

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

РАССМОТРЕНО методическое объединение классных руководителей _____Смирнова Е.П. Протокол № 1 от 27.08.2025г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол №1 от 28.08.2025г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 5» _____Л.М.Скиба Приказ от 28.08.2025г. № 575 - ОД
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по формированию жизнестойких установок и навыков
эффективного функционирования в условиях трудной
жизненной ситуации «Жизнестойкость»
на 2025-2026 учебный год



Бийск
2025

1. Пояснительная записка

Программа по развитию компонентов жизнестойкости личности имеют огромное практическое

значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Новизна такой программы заключается в том, что в настоящее время практически отсутствуют программы, направленные на формирование жизнеутверждающих установок у ребенка.

Особенность программы заключается в предоставлении участникам комплексной модели развития компонентов жизнестойкости, в создании условий для формирования жизнестойких установок и навыков эффективного функционирования в условиях трудных жизненных ситуаций.

Цель программы: развитие у подростков компонентов жизнестойкости, формирование жизнестойких установок и навыков эффективного функционирования в условиях трудной жизненной ситуации.

Задачи программы:

1. Познакомить учащихся с понятием «жизнестойкость» и его компонентами
2. Расширить репертуар способов совладания с трудными жизненными ситуациями
3. Выявить внутренние и внешние ресурсы личности
4. Развить коммуникативные навыки учащихся
5. Обучить способам конструктивного взаимодействия
6. Развить навыки саморегуляции
7. Повысить уровень эмоционального интеллекта
8. Развить креативность
9. Способствовать формированию мотивации развития личности
10. Формировать способность к рефлексии, направленной на осознание своих мотивов и потребностей
11. Способствовать формированию внутреннего локуса-контроля и принятия ответственности за личностные выборы
12. Способствовать формированию жизненных установок вовлеченности, уверенности в возможности контроля над событиями и готовности к риску

Данная программа подходит для занятий с детьми подросткового возраста (13–17 лет). Программа ориентирована на следующие группы детей:

- Несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации
- Несовершеннолетние, переживающие или ранее пережившие кризисную ситуацию
- Несовершеннолетние, находящиеся в «группе риска»

Формы и методы работы

Занятия проводятся в группах по 8-12 человек с двумя ведущими.

Для реализации данной программы выбрана групповая тренинговая форма работы в связи с тем, что для подросткового возраста формат группы является наиболее эффективным.

Используются следующие методические техники и приемы:

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.
- Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы.
- Групповое обсуждение как особая форма работы:
 - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
 - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и сбора ведущим информации о ходе работы.
- Элементы арт-терапии.

- Просмотр фильмов, мультфильмов и видео -роликов в соответствии с темами занятий. Программа рассчитана на один год обучения, общая продолжительность обучения составляет 36 занятий, занятие проводится один раз в неделю.

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

2 Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся:

1. Смогут организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию со взрослыми и

сверстниками

2. Смогут учитывать и координировать различные мнения и позиции в общении
3. Смогут понимать и оценивать свое поведение, соотносить результаты с целью деятельности.
4. Смогут использовать личностные ресурсы для достижения цели
5. Смогут осуществлять планирование, оценку и контроль своей деятельности, и принимать за нее ответственность
6. Смогут выбирать нужные стратегии и эффективные способы решения задач в трудных жизненных ситуациях

У учащихся:

1. Будет сформирована активная жизненная позиция и ценность принятия ответственности за личностные выборы.
2. Будут сформированы жизненные установки вовлеченности, уверенности в возможности контроля над событиями и готовности к риску

3. Содержание программы

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

1. Вводная часть:

- Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. На первом занятии ведущий сам

предлагает ритуал приветствия. На втором занятии проводится обсуждение возможного изменения ритуала, участникам предоставляется выбор того «ритуального» действия, которым будет начинаться каждая встреча (например, собрание детей в круг). Цель ритуала приветствия: настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Далее проводится рефлексия событий за неделю, которая осуществляется в форме обсуждения («У кого, что нового произошло за то время, пока мы не виделись?») Цель данной рефлексии: обратить внимание на события своей жизни и развить умение слушать друг друга.
- Затем проводится психогимнастическое упражнение, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.

2. Основная часть.

Работа осуществляется с помощью предоставления ведущим информации по теме занятия, а также одного или нескольких упражнений, связанных с данной темой. Упражнения и задания направлены на решение определенных задач (занятия, этапа): групповая дискуссия, ролевая игра, специальные упражнения. Иными словами, проводится обсуждение, которое включает в себя информационный блок по теме занятия, и обыгрывание участниками различных ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме с целью развития новых навыков.

3. Заключительная часть.

В конце занятия проводится рефлексия состояния «Здесь и теперь». Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе занятия. Цель данной рефлексии: обращения внимания на свое состояние в данный момент, ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятия.

В конце первого занятия участникам предлагается выработать «ритуальное» прощание, которым будет заканчиваться каждое занятие (например, взять друг друга за руки и пожелать всего доброго). Цель: обозначение окончания занятия, завершение процесса групповой работы.

Занятие 1: встреча с родителями

1. Знакомство с родителями
2. Описание направленности программы
3. Диагностика (см. Приложение 1).
4. Ответы на вопросы

Занятие 2: знакомство

1. «Знакомство»: участники сидят в кругу, каждый по очереди называет свое имя и три слова о себе.
2. «Поменяйтесь местами те, кто...». Выбирается один водящий, который встает, его стул убирается. Остальные остаются сидеть на стульях. Таким образом, стульев становится меньше, чем всех участников. Водящий говорит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет некий признак (внешний, или то, что он любит или не любит, чем ему нравится заниматься или не нравится, что хорошо получается, а что не очень и так далее). Например: «поменяйтесь местами те, кто любит кататься на велосипеде». Все, кто так же любит кататься на велосипеде должны встать и поменяться местами друг с другом, задача водящего в этот момент занять чье-то место. Кому не хватило стула, тот становится водящим и игра продолжается. В конце игры обсуждается, кто про кого что запомнил, у кого нашлось много общего, кого что удивило.

3. «Агент006»: Инструкция: «Я хочу предложить вам небольшое приключение, которое даст вам возможность рассказать о себе. Я подготовил бланк (см. Приложение 2), который сейчас вы заполните. А теперь разбейтесь на группы по четверо и прочтите друг другу ответы на отдельные вопросы. Когда вы закончите, расскажите товарищам, какие их ответы вам понравились больше всего, какие удивили, а какие требуют дополнительного разъяснения. А теперь соберитесь в большой круг, и мы посмотрим, что у нас получилось.

Обсуждение:

Понравилось ли мне упражнение?

Какие вопросы были для меня особенно трудными?

Что нового я о себе узнал?

4. Правила группы. Ведущий спрашивает у ребят, как они думают, какие правила могут существовать в психологической группе для продуктивной работы. Ребята называют правила. Далее ведущий перечисляет сам правила (см. Приложение 3). Далее следует обсуждение правил, почему именно такие правила выделяются, для чего вообще нужны правила. Далее ведущий сообщает о необходимости подписания в конце занятия договора о соблюдении правил участниками группы.

5. Ритуал приветствия и окончания занятия. Ребята делятся на подгруппы и придумывают несколько вариантов, как занятие может каждый раз начинаться и как заканчиваться. Затем каждая подгруппа предлагает свои варианты, все вместе выбирают то, что больше всего понравилось. Если выбрать сложно, то ребятам предлагается какие-то варианты попробовать объединить в один.

6. Подписание договора о соблюдении правил группы

7. Ритуал завершения занятия

Занятие 3: Диагностика

1. Ритуал приветствия.

2. «Ритмический рисунок имени»: Все отбивают один ритм – два раза по коленям, один раз в ладоши, щелчок правой рукой, щелчок левой рукой. Когда правой рукой щелкаем – говорим свое имя, когда левой рукой щелкаем – называем имя, кому хотим передать ход.

3. Тест «Жизнестойкости»: каждому раздается диагностический материал (см. Приложение 4), участники заполняют анкету.

4. Двигательная пауза: «копирование движений»: участники стоят в кругу. по условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору.

5. Диагностика ССТ: каждому раздается диагностический материал, участники заполняют анкеты (см. Приложение 5).

6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь»: ребята рассказывают, как они чувствуют себя в конце занятия; что и понравилось; что было сложно, а что легко; что было важно на занятии.

7. Ритуал

завершения занятия.

Занятие 4: эмоции

1. Ритуал приветствия
2. Рефлексия событий за неделю: ведущий рассказывает, что с этого занятия на группе вводится новая традиция – «рефлексия событий за неделю» - рассказывать события, которые произошли за неделю.
3. “Ассоциации”: все стоят в кругу, ведущий называет эмоцию, кидает мяч/мягкую игрушку любому участнику, тот называет свою ассоциацию к этой эмоции, кидает следующему, он называет свою ассоциацию на предыдущее слово. Затем эмоция меняется.
4. “Изобрази свое состояние”: все сидят в кругу, в любом порядке участники изображают эмоциональное состояние в котором они пришли на занятие. Другие должны догадаться, какое состояние изображается.
5. Просмотр видеоролика “Виды эмоций человека”. Участники просматривают короткий ролик, затем происходит обсуждение: какие эмоции мы видели, как мы понимаем, что за эмоция, по каким признакам, по-разному или одинаково разные люди изображают эмоции.
6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь»: ребята рассказывают, как они чувствуют себя в конце занятия; что понравилось; что было сложно, а что легко; что было важно на занятии.
7. Ритуал завершения.

Занятие 5: эмоции

1. Ритуал приветствия
2. Рефлексия.
3. “Гимнастика”: ведущий просит всех участников игры встать перед ним так, чтобы всем было удобно и его видно, далее он предлагает всем повторять его действия. Начинает ведущий с простейших движений: поднятия руки, наклон корпуса, кивков головы, затем движения усложняются, он изображает умывание под ручком, боксирование, кидание камня, поиски ручки по карманам. Показав несколько предметных действий, ведущий начинает изображать эмоциональные состояния. В какой-то момент ведущий передает свою роль кому-то другому.
4. Обсуждение: как мы еще распознаем эмоции, какими способами пользуемся для их выражения, кроме выражения лица, мимики.
5. “Изобрази эмоциональное состояние”: ведущий готовит карточки с разными эмоциональными состояниями (см. Приложение 6), ребята по очереди вытягивают карточки и изображают то, что на них написано разными способами. Игра проходит в пять этапов: изображают с помощью позы, походки, только рук, только ног, интонации.
6. «Рассказ по картинке». Ведущий подготавливает ассоциативные карточки с лицами детей. Карточки выкладываются рубашкой вверх. Дети выбирают себе по одной карточке. Задача ребят: придумать рассказ про мальчика или девочку, изображенного на карточке, опираясь на его эмоциональное состояние.
7. Рефлексия.
8. Ритуал завершения

Занятие 6: эмоции

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. “Колпак» Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак. Далее ведущий последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие ведущий проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Ведущему необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается. В этом упражнении важно, чтобы сам ведущий мог показывать каждое слово очень быстро. Это будет своеобразным примером для группы.
4. Настольная игра «Компас эмоций» (см. Приложение 28).
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Занятие 7: коммуникации

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. Коллективный счет до 10: все сидят в кругу, задача досчитать до 10, при этом нельзя договариваться, кто в каком порядке считает. При этом тот, кто называет число, должен встать. Если ребята встают одновременно, или пропускают цифру, то счет начинается сначала.
4. Просмотр мультфильма “Пингвины”. Обсуждение: понравился ли мультфильм, про что он, что помогло персонажам справиться с трудной ситуацией.
5. “Остров”: все участники встают, в середине остается 4-5 стульев, в зависимости от количества участников (чем больше ребят, тем больше в первый ход игры остается стульев). Ведущий говорит: “Представьте, что вы оказались в океане, перед вами небольшой остров, вам всем нужно на него забраться так, чтобы ноги не касались воды (пола), иначе вас съест акула. Забраться должны обязательно все. После первой пробы, один стул убирается, инструкция остается такой же. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 стула (при участии 4 игроков, можно оставить всего один стул). Обсуждение: сложно было или легко? За счет чего удавалось всем забраться? Что каждый из вас делал для этого? Что мешало?
6. Просмотр мультфильма “Мост”. Обсуждение: понравился ли мультфильм, о чем он, какими способами персонажи мультфильма решали конфликтную ситуацию, какие из этих способов используются ребятами в жизни.
7. “Вавилонская башня”: Инструкция: вам всем вместе необходимо построить башню. Каждый из вас сейчас получит инструкцию о нюансах (условиях) строительства, которые обязательно надо соблюсти, вот только загвоздка заключается в том, что разговаривать вам нельзя, можно только общаться жестами.
Варианты задания:
 - в башне должно быть 10 этажей;
 - используются только детали с черными отверстиями;
 - первый этаж должен быть красный;
 - последний этаж должен быть синий;
 - в башне не должно быть зеленых деталей;

8. Рефлексия.
9. Ритуалзавершения.

Занятие 8: коммуникации

1. Ритуалприветствия.
2. Рефлексия.
3. “Построиться по признаку”. Все встают, ведущий говорит: сейчас вам за 15 секунд надобудетпостроитьсяпоопределенномупризнаку,например-поросту,соднойсторонысамый низкий, а с другой - самый высокий. Таких заданий будет несколько. Есть одно важное условие: вам нельзя разговаривать, можно договариваться любыми другими способами. Обсуждение: легко или трудно было выполнить упражнения, какими способами пользовались, что мешало, что помогало выполнениюзадания.
4. Обсуждение разных способовкоммуникации.
5. “Архитектор-строитель”: ведущий просит всех разделить на пары и решить, кто будетпервым,актовторым.Каждомувпарераздаютсясчетныепалочки.Ребятасадятсяспиной друг к другу, чтобы не видеть, что делает партнер. Задача первого: сложить из палочек узор или картинку(например,дом,солнце,моститакдалее),затемобъяснитьвторому,чтоонсложил,не называя напрямую предмет (нельзя говорить: “сложи дом”). Второй должен по инструкциям первого выложить рисунок. Затем рисунки сравниваются. После этого ребята меняются ролями. Обсуждение: что было сложного и легкого? В какой роли было легче? За счет чего удавалось понимать друг друга? По-разному или одинаково мы объясняем и понимаем друг друга?
6. «Активное слушание»: все сидят в кругу, выбирается один водящий. Инструкция водящему:«тебенеужнопридуматьиливспомнитьлюбуюисторию.Этотожебытьвыдуманная история или история из твоей жизни, которой ты захочешь поделиться с нами. Через некоторое время мы тебя позовем, а у тебя пока будет время, выбрать, что ты будешь нам рассказывать. Когда мы тебя позовем, ты сядешь на свое место и начнешь рассказывать. Твоя задача, помимо рассказа – понять, кто слушает тебя внимательно, а кому все равно, что ты рассказываешь». Инструкция оставшимся в кругу: «сейчас нам будут рассказывать историю. В нашей группе будет несколько людей, которые будут очень внимательно слушать и несколько людей, которые небудутслушать,какбудтоимнеинтересно».Далеевкругукороткообсуждаютсяпризнаки,по которымчеловекможетпонятьслушаютегоилинет.Затемзоветсярассказчик.Онрассказывает историю,апотомназываеттех,ктослушалеговнимательно,актонеслушал,икаконэтопонял. Затем предлагается попробовать еще раз, выбирается другойрассказчик.
7. Обсуждение: как мы понимаем, что нас слушают? Как я показываю, что я слушаю? Какие приемы активного слушания я узнал сегодня? Чем помогает активное слушание вжизни?
8. “Я-высказывания”: ребята делятся на мини-группы, им раздаются карточки с предложениями (см. Приложение 7), их задача - переформулировать предложения в я-высказывания. Затем все возвращаются в круг и представляют свои варианты.
9. Рефлексия.
10. Ритуалзавершения.

Занятие 9: коммуникации

1. Ритуалприветствия.
2. Рефлексия.
3. “Геометрические фигуры”. все встают в круг, ведущий дает веревку ребятам так, чтобы каждый за нее держался. Инструкция: «сейчас вы закроете глаза и будете держаться за веревку. Я буду называть вам по очереди фигуры: круг, квадрат, треугольник и так далее. Ваша задача, не открывая глаз, перестроиться в ту фигуру, какую я называю, не отпуская веревки». Обсуждение: как взаимодействовали друг с другом? Что вам помогало выполнять задание? Что

было самым трудным при выполнении задания? Что вы делали для выполнения задания; каквы договаривались? Часто в этом задании, ребята не используют слова, а пытаются сделать все молча, хотя в инструкции было сказано только про закрытые глаза. Поэтому в обсуждении необходимо сделать акцент на том, какими способами ребята пользовались и почему не попробовали сделать еще как-то по-другому.

4. “Карандаши”. Участники делятся на пары, встают напротив друг друга и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Каждая пара выбирает, кто будет первым, а кто вторым. Первый - ведущий, второй - ведомый. По сигналу ведущего пары начинают двигаться, первый ведет второго, придумывает движения. второй - пытается понять, куда двигается ведущий. задача пары - не уронить карандаши. Затем роли меняются. Также можно предложить поменяться парами, но все должны побывать в разных ролях и ведущего и ведомого. Есть одно условие: ребятам нельзя разговаривать, то есть договариваться они могут любыми другими способами, только не с помощью слов. На третьем этапе пары не договариваются кто ведущий, а кто ведомый, в процессе движений они могут меняться ролями (то один ведущий, то другой). На четвертом этапе, все встают в круг, карандаши зажимаются между соседей. Задача группы: двигаться и не уронить карандаши. можно включить медленную музыку, тогда у групп получится целыйтанец.

Обсуждение:

-Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не падали?

-Что нам помогает, а что мешает понимать другого?

- Как установить с окружающими необходимое взаимопонимание, научиться “чувствовать” другогочеловека?

5. Разыгрывание ситуаций с использованием теста Розенцвейга (см. Приложение 8). Выбирается доброволец, вытягивает одну карточку, он должен сыграть роль отвечающего, продемонстрировав группе свою реакцию на сложившуюся ситуацию, пытается применить навыки конструктивного общения. Если нужно, группа помогает, предлагает свои варианты. Затем ведущий меняется, вытягивается новаякарточка.

6. Рефлексия.

7. Ритуалзавершения.

Занятие 10: саморегуляция

1. Ритуалприветствия.

2. Рефлексия.

3. Упражнение«Ботинки».Всесадятсявкруг,снимаютобувьискладываютеевцентр.

Затемперемешиваютобувьиразбрасываютвразныеконцыкласса.Все встают,берутсязаруки.

Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

4. Обсуждение: что такое саморегуляция? как она связана с эмоциями и как влияет на процессобщения.

5. “Незаконченные предложения”. Ведущий предлагает неоконченное предложение и кидает мягкую игрушку любому участнику, тот должен закончить предложение и кинуть следующему. После нескольких ответов, ведущий предлагает новоепредложение.

Варианты предложений:

- Я терпеть не могу,когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда язлюсь...
- Успокоиться мнепомогает...

6. "Дышите глубже: вывзволнованы".

ВначаледвадцатоговекабылапопулярнаэмоцияДжеймса-Ланге,краткаясутькоторой заключается в том, что наши эмоции - вторичны по отношению к физиологическим реакциям организма, являются их следствием. Иными словами: мы не дрожим, потому что боимся, а наоборот - боимся, потому что дрожим. Эмоция - это

Мейерхольдом была разработана актёрская система, получившая название биомеханика. С помощью специальных упражнений совершенствовалось актёрское мастерство. Для того, чтобы актёр почувствовал изображаемые эмоции, он должен был начинать изображать внешние стороны этих эмоций: размахивать руками, глубоко дышать, взволнованно ходить, дрожать и т.д. Эта актёрская система конкурировала с другой системой - Станиславского, - в которой актёры учились сначала "переживать внутри", а потом эти внутренние переживания сами найдут себе внешние проявления. Участникам можно рассказать эту короткую историю и предложить самим почувствовать - может ли чисто внешнее изображение переживания привести к самому переживанию. Ведущий может предложить: 1) подышать глубоко (изображение волнения), 2) открыть рот и выпучить глаза (изображение удивления), 3) быстро ходить по комнате, резко меняя направление (изображение возбуждения), подражать всем телом (изображение страха) и т.д. Поняв смысл упражнения, участники тренинга могут сами уже предлагать изображать какие-то эмоции, переживания.

Обсуждение:

- Почувствовали ли вы изображаемые эмоции, переживания?
- Как вы думаете, если долго изображать эмоции, появятся ли они на самом деле?
- Были ли у вас в жизни ситуации, когда вы изображали эмоцию, а потом она на самом деле появилась?

7. «Эмоции в теле». Ребятам дается напечатанная фигура человека (см. Приложение 9), и ведущий просит подумать и почувствовать, где в их теле живут эмоции. Затем к каждой эмоции ребята подбирают ассоциативно какой-то цвет, и закрашивают человека в соответствии со своими ощущениями. Затем все листы раскладываются на пол так, чтобы все могло видеть. Каждый по очереди рассказывает про свой рисунок: почему именно такой цвет, как именно человек телесно ощущает каждую эмоцию. Что может помочь телу, когда оно, например, напряжено – расслабиться.

8. Рефлексия.

9. Ритуал завершения.

Занятие 11: саморегуляция

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. «А я еду». Игра проводится сидя в кругу. Ход упражнения: Все участники сидят в кругу. Рядом с ведущим находится один свободный стул. Он на него пересаживается и говорит фразу: «А я еду», тот участник, рядом с которым оказался свободный стул должен сразу на него сесть и сказать: «а я рядом», следующий участник, рядом с которым оказался свободный стул, садится на него и говорит: «я а зайцем», следующий: «а я с...» и называет имя любого из участников, который услышав себя должен занять свободный стул. И так далее. Игра проводится в три этапа. Сначала пересаживается участник, от которого свободный стул находится справа, затем слева, а на третьем этапе право пересест имеет тот, кто успел первым.

4. «Мир глазами злоюки». Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6-8 человек. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т.д.). Сидящий рядом с ним комментирует это действие с позиции агрессивного подростка, остальные участники могут предлагать свои варианты комментариев. Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т.д. *Обсуждение:* участники рассказывают о том, какая роль им ближе: роль злоюки или невинной жертвы. Бывали ли они когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия

людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

5. Обсуждение понятия “аффект”.

6. «Прощай напряжение!»: Упражнение проходит в три этапа:

1. Ребята пишут на листочках то, что их раздражает или на кого они злятся, комкают и кидают в цель.

2. Ребята пишут на листочках то, что их раздражает или на кого они злятся, рвут на мелкие кусочки.

3. Выражают свою злость с помощью движений и голоса (кричат, топают, хлопают, прыгают и так далее). По завершении упражнения проводится анализ по следующим вопросам: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения», какой способ больше подходит каждому, какие еще есть способы выражения злости.

7. “Учимся релаксации”. Упражнение проходит в три этапа:

- Дыхание: Инструкция: для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда вы досчитаете до 4, задержите дыхание на 5-6 медленных выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же, данное упражнение вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

- Чередование напряжения и расслабления: «Воздушный шар». Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе секунд 30, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

- “Безопасное место”: Инструкция: сядьте удобно, закройте глаза, почувствуйте, как спина облокачивается на спинку стула, ноги твердо стоят на земле, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себе любое место, где вы чувствуете себя спокойной и хорошо. Это может быть любое как существующее, так и вымышленное место. Это может быть тропический пляж, любимое место детства или тихая лесная поляна. Закройте глаза и пусть отойдут на время все ваши повседневные заботы. Представьте, что вы находитесь в этом месте. Причем представьте это так ярко, как вы можете. Вы должны видеть, слышать, обонять и чувствовать все, что творится вокруг вас. Больше всего, попробуйте “распространить” ощущение спокойствия по всему телу. Побудьте в этом состоянии. Постарайтесь запомнить свои ощущения, когда будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и медленно откройте глаза. Обсуждение: удалось ли представить место? Удалось ли почувствовать спокойствие и ощутить это в теле? Рекомендации ведущего: когда вы будете чувствовать тревогу, напряжение, злость, вы можете закрыть глаза и представить ваше спокойное место.

Обсуждение: какие способы саморегуляции понравились, какие нет, какими способами ребята пользуются в жизни.

8. Рефлексия

9. Ритуал завершения

Занятие 12: саморегуляция

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

“Что ты делаешь?” Образуется круг, один из игроков начинает изображать пантомимой какое-то простое действие (например, прыгает со скакалкой). Когда это действие развернулось, один из игроков из круга спрашивает: «Что ты делаешь?» Первый игрок говорит что-то другое: вместо прыгания со скакалкой (например: «Стригу газон»). Спросивший игрок начинает стричь газон, и ждет, пока его не спросят, что он делает, отвечая, что делает что-то другое, например, читает книгу. Это продолжается до тех пор, пока все не пройдет через это

упражнение. Здесь необходима хорошая скорость реакции, и способность дать ответ, как можно больше отличающийся от действия. Можно попросить игроков спрашивать «Что ты делаешь?» с разными акцентами и интонациями.

Настольная игра “Улетные кошмарники: задача вигребыстрые выкладывать на стол хлопать по нужным карточкам. Нужно как можно быстрее собрать три карты, содержащие минимум по одному элементу, элементы определяются вытягиванием карты, которую игроки получили в начале.

Сюжетно-ролевая игра: ведущий готовит карточки с разными ситуациями, которые вызывают гнев, раздражение (см. Приложение 10). Выбирается доброволец, он выходит за дверь.

Остальные участники получают инструкцию в соответствии с карточкой, например: разозлить добровольца. Задача добровольца - справиться с ситуацией, проявить навыки саморегуляции.

Игра “Без паники”. Выбираются несколько добровольцев, остальные наблюдатели. Добровольцам раздаются листы с раскрасками (см. Приложение 11), задача добровольцев раскрасить картинку, обращать при этом внимание на свое состояние. Задача наблюдателей, следить за эмоциональным состоянием тех, кто раскрашивает. Обсуждение: участников спрашивают, легко или сложно было выполнять задание, какие эмоции они ощущали в процессе выполнения, как менялось их состояние, какими способами саморегуляции они пользовались. Наблюдатели делятся впечатлениями о том, что они заметили.

Рефлексия.

Ритуал завершения.

Занятие 13: креативность

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. Разминка: “Выйти из круга”. Все встают в круг, выбирается один доброволец, он выходит за дверь. Инструкция добровольцу: сейчас встанешь внутрь круга, твоя задача - выйти из круга любым способом, кроме нанесения физического вреда другим. Для тех, кто образует круг инструкции с каждым новым добровольцем меняются:

1. Сейчас зайдет ... имя добровольца, его задача - выйти из круга, вы не должны ему мешать это делать.

2. Выпускать добровольца только, если он вежливо попросит. В остальных случаях не выпускать.

3. Каждый сам решает, выпускать или нет.

4. В любом случае стараться не выпускать.

В этом упражнении многие ребята применяют очень интересные нестандартные способы выхода из ситуации. Важно обсудить, что есть много разных способов решения задачи/проблемы. Мы никогда не знаем, о чем думают другие, и нестандартный способ может удивить/отвлечь других, и тогда проблема решается легче.

4. Тест Гилфорда (см. Приложение 12). Субтесты: 1,2,3,6 выполняются в кругу, совместно. Субтесты: 4,5,6,7 выполняются индивидуально, затем в кругу происходит обсуждение: что получилось, что было сложным, легким, интересным.

4. Рефлексия.
5. Ритуалзавершения.

Занятие 14: креативность

1. Ритуалприветствия.

2. Рефлексия событий занеделю.

Разминка “Путаница”. Участники стоят в кругу, выбирается один доброволец, который выходит за дверь. Инструкция добровольцу: сейчас остальные ребята запутаются, тебе нужнобудетихраспутатьтак,чтобыони сноваоказалисьвкругу,ноимнельзярасцеплятьруки. Инструкция тем, кто стоит в кругу: возьмитесь за руки, теперь запутайтесь как можно более интересно и замысловато, расцеплять руки нельзя. Добровольцы могутменяться

3. «Рассказ по абстрактной картинке»: ведущий готовит ассоциативные абстрактные карточки. Все вытягивают по одной карточке себе и одновременно переворачивают картинкой к себе. Ребятам дается время, чтобы они придумали ассоциации на данную картинку. Им нужно описать, что они видят, кто или что изображено на картинке, что происходит, придумать сюжет, вероятное продолжение для описанной ситуации. Так повторяется несколько раз. Можно использовать любые колоды метафорических карт, а так же карты из игр “Имаджинариум” и “Диксит.”

4. Обсуждение: в каких ситуациях нам помогаетвоображение.

5. Упражнение«Иностранец».«Представьтесявролииностранца,которыйнеочень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такиефразы»:

- Себе науме.
- Комар носа неподточит.
- Метать бисер передсвиньями.
- Сам черт небрат.
- Прошел огонь, воду и медныетрубы.
- Не подмажешь – не поедешь.
- У семи нянек дитя безглазу.
- Яйца курицу неучат.
- Зимой снега невыпросишь.
- Дом был полнойчашей.
- На воре и шапкагорит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

6. “Прочитай мысли”: участники делятся на подгруппы, всем последовательно предлагается несколько ситуаций. Задача подгрупп обсудить, как по-разному может думать и реагировать каждый из участниковситуации.

- Ситуация: “Отменился урок”. Что думает учитель, что думает директор, что думает староста класса, что думают родители.
- Ситуация: “Экзаменперенеслиназавтра”. Чтодумаетучитель,чтодумаетдиректор, что думает отличник, что думает двоечник, что думаютродители.
- Ситуация: “Объявили штормовое предупреждение, всем запретили выходить из школы”

- 8.Рефлексия.

9. Ритуал завершения.

Занятие 15: креативность

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. “Телохранители”. Группа рассчитывается на первый—второй и образует пары. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Игроки, стоящие за стульями, — это телохранители. Они должны удерживать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, наоборот, хотят ускользнуть из-под чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и если им удастся установить невербальный контакт с другим сидящим на стульях и одновременно встать и поменяться местами. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их так образом остаться на

своем месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями. В заключение игры можно обсудить, что помогало невербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т. д.

«Катастрофа на Луне». Ведущий зачитывает ребятам ситуацию, которая как будто произошла с ними: «Пролетая над поверхностью Луны, ваш космический челнок потерпел крушение. Все члены живы и здоровы. Скафандры исправны. Вы находитесь на освещенной стороне Луны в 320 км. От лунной базы. В корпусе челнока и на месте аварии вам удалось найти предметы, перечисленные в таблице (см. Приложение 13). Ваша задача: проранжировать перечисленные предметы, то есть расставить их по степени важности в сложившейся ситуации. Вам необходимо всем вместе договориться и решить какой предмет будет на каком месте. Обсуждение: сложно было или легко? Как вы принимали решение? Как распределялись ваши роли во время обсуждения? Кто был ответственным за принятие окончательного решения? Что положительного и отрицательного в том, чтобы брать на себя ответственность.

“Свежее решение”: участникам предлагаются различные ситуации, им нужно придумать как можно больше интересных вариантов решения (см. Приложение 29).

Рефлексия.

Ритуал завершения.

Занятие 16: трудные жизненные ситуации

1. Ритуал приветствия
2. Рефлексия.
3. “Передай предмет”. Участники должны передавать по кругу игрушку, но способ передачи каждый раз, для каждого нового участника должен быть новым.
4. Обсуждение «конфликт»: группа обсуждает, что такое конфликт, из-за чего он может возникнуть, как он развивается, что приводит к конфликтам.
5. Просмотр мультфильма «Конфликт» (Гари Бардин). Обсуждение: О чем мультфильм? Что вам понравилось/не понравилось и почему? Почему герои повели себя таким образом? Какие причины на это повлияли? Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации? Как бы поступил в подобной ситуации? Как мультфильм связан с вашей собственной жизнью?
6. Обсуждение: какие у меня были конфликты и как я поступал/поступаю сам в конфликтной ситуации. В конце необходимо подвести выводы о конструктивных способах выхода из конфликтных ситуациях.
6. Упражнение «Конфликт в транспорте» В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию в тайне от третьего, третий – в тайне от двоих. Задача двоих: «войти в

автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место? Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место? Какие чувства испытывали играющие? Чей способ решения проблемы самый успешный? Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания

Занятие 17: трудные ситуации

Ритуал приветствия

Рефлексия.

«Слон, жираф, крокодил» Это упражнение используется для разогрева. Все участники команды встают в круг лицом друг к другу, ведущий объявляет условия: когда он называет животное (в произвольном порядке) и указывает на одного из участников, выбранный человек и два его соседа (справа и слева) должны как можно быстрее изобразить это животное. Слон: участник, стоящий в центре группы (выбранный ведущим) вытягивает правую руку перед своим лицом, левую руку проводит под правой и пальцами зажимает нос – создавая, таким образом, "хобот слона". Участники справа и слева от него создают "уши слона" – двумя руками, сцепленными в кольцо, приставляя "ухо" справа и слева центральному игроку. Жираф: участник, стоящий в центре группы (выбранный ведущим), вытягивает правую руку вверх над головой, а левую приставляет назад (к спине), создавая "шею" и "хвост" жирафа. Участники справа и слева от него, сведя ладони рук в кольцо, прикладывают их к бокам или спине центрального участника, создавая "пятна" на шкуре жирафа. Крокодил: участник, стоящий в центре группы (выбранный ведущим) вытягивает руки вперед перед лицом, имитируя "пасть крокодила". Участники справа и слева прикладывают ладони, повернутые ребром, к бокам или спине центрального участника, создавая "зазубрины" на шкуре крокодила. Замешкавшийся участник группы становится ведущим, встает в круг и диктует упражнения другим участникам и т.д.

Просмотр видеоролика «научпок - может ли стресс убить человека»

Обсуждение: «плюсы и минусы стресса и трудных ситуаций». Участники делятся на две группы. Одна придумывает как можно больше плюсов стресса и трудностей, другая - минусов. Потом происходит общее обсуждение, группа должна сделать вывод о необходимости трудностей в жизни.

Упражнение «Перекресток». На середину комнаты ставится стул с прикрепленными указателями (см. Приложение 14). Подросткам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут. Правильного и неправильного выбора здесь нет, каждый решает, какая дорога для него наиболее привлекательна. В результате выбора образуются три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор. Обсуждение: ребята рассказывают, почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться?

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 18: трудные жизненные ситуации

1. Ритуал приветствия
2. Рефлексия.
3. «Мой способ». Ставится стул - детям предлагается представить, что это трудность, препятствие, представить, как они будут ее преодолевать, перепрыгивать, отбрасывать, обходить. Обсуждение: какими способами пользовались участники, характерны ли эти способы для ребят в жизни.
4. Просмотр мультфильма «Мадемуазель Зази - Тарек снимает стресс». Обсуждение: понравился ли мультфильм, пользовались ли ребята каким-то из предложенных девочками способов, почему их способы не помогли Тареку, как ему удалось справиться со стрессом.
5. «Ладонка моего стресса». Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунки ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.
6. Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Психолог обобщает все сказанное детьми и определяет ряд обобщенных стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.
7. «Мой ответ стрессу» Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.
8. Упражнение «Мой способ»: ребятам предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.
9. Рефлексия
10. Ритуал прощания

Занятие 19: самооценка

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. «Хвост дракона» Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда голова идет «го-лова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».
4. У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Участникам группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать

следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все складут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой. При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты: повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах; о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении) насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе); отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов); совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке; из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

5. “Дембо-рубинштейн”. Инструкция: “Сейчас вы будете оценивать себя, свои способности, черты характера и так далее. Свою оценку можно выразить на отрезке, представьте, что на полу начерчена линия, в крайнем левом углу будут низкие баллы, а в крайнем правом – максимальные. Я буду называть черту или характеристику, вам надо подумать где у вас “располагается” данный параметр. Например, в самом правом углу находятся самые некрасивые люди, а в самом левом – самые красивые. Куда бы вы встали на этой линии? Можно походить по ней, подумать, как вы себя оцениваете. Затем найдите точку, где бы вы хотели оказаться, хочется

ли вам быть ближе к самым красивым, или вас все удовлетворяет. То же самое проделывается со шкалами: ум, уверенность, авторитет у сверстников. Обсуждение.

“Ищу друга”. Инструкция: Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача — составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички. После написания, объявления расклеиваются в кабинете, участники ходят, читают объявления и ставят своё имя под теми объявлениями, которые их заинтересовали, с авторами которых они хотели бы познакомиться.

7. Рефлексия.

8. Ритуал завершения

Занятие 20: самооценка

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. “Вы не знаете обо мне, что я...”. Все сидят в кругу, тот, у кого в руках мяч заканчивает предложение: “Вы не знаете обо мне, что я...”, перекидывает мяч следующему.

4. “Волшебный магазин”. Ведущий предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он — продавец и где можно обменять свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он может дать взамен и т.д. В ходе дискуссии ребята в группе делятся своими ощущениями и тигра, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т.д.

5. «Самооценка». Инструкция: возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам. В левой части перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по

порядку. Напишите все свои отрицательные качества, пишите их до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказать новых негативных утверждений о себе. После того, как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Попробуйте каждое отрицательное, по вашему мнению, качество, которое вы написали в левой части, перевести в положительное, которое вы запишите в правой части. При этом сохраняйте нумерацию: первое качество-недостаток переведите в первое качество-достоинство. Например: вспыльчивость – быстрота реагирования Недоверие – жизненный опыт, глубина, поиск истин Мнительность – тонкость, осторожность. После выполнения упражнения ведущий просит добровольцев зачитать 2-3 качества на выбор.

6. “Скульптура уверенного и неуверенного человека”. участники делятся на две команды, одна команда лепит скульптуру уверенного человека, вторая - неуверенного. Затем в общем круге обсуждается, почему именно так ребята изобразили свои скульптуры, какие черты или качества они хотели передать через скульптуру.

7. “Качества”. Группы меняются ролями: те, кто лепил фигуру уверенного человека, составляют список черт или качеств неуверенного человека и наоборот, кто лепил неуверенного - составляют список качеств или черт уверенного человека. В общем кругу зачитываются списки черт или качеств. Далее ребята обсуждают, какие из качеств, присущих уверенному человеку есть у каждого из них.

8. “Покажи уверенность”. Участники изображают уверенность с помощью мимики, походки, позы, голоса.

9. Рефлексия.

10. Ритуал окончания.

Занятие 21: самооценка

1. Ритуал приветствия

2. Рефлексия.

3. «Охота на лис». Основана игра на байке, что лучший способ поймать лису — насыпать ей на хвост соли. Участникам предлагается в одно и то же время побыть в шкуре лисы и в шкуре охотника. Для этого каждый заводит руку за спину и прижимает к пояснице ладонь (тыльной стороной). Эта рука изображает хвост лисы. Вторая рука остается свободной. По команде ведущего все участники свободно перемещаются по комнате, стараясь при этом коснуться свободной рукой «хвоста» другого участника и в то же время остаться самому непопавшим. Когда участник чувствует, что ему «насыпали соли на хвост», то есть дотронулись до его ладони, он должен остановиться, но при этом может пытаться «поймать» других участников (главное условие — не сходить с своего места). Ведущий в этой игре исполняет роль арбитра и следит за тем, чтобы все выполняли правила.

4. «Формула моей личности». Каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность — интересы, черты характера, таланты и др. Обычно участники изобретают формулы, напоминающие математические, — используя знаки «плюс», «минус», «умножить», «разделить», но бывают случаи, когда формулы больше напоминают химические.

Ирина = интуиция + ироничность + лень

Ольга «(0,7 авантюризма + 0,5 уверенности) // 1,1 нестабильности

После того как все участники справились с этой частью задания, они должны выступить перед почтенной публикой с докладом об открытой ими формуле. Это могут быть как «доклады на пленарном заседании», когда каждый выходит к доске или флипчарту, записывает формулу и рассказывает о ней группе, так и «стендовые доклады» (в этом случае каждый пишет свою формулу на листе бумаги и прикрепляет ее себе на грудь; участники в свободном режиме передвигаются по аудитории, рассказывая о себе друг другу). По результатам докладов ведущий при необходимости может подвести итог этой «научной конференции». Можно обратить внимание

на те качества и способности, которые повторяются у многих; можно, напротив, сделать акцент на том, какие все разные. Если большая часть формул (а так обычно бывает) предполагает сложение и умножение, можно подчеркнуть тот факт, что индивидуальность складывается из совокупности черт, каждая из которых по отдельности вполне может присутствовать и у кого-то другого, и все же, как известно из общей теории систем, «целое — это больше, чем сумма частей». Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно проинтерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию (а тренинг — о чудо! — предоставляет как раз такую возможность).

5. “Самый-самый”. Ведущий заранее готовит много бумажек с разными качествами (см. Приложение 15), например: самый дружелюбный, самый находчивый, самый общительный и так далее. Все бумажки раскладываются на столе на подписи вниз, так, чтобы никто не видел, что там написано. Затем по очереди каждый вытягивает себе по одной бумажке, читает что там написано и отдает ее тому человеку из группы, кому как он считает данное качество подходит. Так по очереди все вытягивают бумажки и отдают друг другу. В конце у каждого участника оказывается примерно по 5-7 бумажек, которые так же по очереди каждый зачитывает. Таким образом, создается представление «каким меня видит группа». Эти бумажки остаются у участников на память.

Качества можно добавлять, не обязательно брать те качества, которые указаны в приложении.

6. Рефлексия.

7. Ритуал завершения.

Занятие 22: ценности и смыслы

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»: убирается стул ведущего за пределы круга.

Ведущий стоит в центре круга и произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим. Обсуждение: - что понравилось в упражнении? - что показало, открыло это упражнение?

4. Обсуждение: что такое ценности? Какие ценности бывают (материальные, духовные, личные, общечеловеческие).

5. Тест ценностных ориентаций Рокича. Ребятам предлагается два списка ценностей (см. Приложение 16). Их задача – разместить ценности по порядку значимости для себя как принципов, которыми ребята руководствуются в жизни. Инструкция: «Внимательно изучите предложения и, выбрав то, которое для вас наиболее значимо, поместите на первое место. Сделайте то же самое со всеми оставшимися предложениями. Наименее важная останется на последнем месте». Далее участникам дается время для заполнения. После того, как все проранжировали ценности, каждый говорит, что у него на первых 3 местах и что на последних. Участники должны объяснить, почему именно в такой последовательности они отметили ценности. В обсуждении необходимо отметить как в трудных жизненных ситуациях ценности могут нам помочь пережить их, каким образом, на что еще можно опираться в жизни.

6. Просмотр короткометражного фильма “Невидимые дети”. Новелла «Сонг Сонг и Котенок». Обсуждение: какие чувства вызвал просмотр этого сюжета? Что переживает Сонг Сонг? Чему учится она у своих родителей? О чем свидетельствуют ее поступки? Что можно сказать о взаимоотношениях Котенка с бабушкой? Какие социальные навыки демонстрирует своим поведением Котенок? Что помогает ей справляться с возникшей тяжелой ситуацией? Прокомментируйте эпизод, когда Котенок отдает цветок Сонг Сонг. О чем может думать Сонг Сонг, увидев свою куклу в руках Котенка? Что она при этом может чувствовать? Прокомментируйте конец сюжета.

7. Рефлексия.

Занятие 23: ценности и смыслы

1. Ритуалприветствия

2. Рефлексия.

3. “Дракон, принцесса, самурай”. Инструкция: Давайте поделимся на две, равные по количеству участников команды. Я предлагаю вам сыграть в игру “Принцесса и самурай”. Эта игра похожа на детскую игрушку “Камень-Ножницы-Бумага». Помните такую игру? Ок. Только эта игра командная. Это означает, что у участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу. Как показывать фигуры?

Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая это меч, он агрессивен и кричит “банзай”. Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим “банзай”! На счет три-четыре!

Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него из рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим –р-р-рррр.

Принцесса. “девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет “ля-ля-ля”.

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т.е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед

4. «Ценности». Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и четким.

Предлагаемые ценности: любовь, дети, семейные традиции, жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, знания, эрудиция, профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения, развлечения, путешествия, отдых, деньги, личные вещи, личное имущество, финансовые накопления, любовь к Богу, гармония души, внутреннее развитие, взлеты и падения, здоровье, красота, дружба и общение, спорт, общественная деятельность, статус уважение, признание. Обсуждение: каково было терять ценности? Какая потеря оказалась самой трудной? Изменилось ли что-то в вашем списке жизненных ценностей?

5. “Кто и что живет в моем сердце”: Ребятам раздаются листы, где напечатан контур сердца (см. Приложение 17). Инструкция: «Давайте подумаем о том, что наши ценности в жизни это не только те, которые мы обсуждали на прошлом занятии, а еще и люди, которых мы знаем или знали, события которые происходили и произойдут в нашей жизни, наши эмоции и впечатления, воспоминания. Сердце, которое лежит перед вами, вы разделите на части, где и «поселите» эти ценности. Сколько места каждая занимает? Остается ли в вашем сердце свободное место? Насколько вам самим это нравится”.

6. Рефлексия.
7. Ритуалзавершения.

Занятие 24: ценности и смыслы

1. Ритуалприветствия
2. Рефлексия.
3. “Узнай по рукопожатию”: все стоят в кругу, ведущий выходит в центр, закрывает глаза. Любая человек из круга выходит к ведущему и здоровается с ним за руку. Задача ведущего угадать по рукопожатию, кто то был. Если он угадывает, то встает в круг, а тот кто подходил, становится ведущим.
4. “Футболка с надписью”. Инструкция: “Одно время во всем мире было популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девизе обладателя. Сейчас мы будем бросать друг другу мяч со словами: “Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...” проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли он надеть футболку с названной надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого побывал мяч, а у кого - нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью”.
5. «Мой личный герб». Участникам раздаются бланки с заготовками гербов или они рисуют свой вариант. Ребятам предлагается нарисовать свой личный герб и попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности (внутренне содержание жизненных сфер). Тем, кто не хочет рисовать по каким-либо причинам предлагается с помощью старых журналов, клея и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне. Можно предложить учащимся уже готовые контуры гербов, состоящих из шрифтовых элементов, или придумать форму сами. По окончании выполнения упражнения можно предложить ребятам по-очереди рассказать о своем гербе и ответить на вопросы: что он изобразил на своем гербе и почему именно эти ценности для него важны.
6. Рефлексия
7. Ритуалзавершения

Занятие 25: ответственность

1. Ритуалприветствия.
2. Рефлексия.
3. “Зомби”. Все встают в круг, выбирается один водящий - зомби, который встает в центр круга. Зомби медленно с вытянутыми вперед руками идет к любому, стоящему в кругу. Задача зомби - дотронуться до игрока, тогда он встает на его место, а тот, кого осалили, превращается в зомби. Но игроки могут спасти друг друга. Тот человек, на которого идет зомби, должен успеть невербально договориться с любым другим игроком. Если этот игрок успеет выкрикнуть имя того, кого хотят осалить, то зомби разворачивается и идет на того, кто выкрикнул имя. Далее уже этот игрок пытается невербально договориться с другими, чтоб его “спасли”. Таким образом, тот, кто “спасает”, сам становится целью зомби.
4. Обсуждение: что такое ответственность. В каких сферах она проявляется. Что такое гражданская ответственность, личная ответственность.
5. Просмотр видеороликов о правонарушениях в мультфильмах. Обсуждение.
6. “Серенький козлик”. Ребята смотрят мультфильм про серенького козлика. Далее им предлагается подумать, кто несет ответственность за то, что произошло с козликом, они перечисляют варианты. Если ребятам трудно, ведущий помогает и называет сам, в итоге, группа делится на подгруппы по персонажам: козлик, бабушка, волк, государство, судьба. Каждая

группа обсуждает и записывает свою степень ответственности за то, что случилось с козликом. Затем каждая группа представляет в кругу свой ответ, происходит обсуждение.

7. Рефлексия.

8. Ритуал завершения.

Занятие 26: ответственность

1. Ритуал приветствия

2. Рефлексия.

3. «Печатная машинка». Участники выполняют упражнение, сидя в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую — на колено соседа слева. Далее нужно как можно быстрее слегка хлопнуть рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность хлопков или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников. Ведущий может усложнить игру: сначала запустить «волну хлопков» по часовой стрелке, а через некоторое время еще одну — против часовой стрелки. Есть другой вариант данного упражнения. Участники по очереди «печатают» какое-либо предложение. В этом случае вместе с хлопком нужно произносить очередную букву. Учитываются также знаки препинания и пробелы.

4. «Дженга». Из построенной башни необходимо поочередно достать элементы и переложить их наверх. Сложность заключается в том, что с каждым ходом башня теряет устойчивость и вырастает в высоту. Группе дается задание продержаться башню как можно дольше. Первый игрок строит начальную конструкцию. Право первого хода предоставляется строителю исходной конструкции. Ход игрока заключается в вытягивании одной дощечки с любого этажа, кроме верхнего и предыдущего (сразу под верхним); затем этим же игроком блок размещается наверху постройки. Для извлечения, подталкивания, поправки бруска правила разрешают использовать исключительно одну руку. По истечении 10 секунд ход переходит к соседнему играющему. Если башня упала — игрок проиграл и партия объявляется оконченной. Обсуждение: какие эмоции испытывали ребята во время игры, легко или трудно было играть, кто был ответственен за успешность выполнения задания.

5. «Слепой и поводырь». Инструкция: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение может выполняться молча, без слов, с помощью тактильного контакта, либо можно разрешить «поводырю» помогать своему «слепому» голосом. После выполнения упражнения учащиеся меняются местами.»

6. После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?

- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?

- Знал ли ты все время, где ты?

- Как ты себя ощущал в роли поводыря?

- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?

- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?»

7. Диаграмма «Ответственность». Ребятам раздаются листы с нарисованным кругом посередине (см. Приложение 18). Ребятам дается задание: разделить круг на сектора по сферам жизни, за которые они несут ответственность и вписать в каждый сектор за что они уже сейчас несут ответственность и за что хотели бы получить ответственность в ближайшее время, обсуждается, кто отвечает за оставшиеся сферы.

8. Рефлексия.

9. Ритуал завершения.

Занятие 27: ответственность

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. “Да-нет”. Участники делятся на пары, решают кто будет первым, а кто вторым. Встают напротив друг друга, берут за противоположные края лист бумаги А4. Первый представляет, что на этом листе что-то очень нужное и важное для него и ему обязательно надо забрать это у второго, получить желаемое, но он может это делать, только говоря одно слово “Да”. Второй игрок не должен отдавать желаемое, но отвечать может только с помощью слова “Нет”. При этом есть еще одно условие - лист не должен порваться. Обсуждение: в какой роли больше понравилось, в какой было легче. Удалось ли получить желаемое. Заметили ли вы, с каким тоном и настроением вы говорили, чтобы получить желаемое. Трудно было ли отказывать, какие чувства при этом возникали.

4. “Марионетка”. Инструкция: “А сейчас я Вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие” Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль “куклы”, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте “Куклы” побывал каждый участник.

Обсуждение: что чувствовали участники игры, когда были в роли “куклы”? Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно? Хотелось ли что-то сделать самому?

5. Притча о бабочке: “в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”. Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит учащихся к мысли, что каждый в жизни делает для себя выбор, причем постоянно и в любой ситуации.

6. «Должен или выбираю». Ведущий: «С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нам могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен» но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято играть в компьютерную игру и ругаться матом, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день «приводя» себя в школу зашиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести. Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих

решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор (см. Приложение 19). Продолжите список утверждений. Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

5. Рефлексия.

6. Ритуал завершения.

Занятие 28: самоопределение

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

«Два лагеря». Все участники сидят в кругу. Ведущий сообщает о том, что для игры требуется доброволец, которому на время нужно будет выйти за дверь. В это время все оставшиеся игроки разделятся на две группы по какому-либо признаку. Эти группы занимают места в разных концах аудитории. Задача ведущего участника — определить, по какому признаку образованы группы, что в них есть общее, чего нет в другой команде. Если по времени,

можно провести несколько раундов игры, усложнив ее. Теперь признак может быть незаметным сразу: для того чтобы его определить, ведущему нужно будет задать представителям групп какие-то вопросы или попросить их что-то сделать.

3. «Встреча выпускников». Участникам предлагается представить, что прошло 10 лет после окончания школы и они встретились своим классом. Инструкция: «Вам нужно узнать, что изменилось за это время, кто чем занимается, кто чего добился. Ребята делятся на пары и обсуждают, затем каждый представляет своего собеседника в общем кругу.

5. «Хочу, могу, умею». Инструкция: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы сами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам раздаются бланки для заполнения (см. Приложение 20)). Обсуждение: в колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть». Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

7. Рефлексия.

8. Ритуал завершения.

Занятие 29: самоопределение

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. «Если бы я был цветком». Упражнение выполняется в кругу, ведущий кидает любому участнику мяч или мягкую игрушку и просит закончить предложение (см. Приложение

21). Тот, кто поймал заканчивает предложенную фразу и кидает другому. Через несколько ходов, ведущий предлагает следующее предложение.

4. «Я-реальное и Я-желаемое». Ведущий раскладывает перед участниками метафорические карты и просит выбрать две карты, одна - я - такой какой есть сейчас (я-реальное), вторая - я - каким хотел бы быть (я-идеальное). Затем ведущий просит выбрать каждого от одной до трех карт, обозначающие препятствия (что мешает) и от одной до трех, обозначающие ресурсы (что мне поможет стать таким, как я хочу).

Для этого упражнения авторы программы используют наборы метафорических карт «Соре». Но в целом, можно использовать любые другие наборы метафорических карт или игровые карточки настольных игр «Диксит» и «Имаджинариум».

5. Рефлексия.

6. Ритуал завершения.

Занятие 30: самоопределение

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. «Высокопарных слов не будем опасаться». Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на друг друга; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным.

4. «Карта жизни». Ведущий начинает со слов: «Для чего мы используем топографические карты? Карта – это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть. Сейчас мы попробуем с тобой создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Сейчас ты нарисуешь собственную карту своей собственной жизни. Делать мы все будем по шагам. На одной стороне листа у тебя будет таблица обозначений, а на другой ты нарисуешь саму карту».

Первый шаг. Возьмите лист чистой бумаги и обозначьте стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако, в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света базовые ценности (см. Приложение 22).

Еще раз посмотрите и выберите четыре самые значимые для вас лично.

Выпишите на одной стороне выбранные вами базовые ценности и расшифруйте их – запишите, что именно для вас означают эти слова.

Разместите свои главные базовые ценности как стороны света – это будет лицевая сторона вашей «карты жизни». На оборотной стороне запишите обозначения и расшифровки.

Второй шаг. Теперь вам нужно создать таблицу обозначений. Для начала создадим список обычных физических объектов, для которых вы будете придумывать символические названия в терминах жизни. Что можно встретить на обычных картах? Изображение чего (см. Приложение 23). Сейчас попробуйте определить, с чем в жизни может ассоциироваться тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни. Часто горные вершины связывают с достижениями в жизни. Болото – это сами понимаете, что может быть. По ходу дела вы можете добавлять в список и новые объекты. Подумайте хорошо и не торопитесь переписывать эту таблицу к себе на индивидуальный лист.

Третий шаг. Таким образом, у вас создана ваша личная таблица ассоциативных соответствий, которые вы начали уже создавать с обратной стороны своих карт. Сразу можете начать рисовать и карту своей жизни. Не очень задумывайтесь над тем, насколько вы все делаете правильно и красиво. Это вообще не имеет значения. Пусть на вашей карте появится 3 – 5 объектов. Это уже

хорошо.

Четвертый шаг. Расскажите мне, что обозначают те или иные изображения и их названия. Расскажите и покажите на карте, где вы сейчас находитесь, где были два года назад, куда собираетесь попасть через пять лет.

Примечание: в Москве занятие проводится на базе детского парка игрового обучения “Киндзания”, в котором все выглядит и функционирует как в настоящем городе, где дети могут попробовать себя в разных профессиях.

Занятие 31: ресурсы

1. Ритуал приветствия.
 2. Рефлексия.
 3. «Кто тебя окружает?» Участники стоят в кругу. По команде ведущего «один» все должны запомнить своих соседей слева и справа. Затем по команде «два» участники должны поменяться местами в любом порядке и также запомнить своих соседей. Эта процедура повторяется несколько раз в зависимости от численности группы и внимательности участников, их включенности в работу. Когда участники запомнили 5—6 пар соседей, ведущий в произвольном порядке говорит по меркам названных соседей, а участники выстраиваются так, как они располагались при этой команде.
 4. “Трио-ограничения”. Участники делятся на тройки, один будет двигаться, двое других придумывают ему ограничения (например, нужно двигаться с закрытыми глазами, не сгибая правую руку, все время улыбаться и так далее). Пока звучит музыка в каждой тройке двигаются те, кому задали ограничения, они должны найти способ двигаться в этих ограничениях. Те, кто придумывал ограничения, следят, чтобы они выполнялись. Каждый в тройке должен побывать в роли того, кто двигается. Обсуждение: как внутри границ оставаться свободным? Какие ограничения задавали вам партнеры? И какие вы сами себе задавали? Просмотр мультфильма “Подарок”. Обсуждение: понравился ли мультфильм, о чем он, почему мальчик рассердился на щенка в начале, как вы думаете, зачем мама подарила сыну трехлапного щенка, знаете ли вы или слышали ли вы о людях, которые несмотря на физические или иные ограничения, смогли преодолеть их и добиться успеха.
- Рефлексия.
Ритуал завершения.

Занятие 32: ресурсы

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. «Угадай цвет» Один участник выходит за дверь. Все остальные выбирают какой-либо цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадан. Для этого он может попросить любого участника изобразить цвет. Но показывать нужно скорее свое ощущение цвета, а не предметы, имеющие подобную окраску. Если участнику не удается угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.
4. “Игра в радость” - первый этап. Ведущий предлагает записать каждому участнику три события, которые его расстраивают, огорчают. Все бумажки собираются.
5. Просмотр отрывка фильма “Полианна”. Обсуждение: что вы увидели в этом фрагменте, как играла Полианна, как вы думаете, зачем нужна такая игра.
6. “Игра в радость” - второй этап. Все бумажки переворачиваются так, чтобы никто не видел, что на них написано. Каждый по очереди вытягивает бумажку, зачитывает вслух и пытается позитивно переформулировать, найти что-то хорошее в этом событии.
7. “Доска почета”. Ведущий предлагает всем закрыть глаза, представить, что каждый идет по лесной тропинке, вокруг очень красиво, тихо и спокойно. В конце дорожки появляется

небольшая полянка, на которой стоит доска почёта. Ведущий: «И сейчас вы можете представить себе доску почёта. На ней так и написано — "Доска почёта". И ещё на ней написано: "Татьяна Иванова"» (каждый участник представляет свое имя). «И когда вы представите это себе достаточно ясно, вы кивнете головой». И вот на доске появляется первая фотография. Это ваша первая фотография. На ней изображен новорожденный младенец. А на доску почёта никогда не помещают просто так — всегда за что-то хорошее. И вот под фотографией появляется подпись: "За..." За что? На доске появляется следующая фотография, на которой вам один год. И под фотографией подпись: "За..." За что?». Далее ведущий перечисляет фотографии следующих возрастов: 3 года; 5 лет ; 7 лет (поступление в школу); 10 лет; 12-13 лет; 15-16 лет. Заключительной должна быть «фотография, сделанная недавно» или фотография из будущего.

8. Рефлексия.

9. Ритуал завершения.

Занятие 33: ресурсы

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия.

3. “Первая скрипка”. Один человек выходит за дверь. В это время все остальные участники выбирают кого-то, кто будет инициатором движений, которые группа синхронно начнет выполнять, когда первый игрок вернется в комнату. Задача водящего участника — внимательно понаблюдав за движениями группы, догадаться, кто является «первой скрипкой», чьи движения копируют все остальные участники.

4. “Кто живет в моем сердце”. Ведущий напоминает ребятам про упражнение “Кто живет в моем сердце” и просит достать заполненный рисунок, посмотреть на него и сказать, есть ли в нем люди, которые могут поддержать и оказать помощь в трудной ситуации. Например

этого упражнения, участники делают вывод, что ресурсы могут быть не только внутренними, но и внешними.

«Интервью с родителями». Ребятам раздаются бланки вопросов (см. Приложение 24). Инструкция: «В ходе следующего упражнения вы сможете проверить, на сколько вы способны поставить себя на место своих родителей, и, таким образом, взглянуть на самого себя. Обычно мы ждем от наших родителей, что у них есть способность угадывать наши желания и разделять наши чувства. Гораздо реже мы готовы к тому, чтобы позволить себе подумать об их родительской роли. Читая вопросы и отвечая на них, вы должны представить себя отцом или матерью — с их знаниями, опытом, чувствами и желаниями. Отвечайте на вопросы так, как сделали бы ваши родители». Обсуждение: Понравилось ли упражнение? Насколько легко было поставить себя на место родителей? Какие чувства возникали при этом? На какие вопросы отвечать было легче всего? На какие труднее всего? Какие выводы можно сделать после этого упражнения? Можно предложить подросткам в реальной жизни задать эти вопросы родителям, и сравнить свои ответы и ответы родителей.

“Падение спиной назад”. Упражнение предполагает два уровня. Первый уровень: все встают, выбирается доброволец, он встает спиной к остальным участникам и по команде ведущего падает спиной назад. Задача остальных — поймать падающего. Второй уровень: доброволец залезает на парту и падает спиной назад с высоты. Обсуждение: на сколько было страшно или спокойно? Доверял ли ты группе? За счет чего складывается доверие? В конце упражнения можно сделать вывод, что группа также является ресурсом для участников.

Рефлексия.

8. Ритуал завершения.

Занятие 34: диагностика

1. Ритуал приветствия.
2. Рефлексия.
3. “Сели-встали”. В этом упражнении все участники сидят на стульях. Ведущий называет число, которое меньше, чем число игроков. Задача участников заключается в том, чтобы быстро встало столько человек, сколько назвал ведущий. Естественно, при этом нельзя разговаривать и обмениваться жестами.
4. Тест «Жизнестойкости»: каждому раздается диагностический материал (см. Приложение 4), участники заполняют анкету. Сравниваются результаты с первичной диагностикой.
5. Диагностика ССТ: каждому раздается диагностический материал, участники заполняют анкеты (см. Приложение 5).
6. Рефлексия.
7. Ритуал завершения.

Занятие 35: завершение

1. Ритуал приветствия
 2. Рефлексия. Три предмета. Участники садятся на стулья и образуют круг минимального диаметра. В центр кладутся три любых предмета. Задача игроков — забрать предметы, но каждый может взять только одну вещь, и сделать это нужно одновременно. Если встает сразу больше трех игроков (или меньше), то задание считается невыполненным.
 3. «Чемодан в дорогу». Инструкция: «вспомните, чему вы научились на наших занятиях. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».
- Обсуждение: что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай? «Чемодан» оставляется ребятам на память и для личного пользования.
- “Мои сильные стороны”. Каждый участник берет лист бумаги, делит его на четыре части, одну часть загибает и пишет только с правой стороны сверху 5 своих достоинств, сильных сторон, а снизу отмечает, как эти качества помогают ему справляться с трудными жизненными ситуациями. Затем переворачивает лист к себе левой частью, подписывает его и передает соседу слева. Сосед должен написать для этого человека от одного до трех качеств, которые, как ему кажется, являются его сильными сторонами, и как они помогают справляться с трудными жизненными ситуациями. Таким образом все передают свои листы соседу, сидящему слева. Листы проходят один круг и должны вернуться к хозяину. Затем все открывают обе половинки листа и смотрят, что им написали другие. Обсуждение: были ли совпадения в качествах, чтобы было важным, удивительным. Эти листы остаются у ребят.
- “Подарки”. Ведущий раздает участникам по листу, который поделен на четыре части (см. Приложение 26). В одной части нарисован веселый смайлик, в другой — грустный, в третьей и четвертой — коробка в подарочной упаковке. Дается задание: там, где веселый смайлик — написать, что больше всего понравилось в программе; там, где грустный — что не понравилось; там, где коробка — пожелания участникам группы и ведущему.
- Ритуал завершения.

Занятие 36: встреча с родителями

1. Приветствие.
2. Диагностика (см. Приложение1).
3. Обсуждение результатов диагностики, сравниваются ответы родителей при первичной диагностики исейчас.
4. Ответы на вопросыродителей.
5. Организация индивидуальных консультаций позапросу.

4. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Цель	Количество часов
1	Встреча с родителями	Познакомить родителей с содержанием программы, целями и задачами. Диагностика.	1
2	Знакомство. Правила групповой работы	Познакомить участников с содержанием групповой работы, выработать правила для продуктивной работы в группе. Сплочение участников, формирование мотивации к занятиям.	1
3	Первичная диагностика	Провести диагностику компонентов жизнестойкости. А так же выявить сложности и трудности, с которыми встречаются учащиеся в процессе обучения.	1
4	Эмоции	Познакомить с разнообразием эмоций, важности и способами их выражения. Сформировать навык распознавания эмоций у партнеров по общению.	3
5	Коммуникации	Познакомить участников с различными способами взаимодействия. Научить распознавать невербальные сигналы в общении. Расширить представления о способах эффективного взаимодействия. Развить навыки конструктивного общения.	3
6	Саморегуляция	Развить навыки саморегуляции, обучить планировать, контролировать, оценивать и прогнозировать свою деятельность, научить регулировать свои эмоциональные проявления	3
7.	Креативность	Сформировать представление о креативности, осознать свои творческие способности, которые характеризуются готовностью к принятию и созданию новых идей. Развивать способность творчески подходить к решению любой проблемы. Тренировать способность думать быстро и результативно.	3

8	Трудные жизненные ситуации	Осознать индивидуальный стиль преодоления трудных жизненных ситуаций. Расширить репертуар способов совладания с деструктивными формами общения и трудными ситуациями. Скорректировать неэффективные способы преодоления трудных жизненных ситуаций и выработать на этой основе адаптивные стратегии их преодоления.	3
9	Самооценка	Способствовать формированию адекватной «Я-концепции» и самооценки, учить оценивать собственные возможности и способности;	3
10	Ценности и смыслы	Способствовать осознанию и формированию ценностно-смысловых установок личности.	3
11	Ответственность	Формировать чувство ответственности за личностные выборы. Способствовать формированию жизненных установок вовлеченности, уверенности в возможности контроля над событиями своей жизни.	3
12	Самоопределение	Формировать способность к рефлексии, направленной на осознание своих мотивов и потребностей. Способствовать формированию жизненных установок «принятия риска» и толерантности к неопределенности.	3
13	Ресурсы	Исследовать и активизировать свои внутренние и внешние ресурсы.	3
14	Заключительная диагностика	Оценить результативность программы, сравнить уровень сформированности компонентов жизнестойкости в начале и конце программы.	1
15	Завершающее занятие	Подвести итоги программы, получить обратную связь от участников.	1
16	Встреча с родителями	Оценить продуктивность программы, сформулировать результаты для каждого участника, дать рекомендации родителям	1
		Всего	36

5.УМК

1. Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В
“Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными
жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в
образовании”, методическое пособие. Барнаул, 2012