

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании  
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор

Мая Чаусова Л.К.  
«09» 01 2023г.

**Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа**

**«Зачем нужны правила?»**

Авторы-составители:

Беляева Галина Петровна, педагог-психолог,  
Мирная Татьяна Владимировна, педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2023 год

## **1. Пояснительная записка.**

Одним из наиболее распространенных видов отклоняющегося поведения у детей и подростков является воровство. Обычно к 10-12 годам дети способны осознанно и самостоятельно следовать моральным нормам, они понимают, что брать чужое нельзя. Однако существует ряд факторов, которые препятствуют нормальному развитию совести у несовершеннолетних. В предлагаемой программе мы выделяем те из них, которые наиболее характерны для младших подростков с неблагоприятным опытом семейных взаимоотношений или обучающихся в интернатных условиях.

К таким факторам относятся:

- чувство одиночества, обиды, фрустрированности, повышенное напряжение;
- неумение открыто выражать свои желания, отсутствие уверенности в себе;
- низкий уровень произвольности, неумение противостоять импульсивным (полевым) побуждениям;
- отсутствие умения справляться со стрессом;
- отсутствие способности предвосхищать последствия собственных действий.

## **2. Актуальность и перспективность.**

Актуальность данной темы определяется потребностью нашего общества в созидании благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека.

Вопросы нравственного развития личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

## **3. Основания программы.**

Принципиально важные направления исследований отклоняющегося поведения несовершеннолетних: теоретико-методологическое (А.С.Богомолов, И.С.Кон, Д.И.Фельдштейн); психологическое (М.А.Алемаскин, Б.Н.Алмазов, С.А.Беличева, Л.М.Зюбин, Р.В. Овчарова и др); педагогическое направление (М.А.Алемаскин, А.С.Белкин, А.И.Кочетов, Т.Д.Молодцова, И.А.Невский, А.Ф.Никитин, А.И.Островский, А.А.Остапец-Свешников, В.И.Попов, С.А.Расчетина, В.Н.Рязанцева, и др.), где уделяется особое внимание изучению причин девиантного поведения, выявлению динамики его протекания, анализу наиболее продуктивных средств его предупреждения и преодоления.

#### **4. Практическая направленность программы**

Программа может быть использована в образовательных учреждениях для профилактики отклоняющегося поведения в подростковом возрасте. Используемые формы работы: мини-лекции, групповые обсуждения, практические упражнения, моделирование ситуаций, анализ случаев из практики участников. Содержание программы и используемые методы групповой работы позволяют повысить уровень компетенции специалистов в вопросах организации профилактики отклоняющегося поведения и сопровождения несовершеннолетних группы риска в образовательных организациях.

#### **5. Цели и задачи.**

Цель программы - профилактика воровства.

Задачи:

- Формировать уверенность в себе, позитивное Я-представление.
- Укреплять личностные ресурсы.
- Развивать навыки саморегуляции (умение справляться со стрессом).
- Формировать способность предвидеть последствия собственных действий.
- Обсудить необходимость следовать правилам (законам), уважать чужую собственность.

#### **6. Адресат.**

Группа формируется из обучающихся в интернатном учреждении либо подростков из общеобразовательных школ (по показаниям) в возрасте 11 – 13 лет. Желательно, чтобы группа была разнополой, но вполне допустимы и гомогенные группы.

#### **7. Продолжительность.**

Продолжительность программы - 10 занятий. Длительность занятия – 1 час— 1 час 30 мин. Частота встреч – 1 - 2 раза в неделю. Важно, чтобы день и время начала занятий были постоянными и изменялись лишь в исключительных случаях.

#### **8. Требования к результату освоения.**

В результате освоения программы предполагается получить следующие результаты для участников:

- Повышение уверенности в себе.
- Развитие навыков саморегуляции, умения справляться со стрессом.
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации.
- Развитие способности предвидеть последствия собственных действий.
- Осмысление необходимости следовать законам и правилам.
- Снижение вероятности противоправных действий.

## **9. Система оценки результатов.**

### ***В процессе тренинга.***

- Наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка.

- Рефлексия прошедшего занятия.

Что понравилось\ не понравилось на занятии?

Что было интересным, новым для вас?

Что узнал, чему научился во время тренинга? Что можно использовать на практике в повседневной жизни?

Что хотелось бы изменить (делать по-другому) после занятия?

### ***В конце тренинга.***

Субъективная оценка участников тренинга - упражнение «Мишень».

Участникам предлагается мишень с четырьмя утверждениями:

*Я задумался о том, зачем нужны законы.*

*Я стал лучше представлять последствия некоторых поступков.*

*Ведущие уважительно ко мне относились.*

*Мне было интересно.*

Подросткам необходимо определить степень достоверности каждого утверждения, размещая точки ближе или дальше от центра (да, отчасти, нет) в четырех сегментах круга.

## **10. Организационно-педагогические условия.**

Оптимальное количество участников занятий – от 6 до 8 человек (не более 10 подростков).

Специалисты, реализующие программу, должны иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах.

Уметь оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается).

Направлять ход обсуждения при разборе фрустрационной ситуации.

Помогать подросткам почувствовать личностную свободу, принять себя и сверстников такими, какие они есть на самом деле.

Структура занятия:

– Вводная часть (ритуал приветствия, рефлексия предыдущего занятия, разминочные упражнения).

– Основная часть (задания, направленные на проработку темы).

– Завершение занятия (рефлексия полученных навыков, возможности применения их в обычной жизни, анализ межличностного взаимодействия, внутриличностных процессов, ритуал прощания).

## **11. Материально-техническое обеспечение.**

Размер помещения должен позволять поставить стулья в круг и

проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество.

В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, парты, лишние стулья).

Стол нужен только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру.

Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу тренинга.

Изобразительные материалы.

Краски, карандаши, фломастеры, маркеры.

Журналы, цветная бумага, бумага для рисования.

Технические средства.

Музыкальный центр для проведения упражнений, музыкального сопровождения.

## 12. Учебно-тематический план.

| №   | Наименование тем           | Всего часов | в том числе |           | Форма контроля            |
|-----|----------------------------|-------------|-------------|-----------|---------------------------|
|     |                            |             | теоретич.   | практич.  |                           |
| 1.  | Знакомство. Правила работы | 1           | 10 мин.     | 50 мин.   | Рефлексия в конце занятия |
| 2.  | Знакомство с самим собой   | 1           | 10 мин.     |           |                           |
| 3.  | Мое духовное «Я»           | 1           | 10 мин.     |           |                           |
| 4.  | Мое телесное «Я»           | 1           | 10 мин.     |           |                           |
| 5.  | Мое телесное «Я»           | 1           | -           | 1         |                           |
| 6.  | Зачем нужны правила?       | 1           | 10 мин.     | 50 мин.   |                           |
| 7.  | Я и другие                 | 1           | 10 мин.     |           |                           |
| 8.  | Я и другие (продолжение)   | 1           | 10 мин.     |           |                           |
| 9.  | Когда на душе тяжело       | 1ч 30 мин.  | -           | 1ч.30мин  | Методика «Мишень»         |
| 10. | Мир вокруг нас             | 1ч 30 мин.  | -           | 1ч.30мин  |                           |
|     | Итого                      | 10          | 1ч.10мин.   | 8ч.50мин. |                           |

## 13. Содержание программы

### Занятие №1. Знакомство. Правила работы

Цели:

- знакомство и самопрезентация участников;
- введение групповых правил;

- работа с образом «Я».

▲ **Представление ведущего.** Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

Ведущий: «Я думаю, жить в интернате непросто. Вы живете в нем не один год: значит, как-то справляетесь. Но иногда, наверное, бывает тяжело, плохо на душе. А когда человеку плохо, он и ведет себя не лучшим образом»

▲ **Обсуждение.** А какое поведение у вас в интернате считается плохим? Что нужно сделать, чтобы тебя поругали? Как это влияет на твои отношения с окружающими?

Ведущий: «Наша задача на этих занятиях, во-первых, сделать так, чтобы, прежде всего, было интересно. Во-вторых, помочь вам научиться общаться с другими так, чтобы было меньше ссор, вражды. Иначе говоря, чтобы жить в интернате стало легче».

▲ **Принятие групповых правил.**

Ведущий предлагает несколько правил, участники группы обсуждают каждое правило и выбирают те, которые подходят всем.

Пример предлагаемых правил.

*Один говорит, остальные молчат.*

*Нельзя оскорблять, обижать и вообще делать кому-нибудь больно.*

*Правило поднятой руки (когда ведущий поднимает руку — все замолкают).*

*Не оценивать.*

*Правило «Стоп».*

▲ **Упражнение «Мы похожи».**

Ведущий делит участников на 2-3 микрогруппы и предлагает в течение 5 мин. найти как можно больше общих признаков (любят смотреть телевизор, имеют брата или сестру, не любят манную кашу и т.п.) и обозначить их в виде пиктограмм. Остальные должны догадаться, что имелось в виду. Побеждает та группа, которая найдет и зафиксирует большее число общих признаков.

▲ **Упражнение «Мне нравится...Мне не нравится...».** Участникам предлагается по кругу закончить предложение «Мне нравится...Мне не нравится...».

*Вывод ведущего. Важно уметь сообщать о своих желаниях окружающим. Это может избавить человека от многих проблем. Например, вам нравится ездить на велосипеде, но вы не верите, что вам могут разрешить покататься на нем. И тогда вам может прийти на ум мысль: «А что если взять его без спроса, пока никто не видит?».*

▲ **Упражнение «Герб».**

Участникам предлагается нарисовать свой герб, в котором отразить то, что нравится делать больше всего, что лучше всего получается, кому он доверяет, в какой стране хотел бы жить, его девиз.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия: в кругу каждый участник по очереди говорит о том, ему понравилось, что

запомнилось. Что не понравилось, что было трудным?

Ведущий предлагает ввести ритуал прощания. Его придумывают сами участники либо вводит ведущий.

## **Занятие № 2. Знакомство с самим собой**

Цели:

- *формирование позитивного Я-представления, мотивации на самопознание;*
- *осознание собственной индивидуальности.*

♣ **Приветствие.**

♣ **Упражнение «Нарисуй свое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом.

♣ **Упражнение-разминка «Раздели со мною радость».**

Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились со времени последней встречи. Ведущий помогает переформулировать события, которые воспринимаются участниками как неприятные, в позитивные.

♣ **Упражнение «Докажи свою уникальность».**

Выходя в круг, каждый участник по очереди рассказывает что-то такое о себе, что скорее всего не характерно для других (умею шевелить ушами, однажды спас тонущего котенка, ездил за границу и т.п.).

♣ **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей».

♣ **Упражнение-разминка «Соноскоп».**

Ведущий предлагает проверить слух присутствующих. Один из участников поворачивается спиной к кругу, ведущий стучит карандашом по одной из поверхностей (дерево, стекло, пластмасса). Задача участника — определить, что это за поверхность.

♣ **Упражнение «Стороны моего «Я» .**

Ведущий предлагает участникам на листе бумаги изобразить разные стороны своей личности.

♣ **Упражнение «Стражники».**

В кругу на стульях сидит половина участников, один стул пустой. За каждый стул встает участник из оставшейся половины («стражники»), в том числе, и за пустой стул. Стоящий за пустым стулом «стражник» незаметно приглашает любого из сидящих на свой стул. Задача «стражника» приглашенного участника - физически не допустить его пересаживания (удержать за плечи).

Если участнику удалось пересесть, его бывший «стражник» приглашает себе нового человека.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

### Занятие № 3. Мое духовное «Я»

Цели:

- *мотивации на самопознание;*
- *актуализация Я-представления.*

▲ **Приветствие.** С участниками обсуждается как можно поприветствовать друг друга, как приветствуют друг друга люди в разных странах. Затем предлагается в течение нескольких минут походить по залу и поздороваться друг с другом разными способами.

▲ **Упражнение «Мое настроение».** Если бы твое настроение было погодой, то какой бы погодой оно было (дует сильный ветер, яркое солнце и т.п.).

▲ **Упражнение «Пальчики».** Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит подняться столько участников, сколько пальцев он покажет.

▲ **Упражнение «Предмет, похожий на тебя».**

Ведущий предлагает участникам посмотреть вокруг и выбрать предмет, который чем-то похож на этого участника. Задание - не просто назвать предмет, но и обосновать свой выбор (например, «я похожа на подушку, так как я мягкая и удобная»).

После того, как все назвали предмет, каждому предлагается наугад вытащить карточку с именем одного из участников группы, вспомнить и назвать с каким предметом ассоциировал себя этот человек и почему.

▲ **Упражнение «Дождь в лесу».** Ведущий показывает движение, которое передается по очереди по кругу (потирает ладони, щелкает пальцами, хлопает в ладоши, топает ногами — имитирует начало дождя и последующий ливень с градом). Затем в обратном порядке повторяет эти движения.

▲ **Упражнение «Автопортрет».**

С участниками обсуждается что такое автопортрет, какими способами автор может в автопортрете выразить своё настроение, свои интересы, свои переживания, чувства и т.д. Затем каждый выбирает конверт с тремя-четырьмя фигурками, вырезанными из цветной бумаги (это могут быть геометрические фигуры или, например, цветок, облако, листочек и т.п.). В течение 10-15 минут участники выполняют автопортрет, используя, фломастеры, карандаши, клей и выбранные ими цветные фигурки. Желательно, чтобы дети не видели автопортреты друг друга.

Готовые автопортреты участники переворачивают изображением вниз и отдают ведущему. Когда все автопортреты собраны в руках у ведущего, он

наугад по очереди выбирает по одному автопортрету и предлагает участникам рассмотреть его и постараться определить особенности автора: мальчик или девочка, настроение, интересы, эмоции и т.д.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

#### **Занятие № 4. Мое телесное «Я»**

Цели:

- *осознание собственной индивидуальности;*
- *формирование положительного Я-представления,*
- *повышение уверенности в себе через принятие своего телесного «Я».*

➤ **Приветствие.**

➤ **Упражнение «Моё настроение».** Участникам предлагаются карточки с шаблонами изображений различных явлений природы (ветер, солнце, облако, солнце за облаком, снег, дождь, радуга и т.п.). Необходимо выбрать ту картинку, которая соответствует настроению. Затем раскрасить выбранный шаблон. После этого уже раскрашенные карточки приклеиваются участниками на общий лист бумаги. Таким образом получается некая картина «Настроение группы». Группе предлагается внимательно рассмотреть картину и по очереди высказать своё мнение о том, какое настроение у автора каждой картинки (учитывая сюжет и цвет, которым раскрашен шаблон).

➤ **Упражнение-разминка «Раздели со мною радость».**

Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились со времени последней встречи. Ведущий помогает переформулировать события, которые воспринимаются участниками как неприятные, в позитивные.

➤ **Упражнение «Рисунок на спине».** Участники выстраиваются в колонну. Последний участник рисует на листе бумаги простой рисунок (цветок, домик, листок, солнышко, сердечко и т. п.) и затем изображает его на спине впереди стоящего. Тот передает рисунок следующему участнику в том виде, в котором он его почувствовал. Первый в колонне участник рисует на бумаге образ, который ему передали тактильно. Первый и последний рисунок сравниваются.

➤ **Упражнение «Пять пальцев».** Участникам предлагается положить свою ладонь внутренней стороной на лист бумаги и обвести ее (до запястья). Затем на полученном шаблоне необходимо записать следующее:

*в центре ладони:* то, что в своей внешности нравится тебе самому;

*большой палец:* то, что, по твоему мнению, в твоей внешности нравится окружающим людям;

*указательный палец:* то, что, по твоему мнению, в твоей внешности отличает тебя от других («не такое, как у всех»);

*средний палец:* то, что тебе хотелось бы в своей внешности исправить;

*безымянный палец:* определи свою внешность одним словом;

*мизинец*: как (с помощью чего) можно исправить внешность?

При необходимости, если участники затрудняются ответить на вопрос «какая у меня внешность», можно заранее предложить им список возможных ответов.

♣ **Упражнение «Угадай, кто».**

Одному участнику завязывают глаза. По указанию ведущего к нему по очереди подходят подростки, и он тактильно пытается определить, кто перед ним. Касание должно быть осторожным и очень легким.

♣ **Упражнение «Как можно изменить внешность».**

Составляется общий список из «мизинца Пять пальцев».

Выделяются три группы факторов:

- внешние средства;
- настроение, мысли, интеллект;
- здоровый образ жизни.

♣ **Упражнение - энергизатор «Можно - нельзя»**

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает качества внешности, участники группы присаживаются, если считают, что это качество можно исправить и остаются стоять на месте, если считают, что нельзя. Затем обсуждение.

Список качеств внешности:

*Цвет глаз*

*Вес*

*Размер ноги*

*Запах*

*Блеск глаз*

*Объем мышц*

*Цвет волос*

*Окружность талии*

*Рост*

Вопросы. *Зачем люди исправляют свою внешность? Что может измениться в жизни человека, если он изменит что-то в своей внешности?*

♣ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания

## **Занятие № 5 Мое телесное «Я» (продолжение)**

Цели:

- осознание собственной индивидуальности;
- формирование положительного Я-представления;
- повышение уверенности через принятие своего телесного «Я».

➤ **Приветствие. Упражнение «Моё настроение».** Участникам предлагается посмотреть на плакат, на котором изображены различные сказочные и мультипликационные герои, подумать какой сказочный персонаж

соответствует сейчас настроению (это может быть персонаж или герой, которого нет на плакате). Затем нарисовать сказочный персонаж. После этого свои рисунки участники демонстрируют в кругу, внимательно рассматривают рисунки других участников и по очереди высказывают своё мнение о том, какое настроение у автора рисунка.

➤ **Упражнение-разминка «Раздели со мною радость».**

Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились со времени последней встречи. Ведущий помогает переформулировать события, которые воспринимаются участниками как неприятные, в позитивные.

➤ **Упражнение «Фруктовый салат».**

➤ **Рисунок «Нарисуй свое тело».**

Сначала участники расслабляются и пытаются почувствовать все части своего тела: пальцы рук и стоп, голову и ноги, затылок и локти, плечи и позвоночник и т.д. На это отводится 3-5 мин. Каждый участник получает лист и фломастер. Надо нарисовать свое тело с закрытыми глазами. Не открывая глаз на другой стороне листа написать свое имя.

Ведущий собирает рисунки и раскладывает их в середине комнаты на пол. Все открывают глаза и рассматривают импровизированную выставку. Сначала каждый комментирует, что ему особенно бросается в глаза на этих рисунках. Потом все пытаются найти собственные рисунки. Когда все считают, что они отыскали их, проверяют, так ли это на самом деле.

Вопросы для обсуждения. *Что нового вы узнали о себе и своем теле?*

Комментарии ведущего. *Наше телесное «Я» дано не только для того, чтобы производить определенное впечатление на окружающих (чтобы нас по нему встречали). Оно может давать нам информацию об окружающем мире, помогать почувствовать другого человека.*

▲ **Упражнение «Почувствуй человека».**

Один из участников с завязанными глазами сидит на стуле. По выбору ведущего, стараясь остаться инкогнито, другой подросток подходит к нему, берет за руку и старается поднять со стула. Сидящий участник должен внимательно прислушаться к своим чувствам и понять, хочется ли ему пойти вместе с этим человеком. Он либо отрицательно качает головой, либо встает.

Комментарии ведущего. *Иногда с помощью телесных ощущений можно лучше разобраться в отношениях с другими людьми. Не стоит их игнорировать.*

▲ **Завершение занятия.** *Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни? Что изменится?*

## **Занятие № 6. Зачем нужны правила?**

Цели:

- обсуждение необходимости следовать правилам;

- *формирование навыка принятия ответственного решения.*

▲ **Приветствие.**

▲ **Упражнение «Нарисуй свое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом.

▲ **Упражнение «Невидимка».** Ведущий предлагает участникам представить, что они на один день стали невидимыми. Подростки по очереди описывают свои действия.

▲ **Обсуждение ситуаций.**

**Ситуация 1.** *В магазине самообслуживания Оксана, расплатившись и отойдя от кассы, обнаружила неоплаченный товар. Она о нем забыла, а кассир не заметила. Оксана решила идти домой, не заплатив. Но за ней, оказывается, наблюдал контролер-охранник. Кассир получила выговор. Теперь ей грозит увольнение. О происшествии сообщили в отделение милиции. Оксане сказали, что если подобное повторится, ее поставят на учет в детскую комнату милиции. Маму тоже вызвали в милицию для беседы.*

**Ситуация 2.** *В школе организовалась группа подростков, которые промышляли тем, что по вечерам срывали с прохожих шапки, цепочки и т.п. Вырученные деньги тратили на выпивку, развлечения. Заправлял в группе десятиклассник Вадим. Его одноклассник Сергей – застенчивый и робкий человек – немало страдал от насмешек ребят. Вадим взял его под защиту, и издевательства прекратились. Однажды Вадим решил, что Сергею тоже пора принимать участие в «деле». Как внутренне не противился подросток, он не нашел в себе силы отказаться. В первый же раз его задержала милиция. Ему грозит суд.*

Обсуждение: Кто виноват в сложившихся ситуациях? Повлияло ли решение Оксаны и Сергея еще на кого-нибудь? Каковы отсроченные последствия данных поступков?

▲ **Упражнение «Неоконченное предложение».**

Закончить предложение: «Законы, правила людям нужны для того, чтобы ...».

Обсуждение: Где (в каких местах) существуют свои правила и порядки? Где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.п.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.п.)? Зачем людям нужно столько правил, норм, законов?

Заострить внимание на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

## **Занятие №7. «Я и другие»**

Цели:

- *развитие психологической наблюдательности, способности фиксировать сигналы, получаемые от других людей;*
- *анализ возможных причин воровства;*

- *формирование способности предвидеть последствия поступков;*
- *определение понятия ответственности.*

▲ **Приветствие.**

▲ **Упражнение «Угадай настроение».** По мимике и позе мы будем угадывать, какое настроение у каждого из участников, и хочет ли он общаться. По сигналу ведущего один из участников принимает позу и с помощью мимики показывает свое настроение. Остальные участники повторяют эту позу и выражение лица и делают предположение о его настроении и желании общаться.

▲ **Разминка «Раздели со мной радость».** Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились с ними со времени последней встречи.

▲ **Упражнение «Стань другим».**

Выбирается пара. Одному из них ведущий предлагает стать его напарником и представить, как бы он вел себя в разных ситуациях (выдали его тайну, взяли вещь без разрешения, предложили сбежать из детского дома, отстал от поезда, предложили украсть, неизвестный попросил отнести сверток по адресу и т.п.).

▲ **Упражнение-разминка «Листок».**

Парам участников предлагается зажать листок бумаги лбами и молча двигаться без остановки, пока листок не упадет.

▲ **Упражнение «Причины».**

Ведущий предлагает каждому участнику закончить неоконченное предложение в ситуации.

**Ситуация.**

*«Володя, воспитанник школы-интерната, давно мечтал о мобильнике, но мама все время говорила, что нет денег. Наконец, на день рождения мечта исполнилась. Володя очень беспокоился о сохранности любимой вещи, поэтому сделал тайник в ящичке тумбочки и хранил его там. Его одноклассник Денис увидел это и подумал: «.....».*

*Когда никого не было рядом, он забрал мобильник.»*

Обсуждение. Каковы причины того, что Денис решился присвоить не принадлежащую ему вещь? Как он сам объяснил их себе?

▲ **Упражнение «Последствия».**

Участники делятся на две мини-группы. Каждая из них получает задание:

- прочитать продолжение ситуации;
- обдумать возможные последствия для Дениса (как изменились отношения Дениса с ребятами, учителями, как повлиял его поступок на родителей);
- нарисовать последствия в виде комиксов, начиная с момента обнаружения пропажи Сережей (4 картинки).

**Ситуация (продолжение).**

*«На следующий день Денис не выдержал и решил позвонить по*

*мобильнику. Ребята заметили его звонок, и так как Володя всем рассказал о пропаже телефона, стало понятно, чья это вещь».*

Затем каждая мини-группа представляет свои комиксы. Желающие могут высказаться. В ходе обсуждения ведущий вводит понятие ответственности (необходимость или обязанность отвечать за свои поступки) и помогает выделить его основные стороны:

- принятие решения;
- способность оценить его возможные последствия;
- готовность принять и держать ответ за каждое из них.

▲ **Упражнение «Самолетик».**

Группа делится на две команды. Каждой выдается по листу формата А4. Задание: сделать из листа самолетик. Победит та команда, самолетик которой дальше улетит. Самое главное соблюдать следующие условия: одновременно собирают самолет два человека; эти два человека могут делать только один перегиб, затем должны уступить место другой паре; можно пользоваться только одной рукой, вторая убирается за спину.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

### Занятие №8. Я и другие (продолжение)

Цели:

- *развитие навыков взаимодействия;*
- *осознание своего группового статуса;*

▲ **Приветствие.**

▲ **Упражнение «Мое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом (если бы ваше настроение было жанром кино — вестерн, мелодрама, триллер, «ужастик» и т.д. ).

▲ **Упражнение «Рисунок одним карандашом».** Участники делятся по парам, получают листок бумаги и один карандаш. Их задача нарисовать общий рисунок, не произнося ни слова. Дать название рисунку.

Вопросы для обсуждения. *Легко ли было выполнять задание? Что помогало и что мешало? Нравится ли результат?*

▲ **Упражнение «Счет до 10-ти».**

Опустив глаза, участники, не договариваясь, считают до 10-ти так, чтобы число называл только один человек. Как только число называет два или больше участников, счет начинается сначала.

▲ **Упражнение «Солнце и планеты».** Один участник («Солнце») с закрытыми глазами встает в центр круга, образованного группой. Каждый стоящий в кругу («планета») становится на том расстоянии от «солнца», которое соответствует его представлению об их степени близости. Затем «солнце» открывает глаза и знакомится с мнением группы. Он подтверждает их представление о степени близости или вносит свои коррективы.

Вопросы для обсуждения. *Совпало ли мнение «солнца» и «планет»? О чем это может говорить? Что было самым трудным? Может ли «солнце»*

*изменить ситуацию, если она ему не нравится, и каким образом?*

▲ **Упражнение «Автомобиль».** Участникам предлагается подумать над ролью, который каждый исполняет в группе. Затем изобразить на общем рисунке группу в виде автомобиля, в котором каждый является какой-то деталью (руль, тормоз, мотор и т. п.).

Вопросы для обсуждения. *Трудно ли было выполнять задание? Довольны ли вы ролью (деталью), которая вам досталась?*

▲ **Завершение занятия. Ритуал прощания.** *Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни? Что изменится?*

### **Занятия № 9. Когда на душе тяжело**

Цели:

- *формирование умения справляться со стрессом;*
- *анализ собственных ресурсов.*

▲ **Приветствие.**

▲ **Упражнение «Нарисуй свое настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом.

▲ **Упражнение-разминка «Раздели со мною радость».**

Участники по очереди делятся своими удачами и приятными событиями, которые случились со времени последней встречи. Ведущий помогает переформулировать события, которые воспринимаются участниками как неприятные, в позитивные.

▲ **Разминка «Массаж по кругу».**

Процедура проведения: Участники движутся по кругу, по указанию ведущего массируют плечи впереди идущего, затем ребром ладони стучат по спине, хлопают по бедрам. Затем поворачиваются и движутся в противоположном направлении, повторяя этапы массажа.

▲ **Обсуждение «Когда на душе тяжело».**

Иногда настроение похоже на чистую воду: человек чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. Но бывает, что мысли человека грустны и неприятны, ему плохо или обидно - «душа болит». Тогда его настроение похоже на грязную мутную воду.

Вопросы для обсуждения.

*Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?*

*Можно ли что-нибудь сделать, чтобы оно прошло? Поделитесь своими способами улучшить настроение.*

Вывод: Человек может влиять на свое настроение.

▲ **Групповая работа «Способы преодоления отрицательных чувств».**

Группа делится на 2 мини-группы. Каждой мини-группе предлагается набор карточек «*Что делают люди в состоянии стресса*».

- Кусают ногти.

- Совсем не разговаривают.
- Ищут смешную сторону в сложившейся ситуации.
- Не спят.
- Убегают.
- Дают себе физическую нагрузку – бегают, отжимаются, стучать по подушке.

- Дерутся.
- Обсуждают с близким человеком свое состояние.
- Слишком много едят.
- Употребляют алкоголь.
- Внушают себе, что все не так плохо
- Курят.
- Много плачут.
- Не обращают ни на что внимание.

Грубят окружающим.

Задание мини-группам:

- обсудить, что вы делаете в состоянии стресса. Что еще вы хотели бы добавить?

- оцените каждый из названных способов по пятибалльной шкале. 5 – отличный способ; 4 – хороший способ; 3 – неплохой способ; 2 – плохой способ, 1 – этот способ не действует.

Мини-группы представляют результаты своей работы, обсуждают их в общем кругу.

Вывод. Оказывается, не все способы хороши. Хотя некоторые из них и помогают на короткое время улучшить состояние, но последствия порой вызывают еще большие проблемы.

#### ♣ **Упражнение «Хорошие и плохие мысли».**

Ведущий: Я подскажу вам еще один способ справиться с плохим настроением: используйте поддерживающие, «хорошие» мысли и настроение улучшится.

Участники делятся на 2 мини-группы. Каждая группа получает набор карточек с высказываниями:

*У меня все получится.*

*Не делать из мухи слона!*

*Это не такое уж большое дело, чтобы я с ним не справился.*

*Что полезного я могу сделать вместо того, чтобы беспокоиться?*

*Я справлюсь!*

*Это слишком сложно для меня.*

*У меня никогда не получится.*

*Я просто неудачник!*

*Как всегда ничего не соображаю.*

*Все будут надо мной смеяться.*

Задания мини-группам:

- отобрать из полученного набора карточек те высказывания, от которых

настроение улучшается;

- представить себе 2-х людей, которые чаще всего используют либо «хорошие», либо «плохие» мысли, и нарисовать, каким видит мир каждый из этих людей.

Микрогруппы представляют результаты.

Обсуждение:

Какие мысли чаще всего используешь ты сам?

▲ **Упражнение «Стакан разбился».**

Ведущий разбивает стакан (или демонстрирует безнадежно испорченную вещь) и спрашивает:

- Может ли стакан вновь стать целым?

- А если долго ждать?

- А если заплакать или закричать?

Вывод: бывают ситуации, которые нам не нравятся, но мы не можем их изменить.

- Встречались ли в вашей жизни такие ситуации?

Подростки приводят примеры ситуаций (например, папа пьет, родители не хотят воспитывать и т.д.).

▲ **Упражнение «Даже если...- В любом случае...».**

Ведущий: Мы не можем изменить ситуацию, но можем выбрать как думать и о чем думать, то есть изменить наше отношение к ней, например, «Даже если стакан разбился, в любом случае я что-нибудь придумаю, когда захочу пить».

Участники делятся на пары. Один рассказывает «трудную» ситуацию (свою или выдуманную), второй – отвечает, используя предложенную формулу «Даже если..., в любом случае....».

Затем меняются ролями.

Обсуждение:

Как чувствуете себя после упражнения?

Было ли легко найти поддерживающие слова?

Сможете ли использовать этот способ в своей жизни?

▲ **Коллаж «Мои ресурсы».**

Участникам предлагается, используя журналы, фломастеры, клей, создать коллаж, представляющий вещи, которые поднимают настроение, помогают им жить.

▲ **Завершение занятия.** Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

## **Занятие №10 . Мир вокруг нас**

Цели:

- развитие представления о том, что мир относится к нам так же, как мы относимся к нему (принцип зеркальности);
- интеграция опыта, полученного на тренинге;
- завершение тренинга, подведение итогов.

✧ **Приветствие.**

✧ **Упражнение «Настроение».** Участники обозначают свое настроение предложенным способом.

✧ **Рисунок «Мандала».** Участникам предлагаются на выбор различные виды мандал. Индивидуально они раскрашивают их под музыкальное сопровождение. Затем дают название своей мандале и демонстрируют их в общем кругу.

✧ **Притча.**

*«У одного правителя была необыкновенная зала: она вся была покрыта зеркалами, даже на потолке. И еще там было очень сильное эхо. Однажды в залу вбежала собака. В непривычном месте она оцетинилась и залаяла. Тут она услышала лай в ответ и увидела множество злых собак вокруг. Она еще больше оскалилась и сильнее залаяла. Собаки ответили тем же. Так продолжалось очень долго. Утром собаку нашли в зале мертвой. Она умерла в совершенно безопасном месте от ужаса».*

Вопросы. *Как вы считаете, в чем смысл этой притчи? Могла ли ситуация сложиться по-другому?*

✧ **Обсуждение.** Ведущий подводит участников к мысли, что мир на самом деле нейтрален. Он относится к нам так же, как мы относимся к нему. Если мы не уважаем окружающих, не признаем чужую собственность, того же мы можем ждать и по отношению к себе.

✧ **Рисунок «Я - реальный, я - идеальный».** Каждый участник индивидуально выполняет рисунок. В общем кругу рисунки обсуждаются.

Вопросы для обсуждения. *Какой вариант «Я» нравится больше? Что необходимо сделать, чтобы приблизиться к идеалу?*

✧ **Упражнение «Я — всемогущий».**

Ведущий предлагает подросткам представить, они в течение одного дня располагают неограниченными финансовыми возможностями.

Задание: описать этот день.

✧ **Упражнение «Горячий стул».**

Каждый участник по очереди садится в центр круга. Остальные говорят о том, какие его качества могут помочь ему быть хорошим другом.

✧ **Упражнение «Подарки».**

Все участники встают в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу, чтобы образовались пары. В парах каждый говорит, что бы он хотел подарить на прощание другому. Это может быть все, что угодно: от реальной вещи до таких категорий как счастье, любовь, синее небо. По команде ведущего участники внешнего круга сдвигаются на шаг вправо – образуется новая пара, которая дарит другие подарки.

✧ **Завершение занятия.** Упражнение «Мишень»:

*Я задумался о том, зачем нужны законы.*

*Я стал лучше представлять последствия некоторых поступков.*

*Ведущие уважительно ко мне относились.*

*Мне было интересно.*

Ритуал

прощания.

## РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне \_\_\_\_\_ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было \_\_\_\_\_
3. Мне бы хотелось, чтобы \_\_\_\_\_
4. Для меня участие в занятиях группы стало \_\_\_\_\_
5. Мне бы хотелось, чтобы \_\_\_\_\_
6. С одной стороны, я \_\_\_\_\_ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую \_\_\_\_\_
7. То, что я приобрел здесь новых друзей \_\_\_\_\_
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы \_\_\_\_\_ чаще и реже \_\_\_\_\_
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что \_\_\_\_\_