

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от « 06 » 09 2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



Т.В.Наконечная

от « 13 » 08 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Коррекция асоциального поведения у  
детей и подростков»**

Продолжительность программы:	12 часов
Возраст обучающихся:	9-12 лет
Составитель:	Коновал О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
МБУ ЦППМС  
Протокол  
от «    » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.В.Наконечная  
Приказ  
от «    » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Коррекция асоциального поведения у  
детей и подростков»**

Продолжительность программы:	12 часов
Возраст обучающихся:	9-12 лет
Составитель:	Коновал О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2016

## **Оглавление**

I Целевой раздел .....	4
Пояснительная записка .....	4
Структура занятий.....	7
Рефлексия. ....	7
II Содержательный раздел.....	8
2. Структура и содержание программы .....	8
3. Учебный план программы.....	10
4. Учебно-тематический план программы.....	10
III Организационный раздел .....	11
Система условий реализации программы.....	11
5. Материально-техническое обеспечение .....	11
6. Список литературы .....	12
8. Приложение .....	13
Конспекты занятий.....	13

## **I Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### *1.1. Актуальность и перспективность*

Самым распространенным видом общественно-опасного деяния, за совершение которого несовершеннолетние помещаются в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа, является кража. Из общего числа детей и подростков, поступивших в специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа в 2014г., за совершение краж направлено 64,5% несовершеннолетних (из протокола заседания Межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних при Правительстве Российской Федерации от 24 сентября 2014г. №3).

Детские воровство и обман являются одними из причин обращения родителей к психологу. Очень часто обе эти проблемы идут рука об руку, имея под собой одно и то же основание. Детские воровство и ложь относятся к так называемым “стыдным” проблемам. Родителям чаще всего неловко говорить на эту тему, им нелегко признаться психологу, что их ребенок совершил “ужасный” проступок — украл деньги или присвоил чужую вещь. Тем более, они не хотели бы, чтобы об этом узнали в детском коллективе.

Анализируя поступки детей, можно выделить три наиболее часто встречающиеся причины воровства:

1. Сильное желание владеть понравившейся вещью, вопреки голосу совести.
2. Серьезная психологическая неудовлетворенность ребенка.
3. Недостаток развития нравственных представлений и воли.

Так же можно выделить четыре основные причины детской лжи. Чаще всего ребенок прибегает к помощи лжи, чтобы:

1. Избежать неприятных для себя последствий.
2. Добыть то, чего иным способом получить не может или не умеет (обычно это внимание и интерес окружающих).
3. Получить власть над окружающими (иногда отомстить им).
4. Защитить что-то или кого-то значимого для себя (в том числе и право на свою личную жизнь).

Причины совершения детьми данных проступков лежат в сфере эмоционального неблагополучия и во многом сходны. Утверждение, что в основе воровства лежит нарушение взаимоотношений с родителями и другими значимыми людьми, недостаток внимания к ребенку или неприятие его, является парадигмой.

### *1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы*

Причины воровства несовершеннолетних, общественно-социальные последствия, предупреждение краж находятся в поле зрения отечественных и зарубежных исследователей. Учёными (Е. В. Змановской, М. Э. Вайнер и др.) описаны типология и возрастные особенности, мотивы воровства подростков, изучены представления детей, склонных к воровству, установлены причинно-следственные связи между кражей и травмирующими обстоятельствами жизни ребёнка

Содержание программы строится на идеях поведенческой психологии с учетом возрастных особенностей (Л.Выготский, Д.Б.Эльконин). Сочетание рефлексивно-деятельностного (А.Н.Леонтьев), когнитивно-поведенческого (А.Бек, А.Бандура) подходов позволяет решить задачу формирования осознанного отношения к своей новой позиции, через отработку поведенческих и коммуникативных навыков, и применения на практике, полученной во время занятий новой информации.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999), Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. N 1618-р. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.»

### *1.3. Практическая направленность*

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в ситуацию оценивания окружающими, не только взрослыми, но и сверстниками. Их оценки становятся более значимыми. Именно в этом возрасте наиболее активно происходит нравственное развитие ребенка, освоение социальных норм, закладывается моральная основа личности.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на освоение социальных норм, социальную адаптацию детей и подростков, совершивших кражи, склонных ко лжи, может использоваться как превентивная программа для детей и подростков с девиантным поведением.

#### *1.4. Цель и задачи программы*

**Цель** данной программы – коррекция асоциального поведения, социальная адаптация детей и подростков.

Данной цели соответствуют следующие **задачи**:

1. Сформировать социально-компетентное, ответственное поведение.
2. Развить коммуникативные навыки.
3. Определить конструктивные навыки взаимодействия:
  - уметь безопасно и эффективно общаться;
  - уметь понимать и выражать свои чувства;
  - уметь противостоять давлению.
4. Способствовать выработке защитных личных качеств:
  - уверенности в себе;
  - честности;
  - открытости.и навыков:
  - уметь устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
  - уметь принимать решения;
  - уметь преодолевать кризисные ситуации.
5. Сформировать адекватную самооценку.
6. Развить просоциальную жизненную позицию .
7. Оказать помощь ребенку в осознании личностных актуальных проблем.

#### *1.5. Адресат*

Программа предназначена для младших школьников 9-12 лет, имеющих нарушения в освоении социальных норм, в социальной адаптации.

Количество детей в группе 6-8 человек. Это способствует быстрому сближению членов группы, созданию доверительной обстановки, получению более продуктивной обратной связи.

#### *1.6. Продолжительность программы, структура занятий*

Общая продолжительность программы – 12 часов. Предполагается проведение 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических) с

периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 60 минут.

#### *Структура занятий*

### **1. Подготовительная часть.**

*Введение* (начало работы). Приветствие.

Цель: приветствие, создание особой атмосферы, обмен чувствами.

*Разминка*. Психогимнастика.

Цель: объединение, сплочение группы, включение в совместную деятельность.

### **2. Основная часть.**

*Работа по теме*. Ролевые игры, игры-релаксации, рисование, дискуссии, упражнения, коллаж.

### **3. Заключительная часть.**

*Рефлексия*.

Основой для обсуждения вопросы типа:

«Что нового узнали сегодня?», «Что узнали в себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?»

Цель: развитие рефлексии, получение обратной связи от участников группы.

*Завершение*. Прощание, обмен пожеланиями.

Цель: обозначение конца занятия и начала следующего.

#### *1.7. Методы, используемые при реализации программы*

- Психодиагностические тесты.
- Ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлексия.

#### *1.8. Требования к результату усвоения программы*

Коррекционные занятия можно считать эффективными, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

- осмысление своей позиции по отношению к воровству;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование ответственного поведения;
- формирование просоциальной жизненной позиции.

#### *1.9. Система оценки достижения планируемых результатов*

Для оценки эффективности используются следующие **методики**:

1. Тест Дембо-Рубенштейна для изучения самооценки. Выполняется на первом и заключительном занятии.
2. Цветовой тест Люшера. Проводится на первом и заключительном занятии. Результаты теста позволяют определить динамику эмоционального состояния участников, уровень тревожности.
3. Самоотчет участника. По окончании занятия каждый ребенок высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось, что нужно изменить. Ведущий анализирует и делает выводы.
4. Наблюдение ведущего. По окончании занятий ведущий фиксирует реакцию участников в процессе выполнения заданий, отмечает, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно.

## **II Содержательный раздел**

### **2. Структура и содержание программы**

*Цель программы:* коррекция асоциального поведения, социальная адаптация детей и подростков.

*Категория обучающихся:* обучающиеся 9-12 лет

*Продолжительность программы:* 12 часов

*Режим занятий:* 12 занятий с периодичностью – 2 раза в неделю по 60 минут.

#### **Основные темы занятий.**

##### **1. «Знакомство»**

Цель: создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу в группе.

Представление ведущего. Игра-активатор «Имена-качества». Обсуждение правил группы. Быстрый круг «Выяснение ожиданий» Входная диагностика. Итоговый круг «Интересное-полезное»

##### **2. «Самоуважение»**

Цель: укрепить позитивную самооценку, помочь осознать возможность формирования позитивной самооценке.

Приветствие ведущего. И игра-активатор «Я умею...». Дискуссия «Умения и самоуважение». Психологическое упражнение «Пять качеств». Игра «Все наоборот». Итоговый круг «Интересное-полезное».

##### **3. «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения»**

Цель: выработать навыки уверенного поведения.



Приветствие ведущего и игра-активатор «Я вижу». Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе». Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение. Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **4. «Принятие решений»**

Цель: познакомить с этапами принятия решений, отработать навыки принятия решений.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага». Дискуссия «Как решить проблему». Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **5. «Общение»**

Цель: обучить основам эффективного и безопасного общения.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками». Дискуссия «Способы общения». Игра-упражнение «Разговор через стекло». Упражнение «Правила эффективного и безопасного общения». Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **6. «Я и мои близкие»**

Цель: обучить принципам построения гармоничных отношений с близкими людьми, улучшить навыки развития этих отношений.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало». Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?» Упражнение «Дерево взаимоотношений» Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **7. «Социальное окружение и давление»**

Цель: осознать наличие и возможность социального давления, выработать навыки сопротивления.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Разожми кулак». Ролевая игра «Выбор решения». Упражнение «Граф Монте-Кристо». Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **8. «Как я отношусь к воровству»**

Цель: определить личностную позицию к воровству, сформировать навыки социально-компетентного поведения.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Путаница». Упражнение «Пять высказываний». Упражнение «Три вещи». Мини-сочинение. Игра «Ассоциации к слову кража» Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **9. «Смысл жизни»**

Цель: определить жизненную позицию, сформировать навыки

ответственного поведения.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага» Сказка «Два дерева». Упражнение «Ранжирование ценностей». Итоговый круг «Интересное-полезное».

### 10. «Мое будущее»

Цель: сформировать просоциальную жизненную позицию.

Приветствие ведущего и игра-активатор «Комплимент». Упражнение «Я и мое будущее, что зависит от меня». Коллаж «Я и мои ресурсы». Итоговая диагностика. Итоговый круг «Интересное-полезное».

## 3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорет ически х	практ ическ их	
1	Диагностический	2	0,5	1,5	Диагностика, анкетирование
2	Коррекционно- развивающий	10	2	8	Наблюдение, рефлексия
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	

## 4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорет ически х	практ ическ их	
	<b>1. Диагностический блок</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Диагностика, анкетирование
	<b>2. Коррекционно- развивающий блок</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	«Знакомство»	1		1	Наблюдение,

					рефлексия
2	«Самоуважение»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
3	«Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
4	«Принятие решений»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
5	«Общение»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
6	«Я и мои близкие»	1		1	Наблюдение, рефлексия
7	«Социальное окружение и давление»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
8	«Как я отношусь к воровству»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
9	«Смысл жизни»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
10	«Мое будущее»	1	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	

### **III Организационный раздел**

#### **Система условий реализации программы**

##### **5. Материально-техническое обеспечение**

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ватман, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

## 6. Список литературы

1. Белова Г.Н. Искусство тратить деньги: родительское собрание // В кн. Профилактика социально опасного поведения школьников. – Волгоград, 2008. С.194 – 204.
2. Детское воровство. Где мое и где чужое., Диана Хорсанд. изд., «Сова».М., 2007 г. 76 стр.
3. Психология детского воровства. Шипицына Л.М. изд., «Речь», 276 стр., СПб, 2007 г.
4. Подростковое воровство. М.Мазниченко, Н.Нескоромных, Справочник педагога-психолога МЦФЭР, М., 2015.
5. На пути к преступлению: девиантное поведение подростков и риски взросления в современной России (опыт социологического анализа)/ коллективная моногр.: под науч. ред. М.Е. Поздняковой и Т.А. Хагурова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т; М.: Ин-т социологии РАН. М.; Краснодар, 2012. С. 209
6. Мазниченко М., Нескоромных Н. Подростковое воровство: факторы риска, сценарии возникновения, технологии педагогической профилактики // Воспитательная работа в школе. – 2015. - № 4. – С.59 – 70.
7. Мазниченко М., Нескоромных Н. Подростковое воровство // Народное образование. – 2015. - № 4. С.188 – 196.
8. Терсакова Ж. Не укради! // Здоровье детей. – 2014. - № 3. Март. – С.44- 45.

## 8. Приложение

### Конспекты занятий

#### Занятие 1 «Знакомство»

**Цель занятия:** создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу в группе.

**План занятия:**

1. Представление ведущего.
2. Игра-активатор «Имена-качества».
3. Обсуждение правил группы.
4. Быстрый круг «Выяснение ожиданий»
5. Входная диагностика.
6. Итоговый круг «Интересное-полезное»

**Материалы для занятия:**

1. Несколько больших листов ватмана для записи соглашений по правилам работы группы.
2. Фломастеры

**Ход занятия**

**1. Представление ведущего.**

Здравствуйте. Меня зовут «*Ф.И.О.*»

Я буду вести у вас курс, посвященный разнообразным вопросам, связанным с.....

Наш курс будет состоять из 10 занятий, которые будут проходить в «*указать место*» по расписанию «*указать время занятий*» на протяжении «*...*» месяцев. Будем стремиться к тому, чтобы вы себя чувствовали на занятиях более свободно, чем на обычных уроках. Хотелось бы, чтобы эти занятия были похожи на дружеские беседы. Поэтому большую часть времени вы будете сидеть не за партами, а в круге. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете себя чувствовать здесь. Кто будет чувствовать себя лучше, тот лучше и учится. Как правило, занятия проходят очень интересно. У нас будет много игр. Они будут проводиться по-разному. Чтобы вы получили представление о том, как это примерно будет происходить, сейчас мы сыграем в игру «Знакомство»

**2. Игра-активатор «Имена-качества».**

Ведущий и все участники по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества

могут быть как позитивные, так и негативные. Например: Валя – верность, воля; Саша – серьезность, смелость и т.д.

Вот видите, сколько хороших, приятных и полезных качеств есть у нас всех вместе. Есть, правда, несколько неприятных; зато люди, которые их назвали, обладают еще не менее чем двумя хорошими: честностью и смелостью.

### ***Пояснение для ведущего***

Во время этой и последующих игр необходимо всемерно поощрять участников, даже если кто-либо из них не слишком хорошо справляется с заданием. Не всем удастся быстро придумать подходящие качества, и именно эти ребята нуждаются в поддержке более всего.

### **3. Обсуждение правил группы.**

Теперь мы немного поговорим о том, как будут проходить наши занятия.

Все они объединены одной темой - ..... Но это не означает, что разговор у нас будет идти только о ..... Мы поговорим о личности человека и о некоторых ее качествах и свойствах, затронем проблемы общения людей друг с другом, обсудим вопросы, связанные с тем, как люди принимают решения, и еще многие другие.

Большую часть времени мы будем с вами разговаривать. Но это будет не простой разговор, а работа в группе. Работа в группе отличается от простого разговора тем, что происходит по определенным правилам. Для чего нужны правила?

1. Чтобы все мы чувствовали себя комфортно.
2. Чтобы все могли легко и свободно выражать свое мнение и не опасаться, что эти слова повредят нам самим или кому-нибудь еще.
3. Чтобы каждый мог получить право высказаться.
4. Чтобы занятие не затягивалось, и все уходило вовремя.

Вот какие правила я вам предлагаю:

<b>Нужно</b>	<b>Нельзя</b>
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать
Выражать свое мнение, начинать речь словом «Я»: я считаю, я чувствую, я думаю	Начинать свою речь словами « ты, вы, он, она, они, мы»
Внимательно слушать, когда говорят другие	Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы)

Уважать чужое мнение	Шуметь, когда кто-то говорит
Говорить искренне	Врать
Спорить, если не согласен	«Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать
Шутить и улыбаться	Объяснять действия, мысли или поступки другого члена группы
Говорить по одному	Перебивать
Начинать и заканчивать занятия вовремя	Опаздывать

Эти правила обязательны для всех членов группы. Для меня – в том числе.

У кого есть вопросы по этим правилам? Все ли понятно? Все ли согласны с ними? Если кто-то не согласен с каким-нибудь правилом, надо об этом сказать прямо сейчас и обсудить всем вместе, чтобы правила были приемлемыми для всех.

А сейчас мы все вместе обсудим и определим для себя вот что:

1. Что будет считаться дракой, угрозой, оскорблением, критикой, передразниванием и высмеиванием.
2. Как будет устанавливаться очередность высказываний, какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить.
3. Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила.

#### ***Пояснение для ведущего***

Ведущему следует аккуратно записать все соглашения у себя в блокноте и на доске (лучше — на листе ватмана; этот лист следует прикрепить на видном месте, оставив его на время всех последующих занятий).

Хорошо, мы отлично поработали и теперь знаем, как себя вести во время занятий. Надеюсь, все будут чувствовать себя удобно у нас в группе.

#### **4. Быстрый круг «Выяснение ожиданий»**

А теперь, пожалуйста, не забывая о правилах группы, вы сами ответите на следующие вопросы относительно ваших ожиданий от курса:

- Нравится ли вам, что у вас будет этот курс, или нет?
- Что вы надеетесь получить от этих занятий?

Чтобы вам легче было отвечать на эти вопросы, сделаем это способом быстрого круга. Вы все по очереди быстро говорите несколько фраз по интересующей проблеме, высказывая собственное мнение.

#### ***Пояснение для ведущего***

Задача ведущего - максимально активизировать участников и одновременно следить за быстрым темпом прохождения обсуждения. При необходимости можно скорректировать ожидания участников и их манеру поведения в группе.

Хорошо, теперь мы знаем, чего хотим от этого курса и от самих себя. Я благодарю вас за активное участие. Вы все очень помогли мне лучше понять, на чем я буду концентрировать внимание и как и о чем рассказывать.

### **5. Входная диагностика.**

### **6. Итоговый круг «Интересное – полезное»**

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

### ***Пояснение для ведущего***

Итоговый круг проводится на каждом занятии. Каждый из участников должен высказать свое мнение о прошедшем занятии. Следует поощрять ребят в откровенном высказывании своих чувств относительно того, что они слышали. Если подростки затрудняются начать, ведущий может для примера поделиться своими чувствами.

На этом наше первое занятие закончено. Я прощаюсь с вами до следующего раза.

## **ЗАНЯТИЕ 2 «САМОУВАЖЕНИЕ»**

### **Цели занятия:**

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.
2. Помочь им осознать возможность формирования позитивной самооценки.
3. Обучить методикам формирования позитивной самооценки.

### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего. И игра-активатор «Я умею...».
2. Дискуссия «Умения и самоуважение».
3. Психологическое упражнение «Пять качеств».
4. Игра «Все наоборот».
5. Итоговый круг «Интересное-полезное».

### **Материалы для занятия:**



1. Листы ватмана и фломастеры (или доска и мел).
2. Карандаши, фломастеры или ручки.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я умею...»**

Ну, как дела? У всех все в порядке? У меня тоже. Тема сегодняшнего занятия называется Самоуважение.

Если по-честному отвечать на вопросы: Как у вас дела? Все ли в порядке? — то наверняка, рассказывая о своих удачах, вы скажете, что на самом деле не все у вас в жизни получается, и есть, кроме удач, еще и неудачи. Но ведь нельзя забывать, что даже при самых неприятных неудачах, когда все буквально валится из рук и ничего не получается, у каждого из нас хоть что-то получается, у каждого есть что-нибудь, что выходит просто замечательно, что мы умеем делать. Давайте попробуем вспомнить эти наши умения и поиграем в игру, которая так и называется: «Я умею...»

Игра простая. Сейчас по кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется — тот и победил.

#### ***Пояснение для ведущего***

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и, если кто-то из участников запинается, тут же подсказать ему какое-нибудь простейшее умение (например, есть ложкой). Проведите 5—8 кругов.

Ну, все. Конца вашим умениям не видно. Мы так никогда не закончим. Иногда кажется, что ничего не получается или ничего не умеешь, а на самом деле любой человек умеет очень многое. И вы, оказывается, многое умеете, владеете разнообразными навыками... Мне было очень радостно это все от вас слышать. Невольно начинаешь испытывать к вам уважение. Да и вы сами наверняка уважаете себя за то, что у вас есть такие замечательные свойства, умения и способности.

#### **2. Дискуссия «Умения и самоуважение»**

Но, с другой стороны, скажите, пожалуйста: разве мы умеем все на свете? Разве у нас всегда все получается? Разве нет людей, которые что-то не умеют?

Но если кто-то что-то не умеет, как же тогда быть с самоуважением? Верно ли, что отсутствие каких-либо способностей или неумение что-то делать

будут всегда означать отсутствие у человека уважения к самому себе?

### **Пояснение для ведущего**

Основная мысль, к которой необходимо подвести участников в ходе дискуссии: каждый человек не всегда что-то знает или умеет. Но это не означает, что он плохой, а, следовательно, никаких причин не уважать себя у него нет. Ведь даже если есть что-либо, что человек не знает или не умеет, он когда-нибудь сможет этому научиться. И уважать себя за это он сможет еще больше.

### **Быстрый круг**

А как вы думаете, за что, кроме умений и навыков, можно еще себя уважать?

### ***Пояснение для ведущего***

Нужно быстро опросить учеников, за что еще можно себя уважать. Ответы записать на доске или на листе ватмана.

Правильно, можно и нужно уважать себя за свои качества, за то, какой ты, что собой представляешь. Наверняка такие качества, которые достойны уважения, есть у каждого из вас.

## **3. Психологическое упражнение «Пять качеств»**

Чтобы их лучше понимать, мы сейчас выполним упражнение. На отдельном листе бумаги обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится и за которое вы можете себя уважать.

Кому одной руки не хватит, тот может на другом листе обвести другую руку.

### ***Пояснение для ведущего***

Следует обойти круг и посмотреть, как получается упражнение у каждого из учеников, затрудняющимся помочь.

Замечательно! Каждый сумел найти в себе по крайней мере пять качеств, достойных уважения. А я не сомневаюсь, что на самом деле у каждого из вас их даже больше. Конечно, не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества, которые мы в себе не любим и за которые обычно уважать себя не хотим.

Но я хочу сказать, что часто те свои качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле, при другом угле зрения, получаются совсем не такими уж плохими или бесполезными, как сначала казалось. Каждое нелюбимое качество может вдруг стать очень нужным, необходимым его владельцу, и его наличие будет способно вызывать самоуважение.

А теперь я предлагаю вам сыграть в игру «Все наоборот»

#### **4. Игра «Все наоборот»**

Сейчас по кругу мы будем называть те свои качества, которые нам не нравятся. Каждый называет одно свое качество. После того как он это сделал, задача всех остальных — переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами «Все наоборот, просто ты ...». Например, если кто-нибудь скажет: «Я ленивый», можно возразить: «Все наоборот, просто ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

##### ***Пояснение для ведущего***

Если кто-либо из учеников вместо отрицательного качества назовет какое-либо нейтральное или положительное, то будет лучше не заставлять его обязательно сменить его на негативное, а обратить внимание группы на возможные отрицательные стороны названного качества. Если группа не может трансформировать негативное качество в позитивное, то участникам следует обязательно помочь, чтобы тот, кто нашел у себя это негативное качество, не остался убежденным, что оно исключительно негативное.

Ну как, понравилась игра? Мы с вами потренировались в перемене угла зрения на свои нелюбимые качества, в умении находить хорошее и полезное в якобы ненужном и плохом.

Вот видите, оказывается, уважение к себе можно испытывать, даже когда есть что то, что в себе не нравится. Во-первых, потому, что это «что-то» не так уж плохо. А во вторых, если человек осознает, что это плохое в нем имеется, что может помешать ему это изменить, от этого избавиться? Я думаю, уважения к себе это только добавит.

##### **Быстрый круг**

А теперь давайте быстро выскажем свое мнение по такому вопросу: кому легче уважать себя — тому, кто дорожит своими убеждениями и принципами, или тому, кто меняет их в зависимости от мнения окружающих?

##### ***Пояснение для ведущего***

В конце этого круга, когда все участники выскажут свое мнение, необходимо обобщить их ответы и акцентировать внимание на том, что способность оставаться на своей точке зрения очень ценна тогда, когда речь заходит об основополагающих принципах и убеждениях человека.

#### **5. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось

интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

### **Занятие 3. «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения»**

#### **Цели занятия:**

1. Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека.
2. Отработать на практике некоторые из этих способов поведения.
3. Показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека.
4. Предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений.

#### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я вижу».
2. Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе».
3. Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение.
4. Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **Материалы для занятия:**

1. Ватман или школьная доска.
2. Фломастеры, мел.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я вижу»**

Добрый день. Мы начинаем с вами новое занятие. Сейчас мы поделимся на пары и сыграем в очень простую игру: нужно будет говорить партнеру, что он делает в данный момент, например: ((Я вижу, что ты улыбаешься или Я вижу, что ты посмотрела в сторону)). Количество высказываний (своих и своего партнера) нужно внимательно подсчитывать. В конце мы определим, кто подметил больше всего движений. Есть одно правило: нужно говорить только о действиях, нельзя называть качества или делать оценки (например, нельзя говорить: «Я вижу, что у тебя длинные волосы» или «Вижу, что ты глупый»). Старайтесь не перебивать друг друга.

#### **Пояснение для ведущего**

После 3—5 мин игру необходимо остановить и выяснить, кто сколько движений насчитал. Если возникнут споры по поводу того, что кто-либо

давал оценки или высказывал эпитеты, следует обратить на это особое внимание и поинтересоваться, как себя чувствовал тот человек, которого оценивали.

## **2. Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе»**

Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре?

### **Пояснение для ведущего**

При обсуждении этого вопроса участники могут в качестве признака уверенности в себе называть различные варианты агрессивного/ заносчивого поведения. В этом случае следует им рассказать, как мнимая уверенность становится причиной нарушения прав других людей.

Если подростки будут затрудняться в перечислении признаков или в продолжении дискуссии, необходимо обозначить на доске(ватмане) и подчеркнуть признаки уверенного в себе человека:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья — он сам;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными

Перечень признаков уверенного в себе человека одновременно является и инструкцией для подростков по выработке навыков уверенности в себе. Поэтому каждый записанный признак следует тщательно обсудить с ребятами для того, чтобы убедиться, насколько, они принимают его и насколько хорошо его запомнили. На это обсуждение можно потратить значительное время.

Неуверенность в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким? Давайте это обсудим.

### **Пояснение для ведущего**

При обсуждении следует обратить внимание на то, что сформированность одного навыка облегчает задачу формирования другого (например, чем больше у меня прав и чем лучше я их реализую, тем более уверенным в себе

я становлюсь). В конечном счете отсутствие указанных жизненных навыков ( не знаю своих прав, не уверен в себе, не могу отказать, иду на поводу у окружающих) может привести к полному подчинению человека окружающему влиянию, а следовательно, к ликвидации его как самостоятельной личности.

### **3. Ролевая игра «Сомнительное приключение» и ее обсуждение**

Разделите учеников на две-три равные группы, в которых назначьте одного или двух (в зависимости от размеров групп) «возмутителей спокойствия». После этого объясните правила.

Сейчас мы сыграем в игру. В каждой из групп есть «возмутители спокойствия». Это самые смелые и отчаянные ребята, которые ничего не боятся и которым все в жизни хочется попробовать. Их задача — убедить остальных членов группы всем вместе прыгнуть с парашютом с самолета. Но как стало известно, прыгать придется с древнего сомнительного «кукурузника» (какой-нибудь малоизвестной частной компании), парашюты очень старые, а инструктор — алкоголик (поскольку, таким образом, прыжки будут стоить дешевле). Задача остальных участников — не только не согласиться, но и отговорить самих заводил.

#### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать ученикам время подискутировать, после чего снова объединить их и попросить выступить из каждой группы по одному «возмутителю спокойствия» и одному участнику из числа «благоразумных». Попросите их ответить на следующие вопросы:

- что было самым трудным в задании?
- Сложно ли было отстаивать свое мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?
- Удалось ли применить те способы поведения, о которых говорили ранее при обсуждении качеств уверенного в себе человека?
- С кем из участников группы было приятнее всего разговаривать? Почему?
- С кем было неприятнее всего? Насколько важными казались аргументы тех и других?

### **4. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

На этом наше занятие заканчивается, до следующей встречи.

## **ЗАНЯТИЕ 4 «ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ»**

### **Цели занятия:**

1. Познакомить учащихся с этапами принятия решений.
2. Отработать навыки принятия решений.

### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага».
2. Дискуссия «Как решить проблему»
3. Итоговый круг «Интересное-полезное».

### **Материалы для занятия:**

1. Доска или лист ватмана
2. Мел или фломастер.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»**

Здравствуйте. Я рад снова встретиться с вами. Сегодня мы поговорим о том, что делает любой из нас практически каждый день, — о принятии решений. Но сначала, как всегда по традиции, игра.

#### ***Пояснение для ведущего***

Проводится игра «Камень, ножницы, бумага». Суть игры состоит в следующем: сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы «У» указательный и средний пальцы — ножницы, ладонь — бумагу. Игроки хором считают «раз, два, три» и на счет «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы — разрезать бумагу, а бумага — завернуть камень.

Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету «три» показать один и тот же знак.

#### **2. Дискуссия «Как решить проблему»**

Даже играя в игру, вам пришлось все время принимать решения — какой именно из предложенных предметов показать. Человек принимает решения буквально на каждом шагу. Я предлагаю вам быстро по кругу привести примеры того, какие решения и когда вы принимали.

#### ***Пояснение для ведущего***

Данное упражнение не стоит затягивать. Пусть ребята называют и простые,

каждодневные решения, и более серьезные, над выбором которых им приходилось долго думать.

Вы привели примеры принятия различных решений. Одни приходят нам в голову очень быстро, мы их принимаем без всякого труда. Над другими нам приходится долго думать. Как бы то ни было, и в том и другом случае принятие решения представляет собой процесс, который состоит из нескольких этапов, давайте на примере разбора одной из ситуаций выделим эти этапы.

**Ситуация:** «Подросток, явно озадаченный проблемой: выполнять домашнее задание или не выполнять?»

Существует два возможных варианта решения данной проблемы: «выполнять» и «не выполнять». Соответственно имеются положительные и негативные последствия каждого из этих решений.

Разделитесь на две группы. Подумайте и выпишите на листе бумаги положительные и отрицательные последствия каждого решения.

Первая группа будет выписывать положительные и отрицательные последствия первого варианта решения («выполнять»), вторая группа будет выписывать положительные и отрицательные последствия второго варианта решения («не выполнять»).

Для подростка *положительными последствиями* второго варианта решения («не выполнять») будут:

- наличие свободного времени и полученная возможность потратить его с большим удовольствием на другие увлечения и интересы;
- отсутствие необходимости прилагать усилия и как следствие — отсутствие усталости.

*Негативными же последствиями* здесь будут:

- реальная возможность получить двойку;
- расстройство, гнев родителей и учителя;
- возможные будущие осложнения с усвоением нового материала;
- необходимость находить время и возможность пересдавать полученную двойку.

Для подростка *положительными последствиями* первого варианта решения («выполнять») будут:

- хорошее знание материала;
- хорошая оценка;
- радость родителей;
- отличное настроение.

*Отрицательными последствиями* первого варианта решения



(«выполнять») будут:

- потраченное время;
- усталость;
- отложенные увлечения.

Таким образом, на этом примере мы с вами увидели, что процесс принятия решения включает три этапа:

1. Придумывание (генерация) возможных вариантов решения без их оценки.
2. Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.
3. Выбор варианта, принятие окончательного решения (можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение).

А теперь мы попробуем на практике воспользоваться полученными знаниями и разработать различные варианты решения проблем. Работать будем в парах.

#### **Пояснение для ведущего**

Разбив группу на пары, ведущий дает задание каждому придумать ситуацию, требующую принятия решения. Затем происходит обмен ситуациями, и проблему выбора варианта решает уже напарник. В конце каждый кратко описывает ситуацию и объясняет свой вариант ее решения.

Вы хорошо поработали. Выбор различных решений проблем, рассматриваемых на нашем занятии, осуществлялся четко и грамотно. Наступило время итогового круга.

### **3. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

## **Занятие 5 . «Общение».**

### **Цели занятия:**

1. Дать учащимся представление о различных способах общения.
2. Обратить их внимание на важность невербальных способов общения.

3. Дать возможность потренироваться в невербальных способах самовыражения.

4. Обучить их основам эффективного и безопасного общения.

#### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками».
2. Дискуссия «Способы общения».
3. Игра-упражнение «Разговор через стекло».
5. Упражнение «Правила эффективного и безопасного общения».
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **Материалы для занятия:**

1. Листы ватмана и фломастеры (либо доска и мел).
2. Чистая бумага, ручки, фломастеры для работы в подгруппах.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками»**

Добрый день! Как у вас дела? Все ли в порядке?

Сегодня тема нашего занятия называется «Общение». Чтобы вы быстрее настроились на разговор, я предлагаю вам сыграть в очень интересную игру «Общение руками»

Сейчас вам нужно разбиться на пары, встать друг напротив друга, взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

##### **Пояснение для ведущего**

Давать команду на смену действия необходимо, ориентируясь на участников. Поскольку игра может оказаться довольно забавной, на каждое действие, возможно, понадобится не менее минуты.

Спасибо, вы отлично все делали и без слов. А теперь скажите: как одним словом можно назвать то, что мы сейчас с вами делали? Верно, это называется общением. Мы с вами, живя в мире людей, ежедневно вступаем в разнообразные контакты друг с другом. И эти контакты между людьми и имеют в виду, когда говорят об общении.

##### **2. Дискуссия «Способы общения»**

Давайте подумаем: а какими способами, используя какие средства, люди общаются друг с другом? Я не имею в виду телефон или радио, я имею в виду, с помощью каких действий люди выражают свои мысли и настроение? Какие есть мнения на этот счет? Я буду записывать их на ватмане.

##### **Пояснение для ведущего**

Учащиеся предлагают, а ведущий записывает на ватмане под заголовком «Способы общения» все названные средства общения. Следует направлять участников на то, чтобы они назвали примерно следующие способы общения:

1. Слова (речь).
2. Выражение лица (мимика).
3. Жесты.
4. Позы.
5. Взгляды.

Молодцы. Вы назвали много разных способов общения. Я только внесу дополнения в ваш список.

#### **Пояснение для ведущего**

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что общение при помощи слов носит название вербального общения, а все остальные способы называются невербальными. При этом ведущий записывает свои дополнения на листе ватмана, где уже есть указанные участниками способы общения. В конечном счете, должна получиться следующая схема:

Способы общения:

Вербальные (слова):

Невербальные (несловесные):

- устная речь
- интонация
- письменная речь
- взгляды
- выражение лица (мимика)
- жесты
- позы

### **3. Игра-упражнение «Разговор через стекло»**

Предлагаю вам поиграть в игру «Разговор через стекло». Правила такие: сейчас вы рассчитаетесь на первый-второй, и я дам вам задание — выразите кое-что без помощи слов. Первые номера не будут знать, какое задание получили вторые, и наоборот. Потом каждый первый номер выберет себе пару из числа вторых, и в паре оба партнера постараются объяснить друг другу то, что я им сообщу. Объяснения начинать по моей команде. Говорить вслух или писать нельзя! Пока я не разрешу, никто не должен произносить ни звука. Вообще, считайте, что между вами толстое стекло, через которое звуки не проходят.

После этого мы послушаем сначала, что поняли вторые номера (первые в это

время будут молчать), а потом — первые (тогда будут молчать вторые).

#### **Пояснение для ведущего**

Пары можно рассадить таким образом, чтобы не было возможно «коллективное объяснение». Первым номерам дается задание объяснить без помощи слов, что спортсмены не употребляют спиртных напитков, а вторым — что курение вызывает у них неприятные ощущения, связанные с пожелтением зубов и появлением запаха изо рта. Не позволяйте ученикам перешептываться или писать (в том числе и «по воздуху»). Как только первые номера закончат объяснять (не следует затягивать объяснение более чем на 2 мин), сразу попросите их по очереди рассказать, что они поняли. После этого приступать к объяснению могут вторые.

#### **4. Упражнение «Правила эффективного и безопасного общения»**

Ну что, повеселились? Молодцы. Игра получилась у вас просто замечательная. Вы, наверное, согласитесь, что умение понимать невербальные сигналы собеседника облегчает общение. Но не только это одно делает общение приятным и продуктивным. Вероятно, чтобы собеседнику было интересно и приятно с вами общаться, требуются еще какие-то правила, которым нужно следовать, контактируя с другими людьми. Вот сейчас мы и попробуем сформулировать такие правила правильного общения.

#### **Пояснение для ведущего**

Следует разбить учеников на подгруппы по 3—5 человек. Способ разбивки случайный и очень простой, например рассчитаться на первый-второй-третий или красный-желтый-зеленый. Одинаковые номера или цвета составляют подгруппу. Задача каждой группы — придумать по 5 правил общения, которые могли бы облегчить и улучшить его. Затем подгруппы по очереди представляют свои правила, а ведущий записывает их на листе ватмана или на доске.

#### **Пояснение для ведущего**

Следует обязательно убедиться в том, что ученики поняли смысл каждого правила и его важность. Будет лучше задать вопрос вроде: «Кто не согласен с каким-либо из этих правил?» или «Кто не понимает какое-либо из этих правил?»

Если такие ученики найдутся, то их позиция и их вопросы могут послужить поводом для дискуссии, и этим поводом необходимо воспользоваться. Возможно, что для такой дискуссии следует специально зарезервировать некоторое время. Ниже перечислены примерные выводы, к которым лучше будет подвести учеников.

- Называя собеседника по имени и глядя ему в глаза, мы показываем свое уважение, искренность и открытость.
- Улыбаясь во время разговора, мы демонстрируем свое дружелюбие и уверенность в себе (улыбка помогает даже в споре с врагом).
- давая собеседнику возможность обсудить важные для него темы, мы показываем свою способность учитывать интересы окружающих.
- Наш интерес убеждает собеседника, что мы не равнодушны к его словам, и они не пропадают даром.
- Если мы будем оскорблять личность собеседника, он посчитает, что мы не сможем его понять, и решит, что разговаривать тут нечего, а может и разозлиться — и вместо разговора будет драка.

В окончательном виде сформулированные правила эффективного и безопасного общения могут выглядеть следующим образом:

- обязательно улыбайтесь;
- слушайте внимательно и показывайте свою заинтересованность;
- старайтесь хотя бы немного поговорить о том, что интересно и приятно собеседнику.
- обращайтесь к собеседнику по имени и смотрите ему в глаза;
- не оскорбляйте собеседника и не давайте негативных оценок его личности.

## **5. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов. Я с вами прощаюсь. До свидания.

## **ЗАНЯТИЕ 6. «Я И МОИ БЛИЗКИЕ»**

### **Цели занятия:**

1. Показать наличие связей личности с окружающими ее близкими людьми и важность этих связей в жизни каждого человека.
2. Разъяснить ученикам принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми.
3. Предоставить участникам возможность улучшить навыки развития этих отношений.

### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало».

2. Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»
3. Упражнение «Дерево взаимоотношений»
4. Итоговый круг «Интересное-полезное».

#### **Материалы для занятия:**

1. Доска, мел
2. Листы бумаги
3. Фломастеры, карандаши, ручки
4. Рисунок цветка
5. Рисунок «дерево взаимоотношений»

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало»**

Я рад новой встрече с вами. Сегодня мы поговорим на очень важную тему для каждого из нас - о взаимоотношениях с близкими людьми. Но прежде, как всегда, игра.

##### ***Пояснение для ведущего***

Проводится игра-активатор «Зеркало». Группа разбивается на пары, которые становятся лицом друг к другу. В каждой паре один - ведущий, второй - «зеркало».

Ведущий начинает медленно выполнять какие-нибудь движения, а «зеркало» старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивая их скорость. Потом можно добавить «эхо»: ведущий произносит слова, а «зеркало» повторяет их. По команде ведущего участники меняются ролями.

##### **2. Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»**

Как вы думаете, по каким критериям мы относим того или иного человека к близким?

##### ***Пояснение для ведущего***

Во время проведения мозгового штурма предложения ребят записываются на доске. В конце мозгового штурма необходимо сформулировать окончательный вывод, что близкими людьми мы считаем всех тех, с кем у нас имеется какая-нибудь связь (кровное родство, общие интересы и цели, одинаковые точки зрения на многие вещи, одинаковое ко многому отношение) и с кем нам эмоционально комфортно (т.е. кто нас понимает, любит, желает добра, кого понимаем и любим мы, с кем нам приятно находиться и общаться и кому мы также желаем добра).

Посмотрите, пожалуйста, на рисунок. На нем изображен цветок, у которого центром является любой из вас, а лепестки — ваши близкие. Вы, безусловно, связаны между собой: каждый лепесток имеет соприкосновение с вами, и в то же время все они окружают вас.

Попробуйте мысленно удалить все лепестки — цветок перестанет быть цветком. Так и любой из вас перестанет быть самим собой, потеряв связь с близкими людьми. Поэтому для нас так важно в жизни уметь устанавливать и поддерживать отношения с близкими людьми.

А как вы думаете, в какой степени важно для всего цветка в целом, чтобы его сердцевина, то есть вы сами, была здоровой, яркой и жизнеспособной?

### ***Пояснение для ведущего***

Проводится дискуссия, в ходе которой основной мыслью должно быть то, что из окружающих нас людей действительно близкими являются те, которые заинтересованы в сохранении нашего здоровья, в достижении нами определенных успехов, в том, чтобы у нас была полноценная, счастливая жизнь, так как, в конечном счете, от этого выигрывают и они сами.

### **3. Упражнение «Дерево взаимоотношений»**

Теперь давайте подумаем, каким принципам необходимо следовать, выстраивая отношения с близкими людьми. Чтобы вам легче было рассуждать, раз уж мы обратились сегодня к ботанике, я предложу вам рассмотреть рисунок, на котором представлено дерево взаимоотношений.

### ***Пояснение для ведущего***

Демонстрация рисунка «дерево взаимоотношений» проводится на всем протяжении обсуждения данного вопроса. На примере этого рисунка ребята знакомятся со следующим принципом построения отношений с близкими людьми.

1. Почва - непосредственная связь с близкими людьми. Это означает, что с близкими надо поддерживать контакты: навещать их, писать письма т. д., так как они являются той почвой, из которой произрастаешь ты сам, с которой ты связан.

Представьте себе, что будет с деревом, если его вырвать из земли.

2. Корни - самоуважение и уважение к другим, честность, доверие, открытость - это те навыки, которыми необходимо обладать, выстраивая отношения с близкими людьми.

- Для того чтобы твои хорошие качества понравились другим, они должны нравиться тебе самому.

- Нравясь себе, вы сможете увидеть хорошее в других и предложить им

уважение, которого они заслуживают.

- Честность нужна, чтобы увидеть себя такими, какие вы есть, и начать доверять своим собственным мыслям и поведению, а также, чтобы получить доверие от окружающих и научиться доверять им.

- Открытость - это умение проявить все перечисленные качества, продемонстрировать их близким вам людям.

Если хотя бы один корень дерева будет чахлым, больным, не способным проводить питательные вещества, представьте себе, насколько подорвана будет сама основа растения, его сила!

3. Ствол – это навыки общения с близкими вам людьми: умение их слушать и самим доносить до них информацию, принимать критику и похвалу, а также критиковать и хвалить самому, умение начинать и поддерживать разговор, находить выход из конфликтных ситуаций и многое другое. Сформированность этих навыков – неременное условие сохранения близости с дорогими людьми.

Представьте себе, что ствол дерева будет поврежден. Тогда все живительные соки просто не попадут к кроне дерева, и дерево останется чахлым и вялым.

4. Крона – это тот результат, который вы получите, соблюдая все перечисленные принципы установления отношений с близкими людьми. Крона – это ваша здоровая и счастливая жизнь, ваши успехи и достижения, ваш жизненный расцвет.

Представьте себе, как много пользы может принести дерево с пышной кроной, какое удовольствие оно сможет доставлять тем, кто видит его!

Я бы очень хотел, чтобы вы смогли усвоить все эти принципы установления отношений с близкими людьми. Поэтому в курсе наших занятий мы с вами будем учиться формировать те навыки, которые смогут помочь вам в этом.

#### **4. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

### **ЗАНЯТИЕ 7 «СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ И ДАВЛЕНИЕ»**

#### **Цели занятия:**

1. Познакомить участников группы с понятием группового давления.
2. Рассказать о видах группового давления.



3. Помочь в отработке умения замечать групповое давление.

**План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Разожми кулак».
2. Ролевая игра «Выбор решения».
3. Упражнение «Граф Монте-Кристо».
4. Итоговый круг «Интересное-полезное».

**Материалы для занятия:**

1. Ватман и фломастеры.
2. Плакат с вопросами.

**Ход занятия.**

**1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Разожми кулак»**

Здравствуйте! Очень рад встрече с вами. Тема сегодняшнего занятия — социальное окружение и давление. Начать занятие я предлагаю с игры. Называется она «Разожми кулак».

***Пояснение для ведущего.***

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами (убеждение, хитрость), но без применения физической силы заставить разжать кулак.

Замечательно поиграли. Давайте теперь по кругу скажем, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

***Пояснение для ведущего***

Ребята по кругу называют способы, а ведущий записывает их на доске или ватмане.

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т.е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Существуют такие виды группового давления, как лесть, шантаж, уговоры, угрозы, запугивание, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления — подражание окружающим, психическое

заражение. В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники).

## **2. Ролевая игра «Выбор решения»**

Произвольно разделите учеников на три-четыре равновеликие подгруппы.

Сейчас я прочитаю каждой группе рассказ-задание. Запишите его, он вам пригодится. В течение 10—15 мин этот рассказ нужно будет обсудить и вместо его персонажей ответить на перечисленные на плакате вопросы и принять решение.

Если вам будет проще, можете распределить роли в своей сценке и действовать за кого-нибудь из персонажей. Главное, чтобы после обсуждения каждая группа могла рассказать нам всем, как она ответила на те вопросы, которые вы записали.

### ***Варианты заданий***

1. Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п. — в зависимости от местных условий). Там друзья и подруги предлагают им закурить (в туалете или на улице, за углом). Алина раньше уже курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или трусливой, но, с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила, и ей очень интересно, какие от этого ощущения.

2. В семье Коли отмечают Новый год. Отец наливает ему шампанское, а его старшая сестра (ей 25 лет) говорит, что это вредно для подростков. Однако отец настаивает. Мать и муж сестры помалкивают.

3. Денису 14 лет. Он не очень хорошо учится, и поэтому родители все время его ругают. После очередного скандала он ушел на улицу, где двое знакомых старших ребят (им по 17 лет) предлагают ему совершить кражу в магазине. Денис знает, что это не хорошо.

### ***Пояснение для ведущего***

В зависимости от возраста учеников и результатов предварительного анкетирования следует выбрать одну ситуацию с веществом, которое большинство учеников еще не пробовали. Весьма возможно, что ученики не сразу поймут, как выполнять это задание. Поэтому ведущему было бы неплохо подойти к каждой из групп и помочь наладить процесс обсуждения. Не стоит фиксировать внимание на том, чтобы все ученики выполняли строго определенные роли. Если все они будут «работать» за основного персонажа, это будет совсем неплохо. Одного из членов каждой группы можно попросить записывать ответы на вопросы.

## **Вопросы:**

1. Какими свойствами обладают предлагаемое вещество или продукт?
2. Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить, украсть и т.д.?
3. Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?
4. Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?
5. Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?
6. Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?
7. Ради чего мне предлагают сигареты, алкоголь (хотят завоевать мою дружбу или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?
8. Что мне необходимо сделать сейчас?

После обсуждения группы по очереди представляют свои ответы. Следует сосредоточить внимание на процессе обдумывания и принятия решения, а также на мотивах тех, кто предлагал вам что-то. В наиболее сложном случае (ситуация внутри семьи) можно подчеркнуть (а лучше подтолкнуть учеников к выводу), что, хотя отец и надеется таким способом «сделать сына мужчиной», на самом деле им также руководит стремление завоевать расположение подростка. Однако результат скорее будет обратный: если подростку понравится выпивать, и он будет продолжать это делать время от времени, отношения между ним и отцом обострятся. Не забывайте поощрять учеников, если они стараются честно работать.

Понятно, что в реальной жизни не так-то просто бывает принять решение. Может быть, вы убедились в этом на примере сценок, которые мы сыграли. Однако можно заранее обдумать, какие приемы можно было бы использовать, для того чтобы отказаться от навязчивых предложений.

Самое главное — придумать как можно больше разных приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

## **3. Упражнение «Граф Монте-Кристо»**

Один из участников (по желанию или случайным образом) назначается «графом Монте-Кристо».

Все встают в круг и берутся за руки. Этот круг — тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встанет внутри круга. Его задача — сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость, физическая сила). Но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри

круга мы выберем нового «графа».

#### **4. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

#### **Занятие 8. «Как я отношусь к воровству».**

##### **Цели занятия:**

1. Выяснение отношения детей к воровству
2. Формирование социально-компетентного поведения.

##### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Путаница».
2. Упражнение «Пять высказываний».
3. Упражнение «Три вещи».
4. Мини-сочинение.
5. Игра «Ассоциации к слову кража»
6. Итоговый круг «Интересное-полезное».

##### **Материалы для занятия:**

1. Листы ватмана и фломастеры (либо доска и мел).
2. Чистая бумага, ручки, фломастеры.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Путаница»**

Добрый день! Как у вас дела? Как настроение?

Чтобы вы быстрее включились в работу и подняли себе настроение, я предлагаю вам сыграть в игру «Путаница»

Сейчас вам нужно взяться за руки, образуя круг. Затем вы должны хорошенько запутаться, а мне будет нужно вас распутать. Условия игры вам понятны? Тогда – начали!

##### **2. Упражнение «Пять высказываний»**




Ну что, повеселились? Молодцы. А теперь мне хотелось бы поговорить с вами на одну важную тему и узнать ваше мнение.

#### **Пояснение для ведущего**

На ватмане выписаны 5 высказываний. Напротив каждого нарисована какая-либо геометрическая фигура. Участникам выдаются конверты, в

которых присутствуют эти фигуры. Участникам (детям) предлагается выбрать наиболее понравившееся высказывание и бросить в общий конверт ту геометрическую фигуру, которая соответствует данному высказыванию. Затем на ватмане напротив высказываний закрепляются эти фигуры. Таким образом, перед глазами – социологический опрос. По результатам опроса проводится беседа.

### **Высказывания:**

1. Все люди воруют 
2. Я никогда в жизни ничего не воровал 
3. Со мной бывали случаи, когда я брал чужую вещь
4. Я считаю, что воровство – это болезнь. 
5. Я всегда делаю так, как поступают мои друзья.

### **3. Упражнение «Три вещи»**

Вы все очень хорошо поработали над предыдущим упражнением. А сейчас мы проверим, что чувствует каждый из вас, когда его лишают любимой вещи. У каждого из вас 3 карточки, на которых вы имеет право написать три любимых, ценных для вас предмета и держите их в руках.

#### **Пояснение для ведущего**

Ведущий быстро проходит по кругу и забирает сначала по одной, затем остальные карточки. После этого обсуждение. (Как вы при этом себя чувствовали?)

### **4. " Мини-сочинение "**

Хорошо, сейчас мы должны вспомнить, как пишутся сочинения. Не забыли? Молодцы, подключаем воображение и слушаем рассказ:

"Жил-был на свете мальчик, самый обыкновенный, такой же, как и вы. Однажды случилось так, что этот мальчик взял чужую вещь".

А теперь закройте глаза, представьте себе и напишите, что могло случиться с ним дальше.

#### **Пояснение для ведущего**

После окончания работы над сочинением, ведущий читает сказки, не называя автора. Идет обсуждение: (Кто хочет что-либо сказать? Что бывает, когда человек крадет? Какие чувства испытывает?)

На примере пословиц типа "На чужом несчастье, счастья не построишь" и в процессе обсуждения сочинений необходимо прийти к тому, что так нельзя делать, это опасный путь.

## **5. Игра "Ассоциации".**

### **Пояснение для ведущего**

Участникам дается инструкция написать ассоциации к слову "Кража":

- а) тот, который взял;
- б) тот, у которого взяли

Затем обсуждение в кругу (с позиции кого было легче отвечать? Почему так отличаются ассоциации в первом и во втором случае? В чем основное отличие?).

## **6. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов. Я с вами прощаюсь. До свидания.

## **ЗАНЯТИЕ 9. «СМЫСЛ ЖИЗНИ»**

### **Цели занятия:**

1. Содействие осознанию собственных ценностных иерархий.

### **План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»
2. Сказка «Два дерева»
3. Упражнение «Ранжирование ценностей».
4. Итоговый круг «Интересное-полезное».

### **Материалы для занятия:**

1. Список ценностей

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Камень, ножницы, бумага».**

Здравствуйте. Я рад снова встретиться с вами. Сегодня мы поговорим о том, что делаем практически каждый день, - о принятии решений и смысле жизни. Но сначала, как всегда по традиции, игра.

#### ***Пояснение для ведущего.***

Проводится игра «Камень, ножницы, бумага». Суть игры состоит в следующем: сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы Y указательный и средний пальцы-ножницы, ладонь-

бумагу. Игроки хором считают «раз, два, три» и на счет «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы – разрезать бумагу, а бумага – завернуть камень. Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету «три» показать один и тот же знак.

## **2. Сказка «Два дерева»**

Задача: формирование представления об уникальности смысла жизни для каждого человека.

Рядом два дерева. Одно мечтало о том, чтобы стать сильным и могучим, дать многочисленное потомство; другое — превратиться в красивую вещь и радовать людей своим видом.

Прошло время, и их желания исполнились. Первое деревце выросло и постепенно окружило себя густой молодой порослью — своими детьми. Второе — срубили и сделали из него прекрасную шкатулку, в которой молодая женщина хранила свои драгоценности.

Прошло еще много лет. Верное дерево состарилось, шкатулка рассохлась, дети играли и разломали ее в щепки. Птицы подхватили щепки и, надо же было так случиться, свили гнездо на том первом дереве. Так встретились старые друзья “.

### ***Вопросы для обсуждения:***

Какое из деревьев прожило счастливую жизнь?

Может ли быть правильный и неправильный смысл жизни? Может ли существовать смысл жизни, одинаковый для всех людей?

## **3. Упражнение “Ранжирование ценностей”.**

Задача: осознание личной ценностной иерархии.

« У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности, которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе в алфавитном порядке или на карточках). Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной - к менее значимым”.

Ведущий предлагает выделить и проранжировать пять главных ценностей, отвечая на вопросы:

“Как бы это сделал человек, совершенный во всех отношениях?”

“Как бы это сделал человек, ставший на преступный мир?»

### ***Обсуждение:***

- Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей?

- Могут ли быть одинаковые ценности у преступника и законопослушного человека?

- Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? Как?

**Пояснение для ведущего:**

В процессе обсуждения желательно акцентировать мысль о том, что не выбор ценностей делает человека преступником, а то, каким способом он к ним стремится, опирается ли он при этом на моральные нормы (“имеет совесть”) или нет.

**4. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**ЗАНЯТИЕ 10. «МОЕ БУДУЩЕЕ»**

**Цель:**

Формирование позитивной Я-концепции и мотивации для дальнейшего изменения.

**План занятия:**

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Комплимент».
2. Упражнение «Я и мое будущее, что зависит от меня».
3. Коллаж «Я и мои ресурсы»
4. Итоговая диагностика
5. Итоговый круг «Интересное-полезное».

**Материалы для занятия:**

1. Листы бумаги (цветной)
2. Фломастеры, карандаши или ручки
3. Журналы
4. Бланки

**Ход занятия**

**1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Комплимент».**

Перекидывание мяча с произнесением комплиментов тому, кому вы кидаете мяч.

**2. Упражнение «Я и мое будущее, что зависит от меня».**



Вам предлагается нарисовать самую сокровенную мечту (другой вариант “Мое будущее”). Дается 20 мин. Работать можно в любой манере. Потом оформляется галерея. Художники становятся критиками, выбирают картину и готовятся рассказать о ней, как можно больше подчеркнув талантливость художника. Например, можно начать: «Я не видел(а) ничего более великолепного, чем эта картина...»

Обсуждение:

- Как себя чувствовали, когда рассказывали о вашей картине?
- С чем согласны или не согласны?
- Трудно ли хвалить картины других?

А теперь подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их.

### **3. Коллаж «Я и мои ресурсы»**

Участники принимают участие в обсуждении того, что каждый из них может сделать по крайней мере что-то одно лучше, чем кто-нибудь другой. Это может быть приготовление вкусного блюда, написание письма, изложение анекдота и т.д. Затем отвечают на следующие вопросы:

- Что вы умеете делать лучше всех?
- Много ли вы умеете делать хорошо?

Далее ведущий предлагает составить коллаж и объясняет этимологию этого слова:

**Коллаж** (от франц.) - наклеивание. Технический прием в изобразительном искусстве наклеивания на какую-либо основу материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре; и также произведение, целиком, выполненное этим приемом.

Участникам предлагают пачку старых газет и журналов, цветной бумаги просят вырезать заголовки, картинки, карикатуры т.д.: - все, что иллюстрирует сильные стороны каждого участника. Составляется коллаж сильных сторон характера. Каждый из участников может взять свой коллаж домой, и повесить на видном месте.

### **4. Итоговая диагностика**

### **5. Итоговый круг «Интересное-полезное».**

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или

обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.