
2.Что вам в этом помогало/мешало? (внешнего и внутреннего)

• **Упражнение**

«Что нам мешает быть открытыми» *

«А теперь поговорим немного о другом. У меня к вам такое задание: сейчас я задам вам несколько вопросов, и вам необходимо будет ответить на каждый из них, но про себя, молча. Все понятно? Начнем, первый вопрос: Что мне в себе нравится? Делаю паузу примерно на минутку. Ну как, ответили на вопрос? Тогда следующий: что мне надо сделать, что бы у меня появилось много друзей? Что такое счастье и счастлив ли я? Хороший я человек или не очень? И так, на вопросы вы себе ответили, а теперь подумайте ещё немножечко и решите для себя, смогли бы вы ответить на эти вопросы перед всей нашей группой (в нашей группе)?

Те из вас, кто считает, что смог бы ответить на все вопросы в группе, садятся справа от меня (пересаживаются в круг). Те, кто считает, что смог бы ответить на некоторые вопросы садятся напротив меня (места расположения команд буду показывать рукой). Те же, кто не хотел бы отвечать на вопросы в группе садятся слева от меня. [Группа разбивается на микрогруппы по следующей шкале безопасности:



Может получиться 2 или 3 группы.

Вот у нас получилось 3 группы. Те, кто готов отвечать на вопросы, те, кто частично готов и те, кто не хотел бы отвечать на вопросы. Теперь в своих мини-группах вам необходимо будет посоветоваться и записать на листочках ответы на 2 вопроса. Первый вопрос: что делают или говорят вокруг тебя люди,

что мешает тебе говорить о своих переживаниях? Второй вопрос: что делают вокруг тебя люди, что помогает тебе говорить о своих переживаниях?

/Другой ведущий записывает на доске вопросы, когда они пересаживаются/

На это задание вам дается 4 минуты.

Закончили! Теперь выберите от каждой группы по представителю, который зачитает ответы. По одному участнику от группы зачитывают ответы. Ведущий записывает их на доске»

• Упражнение

«Принятие правил» *

«Принятие правил» (делаем вывод по предшествующему упражнению о том, что сложно чувствовать себя комфортно и открываться в группе)

Ведущий предлагает создать некоторые общие правила, выполнение которых давало бы возможность свободно общаться, разговаривать о своих чувствах. **(10 мин)**

Сначала спрашиваем их, потом предлагаем свои и затем выводим общие правила путем обсуждения и голосования. Окончательные правила пишем на ватмане и все расписываются там в знак согласия и соблюдения.

Основные правила поведения в тренинговой группе:

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).
Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.
2. Общение по принципу “здесь и теперь”.
Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Конфиденциальность всего происходящего.
Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
4. Персонификация высказываний.
Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.
5. Искренность в общении.
Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
6. Уважение к говорящему.
Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.
7. “Не опаздывать!” Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опоздавающие или попусту болтающие участники “разрезают” его.

Занятие №2

Тест Басса-дарки, Инструкция:

Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции: (ответы «да» или «нет»).

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мной командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею

Бланк для заполнения

Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции: (ответы «да/+» или «нет/-»).

1		9		17		25		33	
2		10		18		26		34	
3		11		19		27		35	
4		12		20		28		36	
5		13		21		29		37	
6		14		22		30		38	
7		15		23		31		39	
8		16		24		32		40	

«Пятнашки на корточках»

Цель: отдохнуть от заполнения тестов, размяться.

Цель: отдохнуть от заполнения тестов, размяться.

Участники сгибают ноги в коленях, стараясь сохранить спину прямой (салятся на корточки).

Передвигаясь в таком положении играют в догонялки.

Тест эмоциональной направленности Додонова

Инструкция. Внимательно прочитайте напечатанный перечень переживаний. Выберите из них то, которое Вы больше всего любите испытывать. Запишите его номер на 1-ом месте «шкалы» внизу страницы. Номера остальных переживаний расположите на 2 – 10 местах этой же «шкалы» вправо по убыванию предпочтения. Отделите крестиком ту часть «шкалы», где расположены эмоции, которые Вы явно предпочитаете остальным.

1. Чувство необычного, таинственного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками. когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами, радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явления, подтверждении Ваших догадок и предложений.
8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуты борьбы, опасности.
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
10. Своеобразное сладкое чувство, возникающее при восприятии природы и музыки, стихов. других произведений искусства.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

1 место – наиболее предпочитаемое переживание 10 место – наименее предпочитаемое переживание

• РНЖ.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах.

Занятие №3

«Медитативное упражнение» *

«Вспомните день сегодня или любой другой, который вам почему-то запомнился. Закройте глаза. Поерзайте на стуле и найдите ту позу, в которой вам наиболее удобно сидеть. Обратите внимание на ваши ноги, почувствуйте, как они стоят на полу, они согнуты в коленях. Положите руки на колени, постарайтесь их максимально расслабить. Сделайте медленный, глубокий вдох, задержите дыхание, и так же медленно выдыхайте. Ещё раз вдооох и выыыдох. Вспомните вчерашний день. Как вы проснулись, как началось ваше утро, что происходило, что вы делали, с кем разговаривали. Что происходило дальше... Вспомните весь тот день, что вы делали, с кем общались, какие люди или события запомнились больше всего. Остановитесь на том событии, которое произвело на вас самое большое впечатление за весь тот день. Что это было за событие, где вы были, что вы делали, возможно, с кем-то разговаривали. Как вы чувствовали себя в этой ситуации, какие чувства, эмоции испытывали, возможно, они изменялись, усиливались или уменьшались, возможно, становились другими. Может быть, вы испытывали одно чувство, а может быть несколько. Задержитесь на этих чувствах. Вспомните, как вы их испытывали, прочувствуйте их сейчас. Возможно они отражаются в теле, прислушайтесь к своему телу, где именно они отражаются. Как это выражается. А теперь, Сделайте глубокий вдох, и выдох. Сейчас, по моему хлопку вы откроете глаза. *Хлопаю громко в ладоши 1 раз*. Надеюсь, у вас получилось почувствовать эмоции. А сейчас их нужно отпустить, для этого сожмите крепко-крепко кулаки, ещё сильнее и резко разожмите их, этим вы как бы выбрасываете чувство».

Вопросы:

- Удалось ли именно! Почувствовать те же эмоции, которые были, когда происходили эти события? Как это было?

Разделение понятий «Эмоции» и «Чувства».*

Вернемся к нашему списку чувств. Но давайте теперь разберемся. Что из этого всего можно отнести к чувствам, а что к эмоциям.

Сейчас первой команде необходимо выписать с доски все термины, которые относятся именно к чувствам и написать, как вы понимаете, что такое чувства. А второй команде необходимо выписать с доски все термины, которые относятся к эмоциям и написать, как вы думаете, что такое эмоции.

Эмоции это скорее *реакция* человека на происходящее. Они более поверхностные, могут быстро меняться. Именно с эмоциями связана мимика и все остальные проявления в теле, в поведении и прочее.

Чувства, это скорее отношение человека к кому-то или чему-то. Они более устойчивые и долговременные. Одни более эмоциональны, другие менее, и то и то нормально.

Упражнение «Четыре угла».*

В нашем классе, как и в любой нормальной, комнате есть 4 угла. В 1 угол встаньте, пожалуйста, все те, кто считает, что эмоции полезны для людей. Во 2 угол встаньте, пожалуйста, те, кто считает, что эмоции вредны, и их нужно вообще исключить из жизни людей. В 3 угол встаньте, пожалуйста, те, кто считает, что эмоции – это все, и только ими и нужно руководствоваться в жизни. В 4 угол встаньте, пожалуйста, те, у кого есть своё, отличное от тех, что уже назвали, мнений.

Далее происходит дискуссия, при которой участники высказывают доводы в пользу своей позиции.

Обобщая, делаем вывод о полезности эмоций: Да, действительно эмоции нам жизненно необходимы. С одной стороны они дают нам информацию, что что-то происходит не так, они являются реакцией на ситуацию, с другой стороны всегда следовать своим эмоциям и жить только одними эмоциями неправильно, так как они быстро проходят и меняются и такое поведение может привести ко многим негативным последствиям. Исключать эмоции вообще тоже не стоит, ведь тогда мы станем роботами. Поэтому, так важно каждому из нас найти баланс в этой сфере.

Упражнение на разделение «Хлопки»*

Инструкция: Сейчас мы поиграем все просто. Я буду хлопать в ладоши, вы будете хлопать одновременно со мной и, как только кто-то из вас ошибается (например, когда я не хлопнула, а вы хлопнули, вы выпадаете из игры), садитесь на стул обратно.

Упражнение «Замороженные» *

Инструкция: Одна команда встает в линию напротив второй, в первой команде люди будут замороженными, только не отмороженными или заторможенными, т.е. вам нельзя ни на что реагировать, вы – ледяные статуи, вам необходимо сохранять хладнокровие.

Вторая команда постарается вызвать у представителей первой какие-нибудь эмоции. Те, кого раскололи или разморозили, т.е. рассмешили например, временно переходят во вторую команду и помогают разморозить оставшихся. Трогать друг друга нельзя! А также закрывать глаза и смотреть в потолок замороженным тоже нельзя.

Меняемся командами.

Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как сдерживать эмоции) *

- Изменить свою эмоцию на другую. Например, поесть сладостей.
- Дыхание
- ...

!*алкоголь и наркотики часто усиливают эмоциональное состояние

А как вести себя при принятии решений, если сохранить хладнокровие не получается?

1.отложить решения и действия до того времени, пока «не улягутся страсти».

2.учитывать свое состояние и принимать решения «с напуском», то есть, заранее предполагая ошибку.

Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как выражать эмоции без вреда для окружающих) *

Если все-таки выплескивать эмоции, то нужно это делать без вреда для окружающих.

- Написать свои чувства (дневник)
- Проораться в лесу, или одному дома, в подушку со всей дури...
- Рисование (спонтанное!!! Просто отключаете голову и рисуете)
- Матрас (садишься на пол и кулаком по матрасу («выбивание матраса»))
- Спорт (особенно силовой)
- Рвать бумагу
- Просто высказаться кому-то
- Петь, танцевать

Занятие №4

Мозговой штурм «Черты характера».

Сегодня мы с вами будем говорить о характере. Но сначала рассчитайтесь на 1,2. Первые садятся справа, вторые слева. И так, у нас 2 команды. Сейчас вы будете соревноваться. Какая команда больше напишет черт характера. Кстати, все знают что такое характер? Это те качества и свойства человека, которые определяют стиль его поведения, его образ жизни. И так, сейчас у вас будет 5 минут на то, что бы написать как можно больше черт характера. Кстати, забавно, в отличие от чувств, черты характера отвечают на вопрос «какой» (злость-злой). Всем понятно задание? Поехали!

А теперь по очереди, зачитываем по одной черте. Настя пишет на доске.

Участники разбиваются на 2 группы. Объявляется конкурс: какая команда за 5 минут напишет больше черт характера (обратить внимание, что черты характера в отличие от чувств отвечает на вопрос "какой": злость - злой). По очереди команды зачитывают, по ходу разъясняя значение некоторых черт и, определяя, является ли это вообще чертой характера (например, «веселый»). Составляется общий список черт характера.

Упражнение «мои черты характера»

Участники садятся отдельно друг от друга и заполняют анкету: (можно использовать домашнее задание). На заполнение дается 3 минуты.

Я хочу быть _____(3-5 черт характера)

Я не хочу быть _____

Затем участники объединяются в пары. **Работа в парах:**

1. Используя анкету, поставить около черт характера баллы от 1 до 10 - сколько, по вашему мнению, в вас уже есть этой черты.

2. Поменяться анкетами и поставить партнеру, сколько, по вашему мнению, в нем есть тех черт, которые он написал в своей анкете.

3. Проанализировать свои собственные анкеты: где баллы совпадают, где есть разница. Все участники возвращаются в круг. Желающие по очереди рассказывают о своем опыте (что получилось, свои впечатления). (10 мин)

Упражнение «Узнай другого».

Сейчас мы вам раздадим бумажки на которых вам необходимо написать свои 3 привычки и 3 любимых занятия (то, что можете рассказать другим) Затем вы сворачиваете их и кидаете сюда. Далее один человек достает одну бумажку и читает вслух и пытается угадать, кто это. Группа может помогать ему. Передает пакет следующему участнику. Он вытягивает следующую бумажку и так же угадывает автора.

Вывод: вот, кто-то знает больше о других, кто-то меньше. Кто-то рассказывает о себе более открыто, кто-то поверхностно, но надеемся что сейчас вы узнали друг друга лучше.

Общий рисунок «Небо»

Ну вот, сегодня мы узнали друг о друге немного нового. Для того, чтобы закрепить (в прямом смысле) эту информацию, давайте немного покреативим. У нас есть ватман. Представим, что это не просто ватман, а кусочек неба, белое небо. Сейчас у каждого из вас есть возможность оставить свой след на нашем небе. Для этого есть карандаши и фломастеры, ваша задача выбрать «свой» цвет, нарисовать облако и написать внутри облака свои привычки.

Молодцы, все закончили. Давайте посмотрим ещё раз на то, что у вас получилось. Наш кусочек неба стал цветным. Он нам показывает то, какие мы разные, у нас разные привычки, разные интересы, разные предпочтения в цветах, но все же мы уживаемся тут, на наших занятиях. И в жизни мы так же уживаемся с разными людьми, дружим с теми, кто на нас абсолютно не похож.

Занятие №5

Игра «Молекулы»

Убирается мебель. Участники группы встают в середину помещения. По команде ведущего участники объединяются в подгруппы, или разделяются. Ведущий дает новую команду, когда все участники успели выполнить предыдущую. Команды даются по количеству частиц (людей) «один», «два», «три», «четыре», «пять», и так далее. Последней командой дается то число, которое необходимо для дальнейшей работы.

Занятие № 6

Рефлексия.

Рефлексия - процесс познавания и понимания самого себя. Подробнее описать понятие?

Перефраз более простыми словами?

Слово новое, но группа делала это на каждом занятии, например, когда вы прописывали какие черты характера у вас есть, а какие вы хотите, когда мы занимались целями в жизни, каждый раз, когда вы прислушиваетесь к своим чувствам, и так далее. (ДОПОЛНИТЬ)

Провокационные вопросы ведущего:

- Может, это ненужное занятие?
- Люди без этого не умирают.
- Меньше знаешь, легче жить.
- Зачем в себе копать? Вдруг кто-то обнаружит недостатки? и др. (основная идея-вопрос: «зачем нужна рефлексия?»)

Если детки соглашаются, самым их переубедить, используя весомые четкие доводы.

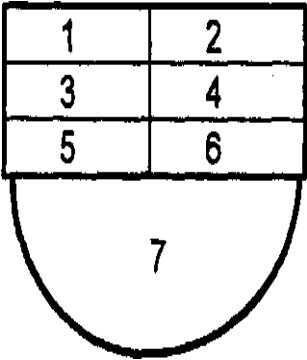
Например: знать и понимать себя очень важно, это позволяет понимать, что и для чего мы делаем, помогает как минимум избежать неловких ситуаций, когда мы «сначала делаем, а потом думаем», наверняка у всех это бывало.

Упражнение «Герб».

Ведущий говорит участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. Ведущий просит участников нарисовать свой герб, причем желательно составить его из 7 полей:

Гербы можно повесить на стену. (20 мин)

1	2
3	4
5	6



1. Имя
2. Ваш символ
3. Ваша личная сила, сильная черта характера.
4. Внешняя сила, что или кто вас поддерживает извне.
5. Ваш подвиг, ситуация, где вы были "на высоте".
6. Ваша мечта.
7. Все что угодно (место для дополнительного символа или для украшения герба)

Обратная связь

<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>	<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>
<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>	<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>
<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>	<p>Мне понравилось...</p> <hr/> <p>Мне не понравилось...</p> <hr/> <p>Больше всего мне запомнилось...</p> <hr/> <p>Мне хотелось бы изменить...</p> <hr/>