

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«АЛДАНСКИЙ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ»
678900, РС (Якутия), Алданский район, г. Алдан, ул. Калинина, 2\5
Тел: (41145) 329-52.
Факс: (41145)329-52
E-mail: cpds_ald@gov14.ru**

«Согласовано»:
Руководитель СКС
Н.А. Кислякова _____
от «__» мая 2026г

«Утверждено»
Директор ГКУ РС(Я)
«Алданский ЦССВ»
Р.В. Михайлов _____
от «__» мая 2026г

Программа
по профилактике и коррекции деструктивных форм
поведенческих девиаций у
подростков «Трудный возраст»



Автор –составитель
Педагог-психолог
А.И. Бусыгина

г. Алдан

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная	
записка	3
План	
мероприятий	5
БЛОК 1 «Эмоционально – волевая	
сфера»	7
Занятие № 1 «Я – это	
я»	7
Занятие № 2 «Учимся говорить	
нет»	9
Занятие № 3 «Последствия	
обиды»	11
Занятие № 4 «Я в	
гневе»	14
Занятие № 5 «Я выбираю жизнь»	
	15
БЛОК 2 «Межличностные отношения и социальное окружение»	
	17
Занятие – игра № 6	
«Дискриминация»	17
Занятие № 7 Практикум с элементами тренинга «Конфликты и способы их разрешения»	
	23
Занятие № 8 Интерактивный подростковый тренинг «Сделала больно и покинула чат»	
профилактика	

кибертравли _____	30
Занятие № 9 Профилактика жестокости и насилия среди подростков «Неравнодушие» _____	33
Занятие № 10 «Свобода у нас в голове» _____	36
БЛОК 3 « Коррекция деструктивного поведения» _____	38
Занятие № 11 «Мораль» _____	38
Занятие № 12 «Ценности в кубе» _____	39
Занятие № 13 «Курение, алкоголь, наркотики» _____	41
Занятие № 14 «Лживость и сквернословие» _____	43
Занятие № 15 «Жизненные перспективы» _____	45
Список использованных источников	

Пояснительная записка

Среди молодёжи, в том числе и воспитанников детских центров часто наблюдаются неврозы, депрессивные состояния, последствия которых могут являться суицидальные мысли и действия, агрессия, бродяжничество, и девиантное поведение.

Проблема «трудных» подростков, одна их важных психолого-педагогических проблем.

Программа по профилактике и коррекции деструктивных форм поведенческих девиаций у воспитанников детских центров имеет профилактическую психолого-педагогическую направленность, ориентирована на профилактику трудностей в воспитании и социализации, отклонении в развитии поведения воспитанников; способствует повышению психолого -педагогической компетентности

детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Актуальность программы

В нашем центре проживают подростки (средний возраст которых 10 – 18 лет), которые представляют собой группу повышенного риска. Большой процент воспитанников социально и педагогически запущенные, испытывающие трудности в адекватной самореализации социализации, подверженные влиянию различных негативных факторов. Низкая успеваемость, нарушения поведения, временное прерывание учёбы — основные проявления «проблемности» детей.

Работа с детьми и детьми, оставшимися без попечения родителей, имеющими отягощающие факторы становления, наследственную патологию, многочисленные отклонения, заложенные еще в раннем возрасте, требуют от педагога – психолога особых знаний, владения приёмами и методами преодоления девиаций в поведении депривированного ребёнка. Главной мишенью психопрофилактического воздействия признаётся подростковый возраст – как период наиболее интенсивной социализации, сопровождаемый высоким риском конфликтов и девиантных реакций. Учитывая рост детей с девиантным поведением возникает необходимость профилактики и коррекции. Учитывая выше сказанное, программа является актуальной на сегодняшний день.

Данная программа групповых занятий предлагается для работы с подростками проживающих в детском центре, включает в себя комплекс занятий и мероприятий для эффективной профилактики безнадзорности, бродяжничества, употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних, аутоагрессии, аддиктивного, девиантного и делинквентного поведения.

Цель программы:

Профилактика и коррекция деструктивных форм поведенческих девиаций, у воспитанников детского центра, попавших в кризисную жизненную ситуацию.

Задачи программы:

Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля у воспитанников, поиск путей выхода из кризисных ситуаций. Развивать коммуникативные навыки, волевые качества личности. Воспитывать оптимистическое позитивное отношение к жизни у воспитанников.

Срок реализации программы: 6 месяцев.

Участники программы:

педагогический коллектив, воспитанники

Целевая группа: несовершеннолетние, допускающие противоправное поведение, и их социальное окружение.

Форма занятий:

Групповая и подгрупповая
-индивидуальная

Методы работы:

В программе используется широкий спектр набора методических приемов и техник: методики устранения последствий психических травм подростков, депривации, гештальт-терапии, дискуссионные методы (обсуждение коммуникативного поведения, анализ ситуаций по выбору стиля коммуникативной активности, игровая психотерапия, трансактный метод осознания коммуникативного поведения, психодраматическая коррекция, арт-терапия); тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии). Анкетирование воспитанников, проективные тесты, личностные опросники, педагогическое наблюдение.

Структура программы:

Реализация данной программы осуществляется по 3 блокам:

1. «Эмоционально –волевая сфера»
2. «Межличностные отношения и социальное окружение»

3. «Коррекция деструктивного поведения»

Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Диагностический инструментарий:

1. Цветовой тест эмоционального состояния М.Люшера
2. Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга
3. Опросник показателей и форм агрессии Баса-Дарки
4. Методика диагностики межличностных отношений (Т.Лири).
5. Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни?
6. Диагностика личностного роста подростка П.В.Степанова
7. Анкетирование
8. Шкала социально - психологической адаптированности подростка.

**План мероприятий с педагогическим коллективом
по профилактике деструктивных форм поведенческих девиаций у детей и подростков
на 2026 учебный год (4 часа)**

Тема	Наименование	Сроки проведения, время	Ответственные
Конструктивное взаимодействие с подростком. Навыки управления трудным поведением	Методическое объединение	Сентябрь 2ч	Педагог-психолог Социальный педагог Воспитатели Педагоги
Практикум с элементами тренинга «Конфликты и способы их решения»	Практикум с элементами тренинга	Октябрь 2ч	Педагог-психолог Педагоги воспитанники

**План мероприятий с воспитанниками
по профилактике деструктивных форм поведенческих девиаций у детей и подростков
на 2026 учебный год (23 часа)**

Тема	Наименование	Продолжительность	Ответственные
Блок 1 «Эмоционально-волевая сфера»			
«Я –это я»	Занятие	2 ч	Педагог-психолог
«Учимся говорить нет»	Занятие	1 ч	
«Последствия обиды»	Занятие	1 ч	
«Я в гневе»	Занятие	2 ч	
«Я выбираю жизнь»	Занятие	1 ч	
Блок 2 «Межличностные отношения и социальное окружение»			
«Дискриминация»	игра	2ч	Педагог-психолог
«Конфликты и способы их решения»	Практикум с элементами тренинга	2ч	
«Сделала больно и покинула чат»	Интерактивный подростковый тренинг	1ч	
«Неравнодушие»	Профилактика жестокости среди подростков	1ч	
«Свобода у нас в голове»	занятие	2ч	
Блок 3 «Коррекция деструктивного поведения»			
«Мораль»	занятие	2ч	Педагог-психолог

«Ценности в кубе»	занятие	2ч	
«Курение, алкоголь, наркотики»	занятие	1ч	
«Лживость и сквернословие»	занятие	1ч	
«Жизненные перспективы»	занятие	2ч	

БЛОК 1 Эмоционально –волевая сфера
ЗАНЯТИЕ № 1 «Я- это я»

Диагностика:

- Цветовой тест эмоционального состояния М.Люшера
- Методика изучения фрустрационных реакций С.Розенцвейга

Приветствие, знакомство и принятие правил группы:

- когда один говорит, остальные молчат;
- конфиденциальность;
- право на тайм-аут;
- нет насилия;
- нет оскорблений;
- искренность в общении;
- моб. тел. на беззвучный режим.

Информационный блок

Вопросы воспитанникам:

- Как вы думаете, что такое эмоции и чувства?
- В чем разница между данными понятиями?
- Для чего они нужны человеку?
- Все ли эмоции и чувства нужны (полезны) человеку или есть такие, которые приносят вред?

Информация для ведущего:

Эмоции и чувства – это переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям и к самому себе

Упражнение.1. «Рассказ о себе»

Инструкция: Каждый участник, не указывая своего имени, записывает 5 качеств, которые больше всего ценит в себе, и за которые его уважают другие люди. Перевернув лист бумаги, участник записывает 5 качеств, которые ему не нравятся в себе и неприятны.

Затем карточки сдают ведущему, который, предварительно перемешав их, раздает участникам группы. Каждый участник, получив карточку и прочитав положительные и отрицательные качества, пытается представить себе этого человека и составляет рассказ о нем и его жизни.

Обсуждение: В конце важно обсудить упражнение в общем кругу и спросить участников группы, что они чувствовали, когда слушали рассказ о себе, много ли там было совпадений с их представлениями о своей жизни..

Упражнение 2. «Наши чувства – наши поступки»

Цель: обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния и необходимости управлять своими эмоциями.

Описание упражнения: участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященных конкретной эмоции описанием поступков и мыслей, которые могут сопровождать ее. [1]

Чувства	Поступки	Мысли
Огорчение		
Злоба, гнев		
Отчаяние		
Радость		
Спокойствие		
Скука		
Обида		
Счастье		

Упражнение 3. «Я – источник чувств»

Цель: доведение до осознания участников, что чувства зависят от его принятия окружающего мира.

Описание упражнения: ребятам предлагается вспомнить приятные и неприятные ситуации своей жизни.

- Что происходило в этой ситуации?

- Как вы себя ощущали?

- Откуда взялись эти ощущения? Кто-то навязал их или вы сами источник чувств?

Обсуждение:

- Почему люди перекладывают ответственность за возникновение своих негативных чувств на других людей?

- Чего они хотят?

- Чего опасаются?

Резюме, рефлексия, обратная связь:

Для ведущего: часто люди обвиняют окружающих в своих переживаниях из-за того, что не в состоянии взять ответственность за свои чувства на себя, ведь легче обвинить другого, ничего не делать, выставлять себя «жертвой» других.

Упражнение 4 «Профиль»

Ход упражнения:

Каждый участник получает лист с профилем (формат А4).

Участники заполняют профиль, указывая о себе различные сведения: имя, цвет глаз и волос, любимое время года и цвет, место рождения, что-то, чем они гордятся, любимое животное, пищу, фильм, музыку и другие детали.

Психолог зачитывает несколько заполненных профилей (можно все). Участники пытаются определить авторов и найти черты, сходные с собственным профилем.

В результате упражнения участники должны прийти к выводу, что все люди особенные и уникальные, и не нужно пытаться стать кем-то другим.

Упражнение «Линия жизни»

Шаг 1. На листе бумаги проведите длинную горизонтальную линию. Крайняя левая точка — момент рождения, крайняя правая — момент смерти (это даёт понимание конечности времени). Поставьте точку «Сегодня» ровно посередине или там, где вы чувствуете.

Шаг 2. Разделите линию на три части: «Прошлое» (слева от точки «Сегодня»), «Настоящее» (точка «Сегодня») и «Будущее» (справа от точки «Сегодня»).

Шаг 3. Анализ прошлого.

Отметьте на линии три самых тяжёлых, болезненных события (например, ссоры, развод родителей, утрата близкого, предательство). От каждой точки проведите линию вниз, как «корень». Задайте себе вопросы: как вы проживали эту ситуацию? что помогало преодолеть боль? кто или что было вашей опорой?

Найдите три самых светлых, счастливых воспоминания. От них проведите линии вверх, как «ростки к солнцу». Вопросы: что вы чувствовали в эти моменты? в чём была ваша сила?

Шаг 4. Взгляд в будущее. На отрезке «Будущее» поставьте три точки-цели: на один год, на пять лет и на десять лет. Проведите от них линии вверх. Вопросы: каким человеком вы будете в этих точках? нравится ли вам этот образ? кто или что из вашего прошлого (из линий вверх) поможет вам этого достичь?

Если упражнение выполняется в кабинете психолога, можно начертить линию на полу стикерами или верёвкой. Физическое перемещение из точки «рождение» в точку «сегодня», а затем в «будущее» помогает «прожить» свой путь и получить объёмный взгляд на судьбу. [3]

Домашнее задание.

Закончить предложение на рабочем листе, ответы будут обсуждаться на следующем занятии.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Я бы хотел(а) сделать _____
В школе я _____
Лучшее, что я делаю, это _____
У меня есть хобби _____
Я бы хотел (а), чтобы кто-нибудь помог мне _____
Когда я один, мне нравится _____

ЗАНЯТИЕ № 2 «УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ — НЕТ»

Время, необходимое на подготовку — неделя.

Время, необходимое для проведения — 45 минут.

Цель: профилактика девиантного поведения подростков, формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами.

Задачи: развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Оборудование занятия: мягкая игрушка в виде солнца, чистые листы, мяч, карточки с описанием ситуаций, памятка .Правила уверенного отказа..

Ход занятия

Проверка домашнего задания.

I. ПРИВЕТСТВИЕ.

— Здравствуйте ребята!

Сейчас я предлагаю вам поздороваться друг с другом, но здороваться будем необычным способом. Вы видите, у меня в руках (мягкая игрушка). Мы с вами будем передавать друг другу игрушку, при этом надо будет поздороваться с тем человеком, которому ты ее бросил, назвав его по имени, и сказать какой-либо комплимент.

Психолог:

— Как вы думаете, что такое социальные нормы?

Дается определение.

Социальные нормы — это общепризнанные правила, образцы поведения, стандарты деятельности, призванные обеспечивать упорядоченность, устойчивость и стабильность социального взаимодействия индивидов и социальных групп.

Знаете ли вы, что такое девиантное поведение?

Девиантное поведение — это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1. Упражнение «Рассказ о себе»

Инструкция: каждый из ребят, не указывая своего имени на листе, записывает 5 качеств, которые больше всего ценит в себе, и за которые его уважают другие люди.

«Камешек в ботинке»

Перевернув лист бумаги, участник записывает 1 качество, которые ему не нравятся себе и неприятно.

Обсуждение: по желанию можно озвучить и проговорить, важно обсудить упражнение

в общем кругу и спросить участников группы, что они чувствовали, когда слушали рассказ о себе, много ли там было совпадений с их представлениями о своей жизни.

Просмотр социального ролика для молодежи. (на выбор)

Обсуждение ролика (Какая значимость этого ролика? Умей сказать .нет!)

— Основой появления негативной девиации является воспитание и поведение, а также общество, в которое попадает человек.

2. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному»

— Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например, отправиться в тундру, погулять).

Ведущий выражает отказ по-разному.

— Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ — соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

— Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ — обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даёт понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. .Пойдём завтра в кино. — .С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике..

Кто получил такой отказ?

в) Отказ — альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: .Пойдём завтра в спортзал. — .Давай лучше погуляем по посёлку..

г) Отказ — отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. .Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес..

д) Отказ — конфликт. Крайний вариант отказа — отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. .Давай сходим на дискотеку. — .Ещё чего! Сам топай!. Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления..

Вывод: о разных видах отказа.

3. Упражнение-тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сами сможете себя проверить в ситуациях, как вы можете не попасться на групповое давление.

Ребятам предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной; формы отказа;
- возможность избежать данного конфликта, агрессии;
- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности). Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.[2]

Памятка «Правила уверенного отказа»

1. Если вы хотите отказать человеку, чётко и однозначно произнесите ему: .НЕТ..

Постарайтесь объяснить причину твоего отказа, но не извиняйтесь длительное время.

2. Старайтесь отвечать без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его

поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Рефлексия

Ребятам предлагается окончить высказывание:

Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что.... Это позволит осмыслить индивидуальный стиль психологической защиты.

ЗАНЯТИЕ № 3 «ПОСЛЕДСТВИЯ ОБИДЫ»

Время, необходимое на подготовку: не более 1 часа. Время, необходимое на проведение: 15-20 минут.

Вспомогательные материалы: контуры фигуры (мальчик, девочка), цветные карандаши, ножницы.

Краткое описание идеи: на первом этапе технологии обучающиеся раскрашивают человечков. Произносят обидные слова в адрес бумажного человечка, каждый раз загибая, заутюживая пальцами его. Далее произносятся добрые слова в адрес человечка и разгибаются ранее загнутые линии. Важно визуализировать последствия влияния негативного воздействия на человека.

План подготовки

По желанию можно вырезать фигурки по количеству участников и организовать работу каждого участника с отдельной фигуркой. Также можно фигурку мальчика и фигурку девочки передавать в группе.

Ведущий:

— Ребята, сейчас проведем с вами эксперимент, в ходе которого постараемся установить влияние вербального воздействия на эмоциональное состояние другого человека. Каждой группе дан шаблон человека. Вам нужно его раскрасить (нарисовать лицо, одежду).

Обучающиеся выполняют задание.

— Вы очень старались. Оцените ваш совместный результат, все ли получилось? (ответы обучающихся)

— Не все получилось, как вы хотели. Сосредоточьтесь на том, что вам не нравится. Сейчас каждый из вас возьмет человечка в руки и произнесет в его адрес обидное слово (ругательство), после этого загнет край части тела человечка (демонстрируется показ загибания). Каждый обучающийся в группе выполняет вышеописанные действия. Посмотрите на результат выполненных вами действий. Что произошло с человечком? (он согнулся, закрутился, зажался) — Как будет чувствовать себя человек, если будет слышать в свой адрес подобные слова? (Он будет чувствовать себя плохо, он не сможет довериться окружающим, станет тревожным.)

— Что нужно сделать, чтобы поддержать человека? (поговорить с ним, проявить дружелюбие, говорить ему добрые слова)

— Сейчас вы будете говорить добрые слова своему человечку. Каждый раз после сказанного слова нужно будет развернуть одну загнутую часть шаблона. Ребята выполняют задание.[1]

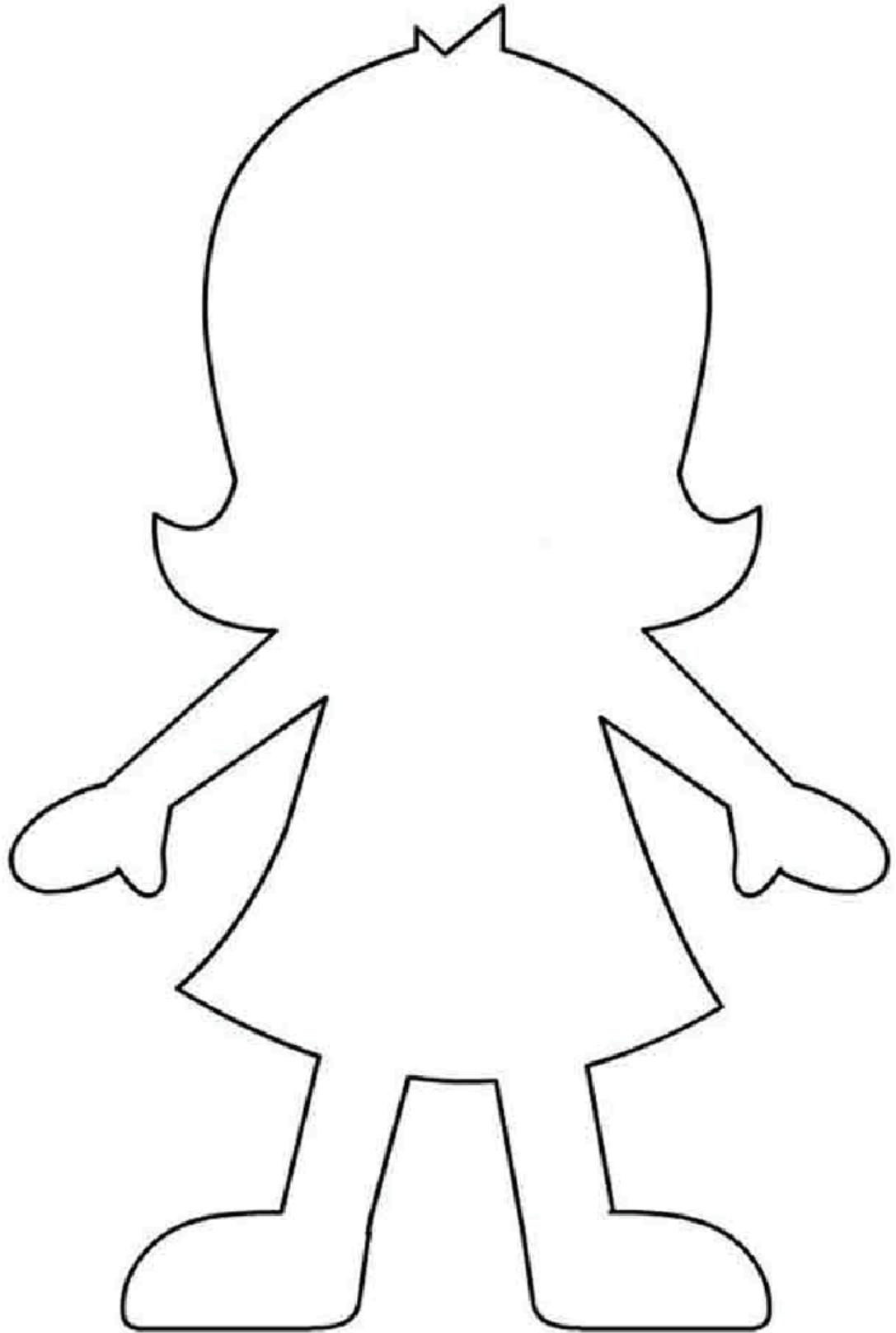
Вопросы для обсуждения:

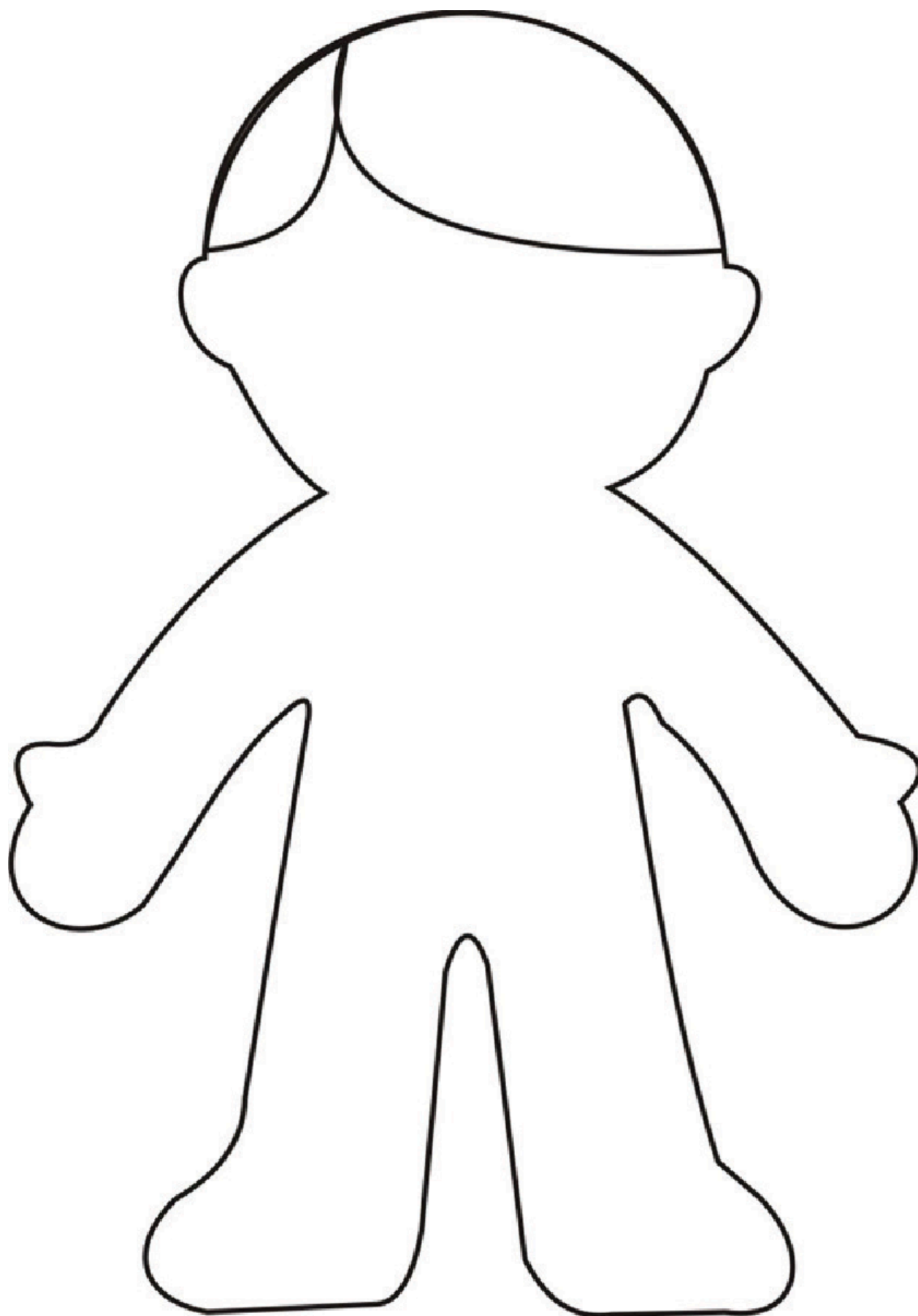
— Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

— Что было легче делать — ругать или поддерживать?

— Сможет ли данный человечек сохранить доброе отношение к своим обидчикам? Почему?

— Чему учит данная технология?





ЗАНЯТИЕ № 4 « Я В ГНЕВЕ»

Диагностика:

- Опросник показателей и форм агрессии Баса-Дарки

Проверка домашнего задания

Информационный блок:

Негативные эмоции необходимо выражать, так как их «подавление», в конечном итоге, может привести к неконтролируемым вспышкам гнева. При этом основное – это уметь узнавать свой гнев, научиться «давать себе время», чтобы подумать: Что делать дальше? Какие слова сказать? Как поступить? Выражать гнев необходимо, но главное-научиться это делать так, чтобы не страдали другие.

Чем различаются понятия «гнев» и «агрессия»?

Упражнение.1. «Квадрат Декарта»

Инструкция: Участникам нужно вспомнить последнюю ситуацию, в которой они ощущали эмоцию гнева или повели себя агрессивно. Затем предлагается заполнить Квадрат Декарта, где они могут проанализировать свое поведение, его последствия и найти альтернативные пути решения.

Схема:

Что случится, если ты это сделаешь?

Что случится, если ты это не сделаешь?

Что не случится, если ты это сделаешь?

Что не случится, если ты это не сделаешь?

Обсуждение:

- какое поле квадрата оказалось наиболее заполненным? С чем это связано?

Упражнение 2 «5 шагов»

Инструкция: Ведущий записывает или зарисовывает 5 универсальных этапов «совладания с гневом». Группа обсуждает их, вносит свои предложения. Затем на примере выбранных в первом упражнении ситуации разыгрывается ролевая игра, в которой автор-участник становится главным героем, а остальные – вспомогательными действующими лицами. Ситуация проигрывается 2 раза. Первый – так как она разворачивается привычным главному герою образом, т.е. с применением агрессивного поведения. Второй – с остановками на шагах и внесением изменений. В ходе второго проигрывания ведущий хлопком останавливает ход событий и предлагает главному герою проанализировать свои чувства и мысли по этапам и изменить свое поведение

Шаг 1: Определите, что Вас беспокоит. Начните с определения того, что нарушает Ваш покой, Ваши чувства или эмоции. Успокойтесь, оставьте все, что Вы делаете, посмотрите, где Вы находитесь, сделайте глубокий вдох, ощутите Ваш ум ясным. Подумайте, что привело вас к гневу. Вы должны знать и чувствовать, что именно происходит не так, чтобы ситуацию можно было исправить.

Шаг 2: Используйте его в качестве знака «стоп»! Когда Вы закончили работать с шагом 1, то Вы, вероятно, уже поняли, из-за чего Вы сердитесь. Вы еще не можете иметь четкую, полную картину, но хорошо, что поняли причину своего гнева. По крайней мере, у вас уже есть «некоторые» идеи: пример, — красный фонарь воображаемого светофора. Используйте его в качестве знака «стоп» для остановки Вашего гнева. Вы расстроены, слышите голос в своей голове. И это вдруг заставляет Вас почувствовать дискомфорт. Такие изменения приводят в движение чувства, поэтому они заканчиваются гневом. Остановите голоса, которые говорят в Вас, чтобы иметь возможность мыслить самостоятельно. Включите красный свет. фонаря. Тогда никакая ситуация больше не приведет Вас к гневу.

Шаг 3: Подумайте о чем-то приятном и позитивном. Очень важно думать позитивно. Ваши положительные мысли могут компенсировать любой негатив. Кадрируйте ваш ум так позитивно, чтобы иметь положительное мнение о себе. Подумайте о чем-нибудь приятном, и

Вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Позитивный кадр – это хорошо! Например: «Мое чувство гнева носит временный характер, и я не хочу сказать или сделать что-то глупое, чтоб пожалеть об этом позже». Положите свои чувства на тормоза. Попробуйте снизить скорость и принять ситуацию с легкостью.

Шаг 4: Удалите свой статус. Разъясните ситуацию сами себе. Спросите себя: «Что на самом

деле происходит в этой ситуации»? Вы можете почувствовать разочарование в чем-то или в ком-то, но не сердиться на себя или на кого-то другого.

Шаг 5: Думайте о конструктивных целях. Постарайтесь поставить перед собой реальные цели, в связи с данной ситуацией, понять, что именно раздражает Вас. Спросите себя: «Какие есть альтернативы, которые я использую, чтобы решить эту проблему»? Будьте конкретны.

«Что можно сделать, чтобы изменить эту ситуацию»? Составьте список вариантов построения последствий ситуации, чтобы добиться своих целей. Спросите себя спокойно: «Что можно в данной ситуации предпринять, какие конструктивные действия применить для достижения своих целей»?

Обсуждение:

- группа по очереди отвечает на вопрос: что особенно хорошо получилось у главного героя?

Резюме, рефлексия, обратная связь:

Нарисовать свой гнев и способ его контроля. Обсудить в группе, что (мысль, идея, образ) после занятия стало их личным «глушителем гнева»

ЗАНЯТИЕ № 5 «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Ожидаемый эффект: Осознанное отношение учащихся к ситуации экстремизма, выбор модели поведения, которая может предотвратить экстремизм.

Время, необходимое для проведения: 45 мин

Вспомогательные материалы: Маркеры, листы А4, запись фильма. Техническое оборудование для показа фильма.

Краткое описание идеи: Учащиеся делятся на 3 группы по 4-5 человек. Смотрят отрывок из фильма и выполняют задание: закончить фильм театральной постановкой. Смысл фильма — предотвращение экстремизма. Группа выбирает режиссера, актеров, обсуждает сценарий и готовит театральную постановку своего варианта. На лист они выписывают возможные варианты событий, которые не вошли в постановку.

План подготовки: Подготовка маркеров листы А4, подготовка технического оборудования для демонстрации фильма. Фильм: социальный ролик Противодействие терроризму и идеологии экстремизма. на канале UGATU Official.

1. Разогревающие упражнения

Танец рук

Выберите себе партнера и встаньте друг напротив друга, вытяните руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с партнером. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самым разнообразным способом. Найдите общий ритм. Теперь разделитесь на тройки и продолжайте это упражнение. Следите, чтобы контакт ваших рук не прерывался. А теперь превратите ваше трио в квартет и продолжайте это упражнение четвером.

Новый круг

Встаньте все в один большой круг и возьмитесь за руки. Расцепите руки. Одно мгновение по стойте с закрытыми глазами, совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнаты. Хорошо, если вы сумеете расслабиться и успокоиться. Когда я дам команду, вы все начнете, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и

осторожно и вновь возьмите друг друга за руки. Пойдите минуту спокойно, не открывая глаз. Потом вы должны также медленно и спокойно отойти назад и там открыть глаза.

2. Основная часть

Ведущий предлагает ребятам вытянуть любую геометрическую фигуру (круг, квадрат, треугольник). Соответственно выбранным фигурам делит их на 3 группы. В: После просмотра отрывка из фильма каждая группа получит задание.

(Фильм смотрим 4 м 21с и останавливаем.)

В: Ребята, о чем этот фильм? Эта история не закончена. Что было дальше, мы не знаем, но у нас есть возможность самим придумать продолжение этой истории, в которой страшный конец будет предотвращен.

В: Сейчас каждая группа получает задание: продумать варианты действий, предупреждающие экстремизм.

Нужно:

1. Записать эти действия на листах А4.
2. Написать сценарий одного из вариантов. Распределить между собой роли: режиссер, актеры. Подготовить театральную постановку. Время на подготовку 5-10 мин.
4. Каждая группа зачитывает свои варианты предотвращения взрыва в школе и показывает свою театральную постановку. Листы А4 вывешиваются на доску.
5. В: Итак, ребята, давайте подведем итог. Я зачитаю предлагаемые вами варианты действий. (Анализирует, выделяют повторяющиеся. Делает вывод, что в этой ситуации равнодушие может стать роковым. Поэтому нужно быть внимательным, знать, куда обращаться в случае, если вы замечаете, что-то странное. Телефон экстренной помощи — 112. Телефон полиции — 02 (102).

Благодарит всех участников за оригинальные постановки и за общую работу.

**«Межличностные отношения и социальное окружение»
ЗАНЯТИЕ № 6 ПО ТЕМЕ «ДИСКРИМИНАЦИЯ»**

Ожидаемый эффект: нивелирование поведения подростков старшей возрастной группы, приводящего к дискриминационным действиям в отношении друг к друга и окружающих.

Время, необходимое на подготовку: 1 час.

Время, необходимое на проведение: 45 минут — 1 час.

Вспомогательные материалы: лента сигнальная бело-красная (либо жёлто-чёрная) на липкой основе; иллюстрации на каждую группу (3 шт.); тексты для каждого участника группы; карандаши/ручки для работы в группах; флипчарт/ магнитная доска; альбомные листы А4 (либо большие стикеры); карточки 3 цветов (можно использовать квадратики цветной бумаги). Краткое описание идеи: участников разделяют на 3 группы и помещают в ограниченное сигнальной лентой пространство. Изучая материалы, которые представлены у них на столах, участники делают вывод о том, что они были распределены в группы по различным видам дискриминации. Они ищут способы борьбы с подобным поведением. В конце участники делают вывод о том, что нельзя судить человека лишь по отдельным его характеристикам и помещать его в определённую коробку с ярлыком. В конце участники покидают свои коробки, в которые их поместил ведущий, если их взгляды противоречат тем рамкам, в которые их искусственно поставили.

План подготовки

1. Распечатать необходимые материалы: картинки и тексты для групп.
2. Расставить столы для 3 групп участников таким образом, чтобы они сидели лицом друг к другу и вполоборота к ведущему.
3. Ограничить зону стола сигнальной лентой (удобнее всего использовать сигнальную ленту — скотч).
4. На стол необходимо поставить цветной флажок (при входе участник получает цветной квадратик и подходит к столу с флажком такого же цвета).
5. На стол необходимо положить основное фото (см. приложения № 1, 2, 3) и конверт с текстами/кейс — заданиями (либо ведущий раздаст кейс — задания в ходе урока) — см. приложения № 4,5,6.

Действия ведущего	Действия участников
1. При входе ведущий раздаёт входящим карточки 3-х цветов: жёлтые/ зелёные/ синие, тем самым разделяя их на 3 группы.	1. Участник, получив цветную карточку, садится за стол с цветным флажком того цвета, что и у него на карточке.
2. Ведущий приветствует участников. — Моя дорогая жёлтая группа! Как у вас дела? У меня потрясающе. Надеюсь, у нас будет замечательное занятие, и вы прекрасно проведёте время. Зелёная группа. — рада познакомиться. Давайте немного поработаем, и я надеюсь на успех. Синие. — приветствую. Как вы видите, вы окружены рамками. Вы в коробках.. Я, не зная вас, распределила вас по этим коробкам.. Но что это за коробки.? И захотите ли остаться внутри них к концу нашего занятия, вот в чем вопрос? Давайте разбираться.	2. Участники поддерживают смол-ток с ведущим.

3. На картинках, которые вы видите в центре вашего стола, представлены несколько произведений искусства: скульптура, инсталляция, боди-арт. Все они объединены единой темой. И все создатели этих произведений искусства хотели передать свои мысли о проблеме, которая является очень животрепещущей на сегодняшний момент. Пожалуйста, посмотрите на них и подумайте, какой смысл мог вкладывать в них автор. Обсудите свои идеи и напишите их на стикерах, которые вы также видите на своём столе. Один человек представляет мнение группы.	3. Зелёные начинают. Они описывают свои ассоциации, вызванные картиной, где представлены три белые ложки и одна сломленная чёрная. Приклеивают стикер со словами на флипчарт. Затем жёлтые и синие..
4. Спасибо за ваши ассоциации и ответы. Представьте, что вы позже будете рассказывать о нашей встрече в интернете и чтобы ваш пост был успешен, необходимо добавить к нему несколько хештегов. И для нашего занятия нам необходимо выбрать главное слово, которое бы объединило бы все наши ассоциации.	4. Участники предлагают варианты для общего названия урока и выходят на слово, объединяющее все представленные ими ассоциации, выходят на слово ДИСКРИМИНАЦИЯ..
5. Все мы понимаем, что одного хештега для успешного поста недостаточно. У меня есть несколько хештегов для вас (приложение №2), и я попрошу вас выбрать те, которые не относятся к теме дискриминации и исключить их. Теперь посмотрите на оставшиеся хештеги и выберите хештег именно своей группе. (Ведущий раздаёт карточки с хештегами на столы).	5. Участники отсеивают хештеги и определяют ведущий хештег своей группы.
6. Теперь у ваших групп/.коробок. есть название. Жёлтая. группа —вы находитесь в коробке Сексизм., Зелёные. — вы находитесь в коробке. .Расизм., .Синие. — .Лукизм.. Давайте вместе попытаемся найти выход из этих коробок.	6. Участники читают тексты, выполняют индивидуальное задание, заполняют таблицу. Затем они рассказывают о случае, с которым они познакомились, и отвечают на свои индивидуальные вопросы по очереди.
7. Скажите, кто из вас сталкивался с дискриминацией когда-либо? Думаю, все так или иначе. Сегодня мы попытаемся на примере нескольких историй подумать, как справиться с дискриминацией. И самое главное – понять, как предотвратить дискриминационные действия в нашей собственной жизни? Откройте конверты, которые видите на ваших столах, в них вы найдёте истории.	7. Участники приходят к выводу, что речь во всех трёх историях идёт о подростках одного возраста и из одной школы.
8. Ваши задачи:	8. Представляют результаты своей работы.

1. Прочитать историю. 2. Сделать индивидуальное задание, которое есть на ваших карточках. 3. Представить результат своей работы. 4. Слушая другую группу, заполнить таблицу. У вас есть 5 минут. (Приложения №3,4)	
9. Итак, мы послушали все истории. Есть ли что-то, что их объединяет.	9. Дают свои ответы на главный вопрос урока.
10. Нам необходимо дать совет нашим героям. Как вы знаете, им советовали успокоиться, промолчать и не делать ничего. Всё это случилось в одной школе. Давайте попытаемся помочь им. Что должно быть сделано, чтобы изменить ситуацию? Представьте, что жёлтые. — это ученики этой школы. Какой бы был ваш совет в этой ситуации? Зелёные. — вы учителя. Синие. — вы будете говорить от лица директора школы. У вас 3 минуты, чтобы обдумать всё и затем представить их. И помните о нашем главном вопросе: – Что нужно делать, чтобы остановить дискриминацию?	10. Участники покидают свои коробки.. Участники подписывают открытки и обмениваются ими. Стикеры с отзывами они оставляют на стене.
11. Я хочу вернуться ещё раз к нашему главному вопросу: Что нужно делать, чтобы остановить дискриминацию?. Постарайтесь дать лаконичный ответ.	
12. Если обобщить всё сказанное вами, то, увидев дискриминационные действия, нам НЕЛЬЗЯ МОЛЧАТЬ, нам не следует помещать людей в .коробки.. Вся теория дискриминации сводится к одному - .ТЫ НЕ МОЖЕШЬ.. .ТЫ НЕ МОЖЕШЬ. сделать что-то, работать где-то, носить ту или иную одежду, потому что ты женщина. И это возводит стены сексизма. .ТЫ НЕ МОЖЕШЬ. быть здесь, оставаться здесь, дышать здесь, потому что ты не из нашей группы, класса, расы. И это стены расизма.	
13. И у меня остался только один вопрос: .Вы действительно хотите оставаться внутри этих .коробок?. Если вы не разделяете позиции сексизма, расизма и лукизма – выйдите за рамки, выйдите за рамки.	
14. Мы живём с вами в сообществе и не можем жить без неких рамок и коробок., в которых нам бывает порой очень уютно. Но мы можем выбрать коробку и построить	

рамки. любви и взаимоуважения вокруг нас. На открытках, которые я вам сейчас раздам, напишите, какие рамки вы выбираете, и затем вы можете обменяться ими друг с другом. Без открытки не должен остаться никто.

ЖЁЛТЫЕ
СИНИЕ
ЗЕЛЁНЫЕ
Хорошего дня!

Приложение №1
Жёлтая группа



Зелёная группа



Синяя группа

Приложение №2

#мило #потрясающе #вконтакте
#любовь #лукизм #я
#мояжизнь #расизм #селфи
#сексизм #лучшийдень #пикничок

Приложение № 3

Жёлтая группа

Н. — ученик старших классов в Школе 1. Он пытается понять, что он будет делать после окончания школы. Он решил не заниматься ресторанным бизнесом, как его отец, и рассматривает другие варианты для себя. В связи с этим отец перестал общаться с ним. Н. считает, что отец абсолютно не понимает его. Его мать не хочет принимать чью-либо сторону в этом конфликте и избегает разговоров на эту тему. У Н. есть несколько двоюродных братьев и сестёр, с которыми он часто проводит время. Ему нравится присматривать за ними, и он думает о профессии, связанной с работой с детьми. Н. хочет присоединиться к педагогической программе в своей школе. Но он понимает, что если присоединиться к этой программе, то все парни его класса будут смеяться над ним, и никогда ему этого не забудут. Поэтому он отправился на курсы продавцов, которые не так ему интересны, но, по крайней мере, его не будут называть девчонкой..

Зелёная группа

С.

Возраст: 16

Даже во время перемены, когда вокруг десятки людей, С. всегда один. Теперь он всё время один. Разговоры с учителями не помогли. Их советы — подожди, не переживай, дай своим одноклассникам время узнать тебя. — не работали. С. поменял школу в прошлом году, и он этого с нетерпением ждал, потому что хотел встретить новых людей. Он был крайне уверен в том, что всё будет замечательно. Он был хорошистом. Был общителен, и в предыдущей школе проблем с одноклассниками никогда не возникало. Первый день в новой школе был довольно-таки неплохим. Он поболтал с несколькими ребятами, и учителя были неплохими, а уроки интересными. Но на следующий день С. получил сообщение от одного из одноклассников — оставь свой бешбармак дома.. Текст этого сообщения был на доске, и все в классе поняли, что это о нём. С. был растерян и шокирован. В тот день он увидел, что больше людей его национальности в той школе не было.

Синяя группа

Ю.

Возраст: 17

Ю. любила играть в футбол с самых ранних лет, и она была звездой своей футбольной команды в школе. Когда же она перешла в Школу 1 в середине года, крайне удивилась, что у них не было футбольной секции. На уроке физкультуры у нее появился шанс проявить себя и показать свой талант. Она была лучше всех, даже мальчишки не могли с ней сравниться. Она .вытаскивала. самые безнадежные мячи, и, благодаря

этому, её команда вела в счёте. После одного из довольно-таки жёсткого момента игры один из парней из другой команды сказал, что не собирается больше играть против этого.. Перед всем классом он назвал её .выродком.. Он смеялся над её .ручищами мужика. и сказал, что соболезнает тем, кто пойдёт с ней на свидание. Тренер попросил её не реагировать на эти глупые выходки и промолчать.[2]

Приложение 4.

УЧАСТНИК 1

1. Прочитайте текст.
2. У вас есть три минуты, чтобы подготовить рассказ о главном герое истории.
3. В рассказе употребляйте фразы: .Мы прочитали историю о... Он не знает... Он решил....

УЧАСТНИК 2

1. Прочитайте текст.
2. У вас есть три минуты, чтобы быть готовым назвать основную проблему главного героя.
3. В рассказе употребляйте фразы: .Я полагаю/думаю/считаю... главная проблема... Я думаю так, потому что....

УЧАСТНИК 3

1. Прочитайте текст.
2. У вас есть три минуты, чтобы быть готовым назвать дискриминационные фразы и выражения из текста.
3. В рассказе употребляйте фразы: .Я полагаю/думаю/считаю их дискриминационными, потому что....

УЧАСТНИК 4

1. Прочитайте текст.
2. У вас есть три минуты, чтобы быть готовым сказать, пытались ли окружающие люди решить проблему и какие советы они дали главному герою.
3. В рассказе употребляйте фразы: Я полагаю/думаю/считаю их дискриминационными, потому что....

ЗАНЯТИЕ № 7 ПРАКТИКУМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ»

Диагностика: Методика диагностики межличностных отношений (Т.Лири).

Ожидаемый эффект: участники определяют понятие конфликт, научатся видеть его положительные стороны, осознают свои способы действия в конфликте; освоят эффективные средства выражения своих эмоций; освоят навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Время, необходимое на подготовку: 10-15 минут.

Время, необходимое на проведение: 1,5-2 часа.

Вспомогательные материалы: магнитная доска, листы бумаги А4 и карандаши простые по количеству участников, стулья, мяч.

Краткое описание идеи: через упражнения: .Линия., .Ассоциации., .Яблочко и червячок., Забор., Другими словами. способствовать выработке навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций; разрушению привычных стереотипов поведения в

конфликтных ситуациях.

Цель: повысить компетентность педагогов и воспитанников Центра области психологии конфликтов.

Задачи:

1. познакомить педагогов и воспитанников с понятием .конфликт;
2. способствовать выработке навыков конструктивного выхода из конфликтных;
3. установить контакты между участниками;
4. способствовать разрушению привычных стереотипов поведения в конфликтных ситуациях.

Предварительная работа: Подбор раздаточного информационного материала для педагогов
Необходимые материалы: магнитная доска, листы бумаги А4 и карандаши простые по количеству участников, стулья, мяч.

ХОД ТРЕНИНГА

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЕТСТВИЕ»

Создание положительного эмоционального настроя, введение в работу. Участники рассчитываются на 1-й, 2-й, образуют внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга — положение .карусель.. Внутренний круг неподвижен. По команде ведущего пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т. д.

Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Ведущий хлопает в ладоши и кричит: .Как деловые люди —рукопожатием!. Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и выкрикивает: Правыми коленями!. Все касаются коленом колена и здороваются и т. д.

Можно здороваться:

- правыми локтями;
- левыми коленками;
- затылками;
- спинами;
- реверансом, как французские короли и королевы;
- как африканские слоны, громко топая ногами;
- без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием);
- старым русским обычаем — трехкратным поцелуем (сопровождает фразой: Ба!

Какие люди!.) и т. п.

Шеринг: изменилось ли и как самочувствие и эмоциональное состояние после упражнения.

«ШУШАНИКА МИНИЧНА»

Материал: карточки к упражнению. Шушаника Минична. (см Приложение 1).
Содержание. Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы получает карточку, на которой написано имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: .Скажите, пожалуйста, как вас зовут?. Тот читает вслух имя на карточке, например: Шушаника Минична.. В ответ на это первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника. Например: .Очень приятно, Шушаника Минична, с вами познакомиться. или .Какое у вас необычное, красивое имя, Шушаника Минична.. После ответа Шушаника Минична задает вопрос своему соседу слева: .Представьтесь, пожалуйста. и т. д. до тех пор, пока очередь не дойдет до первого участника.

Рефлексия. После выполнения данного упражнения участники начинают замечать, что им пришлось активизировать свою память, кто-то даже использовал мнемотехнические приемы, известные ему давно или изобретенные тут же. Участники делятся этими приемами в кругу. Многие из них считают, что это упражнение — хорошая гимнастика для памяти.
Рекомендации. Если круг больше 10-12 человек, то некоторые участники устают слушать других. Несмотря на это, можно проводить упражнение только в одном кругу, без деления на подгруппы. Чтобы повысить мотивацию, можно ввести следующий игровой элемент. Если кто-то из участников не может произнести имя соседа, он обращается за помощью к любому

представителю группы: .Марина, помоги мне, пожалуйста.. Этот простой прием помогает активизировать внимание всех участников.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИНИЯ»

Скажите группе: .Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующим бразом. Если вы считаете, что конфликт — это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то, и другое, то встаньте по середине линии ближе к одному или другому краю. Выбери себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту.. Хорошо то и другое плохо Когда все выбрали свое место, спросите: .Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?. Дайте слово несколько участникам

с разных позиций. Затем скажите: .Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша типичная реакция? Если же вы сразу действуете — займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта — идите в левый угол, если вы выжидаете — станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии.. Снова предложите объяснить их выбор. В конце упражнения скажите: .Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите то место, где бы вы хотели быть. Дайте время на перестановку, затем предложите всем сесть. Уход, ожидание, действие.

Рефлексия

Водная, лекционная часть тренинга.

— Как известно, мы сталкиваемся с конфликтами довольно часто, и в принципе — это процесс довольно естественный, хоть и опасный. У меня вопрос к вам, что такое конфликт и чем он так опасен? Есть ли плюсы у конфликта? Конфликт — это скрытое или явное противодействие сторон, чьи интересы в какой-либо сфере начали конкурировать между собой. Конфликт — это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов и потребностей одного человека. Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении).

— Причин у конфликта достаточно много. Чаше конфликты преобладают в женских коллективах в силу того, что женщины более эмоциональны и зачастую конфликт носит .личностный. характер.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

На доске или листе бумаги ведущий пишет слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при слове конфликт, такие как, например, .боль, борьба, энергия, изменения.. Как и во время разминки, не должно быть объяснения. Лидеры лишь могут предлагать свои варианты, если процесс идет медленно. Когда идей больше нет или лист бумаги заполнен полностью, просмотрите вместе с группой составленный список слов. Возьмите два маркера разного цвета (либо используйте знаки.плюс., .минус.). Спросите какие слова являются положительными, какие отрицательные и, соответственно, отметьте их. Заметьте, что некоторые слова, такие как .сила. — нейтральные. Возможно, с группой возникнут разногласия, которые нет необходимости разрешать по определению отдельных слов на ту или иную категорию. Спросите у участников, есть ли еще .положительные. или отрицательные..

Рефлексия

ИГРА «КАПУСТА-КАРТОШКА»

Разделиться на две команды. Доказать достоинства капусты и картошки:

1 группа — чем полезна капуста;

2 группа — чем полезна картошка.

Ваши ощущения, какие выводы?

— Очевидно, что в конфликте оба оппонента считают себя совершенно правыми, и каждый пытается довести до собеседника свою точку зрения, избирая при этом разные стратегии поведения. Какую стратегию используете вы, сейчас узнаем.

УПРАЖНЕНИЕ «ЯБЛОКО И ЧЕРВЯЧОК»

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: .Сейчас я тебя буду есть!. Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ. Обсуждение.

— Подведем итог. Кто обладает сильной волей и не очень заинтересованный в сотрудничестве, тот смог отстоять себя, не выслушав доводы. Кто-то, используя стиль сотрудничества, смог договориться, сдерживая свои эмоции, принимая во внимание нужды и желания другой стороны (т. червяка). Кто-то договорился, и каждая сторона в чем-то уступила друг другу. Были и те, кто не пожелал тратить время на разговоры и смирился со своей участью. То же самое происходит и в отношениях между людьми.

— Очень часто конфликт закрывает наши глаза, уши... мы не можем прислушаться, понять оппонента, определить его мотивы.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБОР»

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А, В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение — в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

А — слепой, но слышит и говорит.

В — глухой, но может видеть и двигаться.

С — он все видит и все слышит, но не может двигаться.

Предложить завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу.

Вопросы: Ощущения? Сложности?

— Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди-то разные! Эти отличия естественны и нормальны. При этом в конфликтных ситуациях мы ведем себя по-разному.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПИРОГ»

Данное упражнение позволит определить стратегию вашего поведения в конфликтной ситуации. Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы, как именинник, себя поведете? (выберите один ответ из 5 предложенных вариантов)

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (Избегание)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок — неважно, себе — лучший. (Конкуренция)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (Приспособление)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (Сотрудничество)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (Компромисс) Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Итак. Американский психолог Кеннет Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации:

1. Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера. Чтобы я победил, ты должен проиграть..

2. Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим

интересам, так и к интересам партнера. Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю..

3. Компромисс представляет собой достижение .половинчатой. выгоды каждой стороной. Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть..

4. Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план. Чтобы ты выиграл, я должен проиграть..

5. Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон. Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть..

Соперничество приемлемо:

- * когда необходимы быстрые решительные действия;
- * необходимо принять непопулярное решение по важным вопросам;
- * есть уверенность в правильности выбранного важного решения;
- * люди манипулятивно используют преимущества собственной позиции

Сотрудничество приемлемо:

- * когда необходимо найти решение проблемы, и при этом разные позиции настолько важны, что компромисс недопустим;
- * нужно полностью использовать весь творческий потенциал сотрудников;
- * необходимо обеспечить приверженность какой-либо общей цели;
- * нужно преодолеть негативные эмоции, возникшее в опыте общения.

Избегание приемлемо:

- * когда предмет разногласий несущественен, и есть другие более важные дела;
- * отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
- * вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
- * надо дать людям успокоиться, отойти от переживаний;
- * другие могут решить конфликт более эффективно;
- * перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

Приспособление приемлемо:

- * когда есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость;
- * предмет разногласий важнее для других;
- * надо завоевать доверие и обеспечить прочную позицию на будущее;
- * целесообразно минимизировать потери при слабой позиции;
- * важны гармония и стабильность отношений.

Компромисс приемлем:

* когда цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения; * оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь важных целей;

- * прийти к временному соглашению по важным вопросам;
- * принять приемлемое решение при недостатке времени;
- * когда нужно сделать шаг назад, если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

Рефлексия

В конфликте, когда человек переживает сильные отрицательные эмоции, появляются проблемы с их выражением: стресс, повышение голоса, сердцебиение, ускоренное дыхание, поблдение, грубые слова, которые унижают другого. Есть два вида утверждений, которые можно использовать во время конфликтной ситуации. Одним из наиболее эффективных средств выражения своих эмоций есть понимания своих чувств и способность об этом сказать своему сопернику. Такой способ называется «Я-утверждение». Такое утверждение улучшают взаимоотношения, напротив, «Ты-утверждение» подрывают их и ведут к углублению конфликта. Используя .я-утверждение., мы концентрируем свое внимание на том, что мы сами думаем или чувствуем в конфликтной ситуации, при этом мы не предъявляем обвинение и не осуждаем других людей.

УПРАЖНЕНИЕ «ДРУГИМИ СЛОВАМИ»

В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: .Ты должен...., .Это твоя обязанность...., .С тобой невозможно разговаривать...., .Ты безответственный человек. и т. п. Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении. Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями, ваша задача — перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, <<Ты должен принести мне книгу>>. (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

- .Он должен заботиться обо мне.. (Мне хочется, чтобы он заботился обо мне);
- .Ты не должна была ходить на ту вечеринку.. (Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку);
- .Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!. (Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны);
- .Ты должна была предвидеть возможные трудности.. (Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности); .Меня обидели!. (Я предпочла обидеться);
- .Меня заставили.. (Я не сумела отказаться);
- .Он — упрямый осёл.. (Я не смог убедить его);
- .Он меня унизил.. (Мне было неприятно);
- .Прекрати меня злить!. (Я начинаю злиться);
- .Ты должна мне дать программу, книгу. (Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу).

Обсуждение: просто — сложно перефразировать?

Вывод: Успешное решение любой конфликтной ситуации, неизбежно связано со способностью прощать. Во всех конфликтных ситуациях каждый человек контролирует исключительно

свои действия и не может контролировать действия, реакцию других. Если вы не прощаете своего обидчика, то вредите лишь самому себе. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет. Прощение означает, что вы <<отпускаете>> свой гнев и не собираетесь мстить. Избежать конфликта также можно согласием и ответить на выпад (оскорбление, обвинение) не противостоянием, что только усугубит конфликт, а согласием, при этом не отступая от своей позиции, например: .Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства!. — .Иногда я выполняю свои обязанности, иногда мне приходится их нарушать..

УПРАЖНЕНИЕ <<СОГЛАСИЕ>>

Развитие конфликта зачастую напоминает снежный ком. Небрежно брошенная фраза перерастает в ругань с личными оскорблениями, навешиванием ярлыков и т. п. Это создаёт практически непреодолимые барьеры в общении, которые гораздо легче предотвратить, нежели разрешить конфликт на стадии их возникновения. Но тем не менее есть техники, которые позволяют в некоторой степени смягчить напряженность ситуации даже в том случае, когда одна или обе из конфликтующих сторон теряют контроль над собой, над своими эмоциями и словами. Одна из таких техник состоит в том, чтобы найти в словах партнёра что-то, с чем можно согласиться, и ответить на его выпад (оскорбление, обвинение, приказ) [4]

не противостоянием, что только усугубит конфликт, а согласием, при этом не отступая от своей позиции. Например:

1. .Ты совсем с ума сошла! — Иногда может показаться, что я действую не как обычные люди.;

2. .Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства! — Иногда я выполняю свои обязанности, иногда мне приходится их нарушать.;

3. .Прекрати разговаривать со мной в таком тоне! — Бывает, что мой тон кажется обидным для собеседника;

4. На нашей работе по-настоящему работаю только я! — Да, вы действительно тратите много времени и сил на работу.

Упражнение выполняется в парах. Сначала один участник нападает, а второй пытается перевести__ диалог в мирное русло, затем они меняются местами. Возможно проводить упражнение и в общем круге, тогда на фразу-стимул даётся сразу несколько вариантов ответов, что расширяет репертуар реакций участников. Чтение и обсуждение притчи. Притча о сплетнях .Три сита. Один человек пришел к своему Наставнику и спросил:

— Знаешь ли ты, что сказал сегодня о тебе твой друг?

— Подожди, — остановил его Учитель, — просей сначала все, что ты собираешься сказать через три сита.

— Три сита?

— Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, просеять через сито правды. Ты уверен, что все, что ты хочешь сказать мне, есть правда?. Да нет, я просто слышал...

— Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда это или нет. Тогда просеем это через второе сито — сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

— Нет, напротив...

— Значит, — продолжал Учитель, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но при этом даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито — сито пользы. Так ли уж необходимо услышать мне то, что ты хочешь рассказать?

— Нет, в этом нет никакой необходимости...

— Итак, — заключил Наставник, — в том, что ты хочешь сказать мне нет ни правды, ни доброты, ни необходимости.

Зачем тогда говорить это?

Для избегания конфликтов рекомендуется задаться такой целью: выработать в себе умение говорить с людьми прямо, сообразно обстоятельствам и не терять при этом хладнокровия. Здесь есть одна важная деталь — нужно научиться не поддаваться чужому влиянию. Вы можете ознакомиться со схемой достойного выхода из конфликта и забрать распечатку с собой. УПРАЖНЕНИЕ «КУВШИН СЧАСТЬЯ»

Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками. Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются капли радости и удачи.; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся радость и удача. выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

Рефлексия .Конверты.

Педагогам предлагается свои ответы разложить по 4 конвертам:

Мне понравилось...

Мне не понравилось...

Я задумалась...

В следующий раз мне хотелось бы...

Приложение 1.

Карточки к упражнению «Шушаника Минична»

Вильгельмина Авелевна Глорiosa Провна

Геновефа Иркнеевна Вивиана Ионична

Савватия Стратониковна Феосения Патрикиевна

Вожена Гедеоновна Беата Нифонтовна

Домитилла Ювенальевна Антигона Маевна

Препедигна Аристидовна Синклитикия Рубеновна

Ермиония Питиримовна Вестита Евменьевна
Вевея Вуколовна Апфия Мартирьевна
Голиндуха Хрисанфовна Нунехия Амфилохьевна
Аста Радиевна Геласия Доримедонтовна
Иовилла Иеронимовна Агафоклия Наркисовна
Кетевань Варнавична Рипсимия Флегонтовна
Ксафиппа Викулична Велимира Афинодоровна
Фессалоникия Якубовна Мамелфа Корнельевна
Венцеслава Витовирвна Эннафа Варсонофьевна
Шушаника Минична Маркеллина Ермилична

Упражнение <<Другими словами>>. Неконструктивные утверждения[5]

- .Он должен заботиться обо мне..
- .Ты не должна была ходить на ту вечеринку.
- .Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!.
- .Ты должна была предвидеть возможные трудности.
- .Меня обидели!.
- .Меня заставили..
- .Он — упрямый осёл..
- .Он меня унизил..
- .Прекрати меня злить!.
- .Ты должна мне дать программу, книгу.

Упражнение <<Согласие>>

Ты совсем с ума сошла!. — Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства!. —

.Прекрати разговаривать со мной в таком тоне!. —

.На нашей работе по-настоящему работаю только я!.

Рефлексия. Конверты

Мне понравилось...

Мне не понравилось...

Я задумалась...

В следующий раз мне хотелось бы...

Схема достойного выхода из конфликтной ситуации

1. Начинай разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает:

.Когда вы незаслуженно критиковали меня при всех....

2. Выскажи чувства, которые возникали у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: .Когда ... я чувствовал себя униженным..

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи другой вариант поведения, который бы устроил тебя:поэтому я очень Вас прошу — в следующий раз....

4. Скажи, как ты будешь вести себя в случае, если человек изменит свое поведение. Схема достойного выхода из конфликтной ситуации

1. Начинай разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает:

.Когда вы незаслуженно критиковали меня при всех....

2. Выскажи чувства, которые возникали у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: .Когда ... я чувствовал себя униженным..

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи другой вариант поведения, который бы устроил тебя:поэтому я очень Вас прошу в следующий раз....

4. Скажи, как ты будешь вести себя в случае, если человек изменит свое поведение. Схема достойного выхода из конфликтной ситуации.

1. Начинай разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает:

.Когда вы незаслуженно критиковали меня при всех....

2. Выскажи чувства, которые возникали у тебя в связи с этой ситуацией и поведением

человека по отношению к тебе: .Когда ... я чувствовал себя униженным..

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи другой вариант поведения, который бы устроил тебя:поэтому я очень Вас прошу — в следующий раз....

4. Скажи, как ты будешь вести себя в случае, если человек изменит свое поведение. Информационные источники.[6]

ЗАНЯТИЕ № 8 ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ТРЕНИНГ «СДЕЛАЛА БОЛЬНО И ПОКИНУЛА ЧАТ» (ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРТРАВЛИ)

Тренинг может быть проведен в 2 вариантах: с использованием интерактивных опросников на компьютере, таких как ментиметр, aha-slides, google формы, или без их использования. Вообще подросткам интересно отвечать на вопросы онлайн и видеть результаты своих ответов на экране монитора.

Ожидаемый эффект:

- повышение уровня осознанности детей и подростков в области онлайн общения
- размышление над договоренностями и правилами, которые помогут создать более комфортную среду в онлайн общении
- повышение способности анализировать и выявлять коммуникативные ошибки в общении

Время, необходимое на подготовку: 20 минут (если тренинг проводится с использованием интерактивного опроса через компьютер, то 60 минут)

Время, необходимое на проведение: 90 минут.

Вспомогательные материалы: проектор, флипчарт с листами, бумага А4, распечатанные кейсы на формате А4, маркеры для флипчарта, фломастеры, малярный скотч, при проведении опросов онлайн и использовании установленного на компьютер приложения для проведения интерактивных опросов (например, ментиметр) понадобится меньше вспомогательных материалов.

Формы работы, используемые инструменты: проблематизация и фокусировка на теме за счет голосования и открытых вопросов, анализ кейсов, дискуссия в формате круглый стол.

Краткое описание: профилактика кибербуллинга среди детей и подростков, формирование безопасного онлайн-пространства для общения.

План подготовки:

- подготовить напечатанные кейсы на листах бумаги формата А4;
 - маркеры, фломастеры, карандаши — в достаточном количестве на всех;
 - меловая доска или листы с флипчарта;
 - при использовании онлайн опросника — заранее подготовить опрос в нем и сделать QR коды с возможностью подключения ребят со своих телефонов
- Введение (5 минут). Ведущий проводит устный опрос с вовлечением всех участников в дискуссию, тем самым постепенно знакомя с темой встречи.

Ведущий представляется и предлагает участникам очень коротко познакомиться, отвечая на вопросы поднятием руки:

- Кто из вас постоянно пользуется чатами, мессенджерами?
- Состоите ли вы в чате класса?
- Кто из вас считает, что общаться в чатах легко? Почему?
- Может кто-то считает, что при переписке в чатах могут возникать сложности? Какие?

Опрос по QR коду или опрос на листочках (10 минут). Опрос по QR коду проводится, если ребята отвечают на вопросы онлайн, в программе, которая позволит вывести результаты опроса на монитор. Далее результаты опроса выводятся на монитор для дальнейшего обсуждения.

Вопросы для онлайн опроса предлагаются следующие:

- Мне бывает в чате с одноклассниками ...
- Могут ли друзья в чате вести себя не так, как в жизни?
- Что могут делать в чате, что неприятно, неуместно?

В том случае, если опрос проводится в режиме офлайн, то ребятам раздаются листочки (3 листочка-стикера на каждого), и на каждом из них ребята последовательно отвечают на 3 вопроса. Листочки необходимо собрать и приклеить на 3 различных листа флипчарта согласно вопросам. Для информации. Ребята могут постесняться написать и приклеить что-то

самостоятельно, поэтому имеет смысл ведущему собрать, озвучить ответы анонимно и приклеить самостоятельно.

Далее ведущий задает вопросы, как ребятам результаты опроса, представляли ли они себе их такими, а какими представляли. Можно ли как-то изменить то, что неприятно? Как — предлагаем подумать вслух.

Ведущий подытоживает то, что озвучили ребята, вот один из возможных выводов: Мы с вами обсудили, что ребята бывают в чате ведут себя не так, как в жизни, потому что складывается отношение, что в чате можно больше, чем в жизни. Однако порой из-за этого, мы чаще чувствуем себя в замешательстве, в растерянности..

Обсуждение кейса с Тимуром (15 минут)

Ведущий предлагает вместе подумать про ситуацию, которая произошла в классе N. Вывешивается описание кейса на листе А4. Также понадобится 4 листа флипчарта — 3 листа для 3 ролей и 1 лист для записи коммуникативных ошибок. Кейс. Представьте, что Тимур, лидер и авторитет, создал закрытый чат в ватсапе для обсуждения игр, предлагает в него вступить Ярославу. Ярослав очень симпатичен, Ярослав хотел бы с ним больше общаться, но Тимур разрешает вступить в его чат при условии, что Ярослав не вступит в другой чат класса

Он пишет вам: «Друган, если ты со мной, решай срочно, добавлю тебя в чат. Но без предательства — чтоб с этими не общался. Иначе это плохо закончится».

Далее ведущий предлагает всем вместе подумать:

- Бывало, что вы или ваш знакомый оказывались в похожей ситуации?
- Что в этой ситуации не так? Есть ли здесь действия, которые вызывают дискомфорт? Какие?

Ведущий говорит: .Такие действия мы можем назвать коммуникативными ошибками. Какие еще могут быть коммуникативные ошибки, признаки некорректной коммуникации в классном чате, которые ставят нас в неловкое положение, обижают, злят?.

Подписываем лист флипчарта .коммуникативные ошибки. и записываем все варианты, предложенные ребятами.

Подписываем 3 оставшихся листа флипчарта именами ребят из кейса. Обозначаем роли на листах флипчарта:

Тимур Ярослав свидетели

Задаем ребятам вопросы по поводу этих персонажей:

- Кто что чувствует в этой ситуации? В каких ролях находятся персонажи?
- Могут ли быть еще третьи лица в этой ситуации?
- Может вы когда-то сами испытывали похожие чувства?
- Было бы лучше, если б было правило общения в чате/ онлайн общении? Если да, то какое?

3. Работа над кейсами и их обсуждение (15+15 минут)

Далее ведущий делит группу на 5 подгрупп (по числу разбираемых кейсов). Каждая подгруппа получает для анализа одну из ситуаций. Задача подгрупп: прочитать описание ситуации, обсудить между собой, ответить на вопросы, которые приведены ниже под кейсами (15 минут). Для ответов на вопросы ребятам каждой подгруппы дается лист для записи. Кейсы ведущий раздает ребятам напечатанными на листах А4, один на группу.[2]

КЕЙСЫ

Кейс 1.

Маша 2 дня назад вступила в школьный чат в ватсапе, в котором все ее друзья. Все

было хорошо, но потом Ваня, один из админов, написал, что почистит чат от лишних, которым тут не место. Без объяснения причин удалил двух Машиных друзей.

Кейс 2.

Кирилл приходит утром на учебу и видит, что группа одноклассников громко смеется. Он подходит к ним, они говорят: «Ща погоди, мы тебе перешлем кое-что, только ей не показывай.. Кириллу приходит видео, где из неудачного фото его одноклассницы Вики сделано видео с веселой музыкой. Получилось весело, но Вика не в курсе. Хотя Кириллу не хотелось бы быть на ее месте.

Кейс 3.

Витя и Леша в одном из чатов начинают обсуждать твоего одноклассника Марка — его внешность, фигуру, имя, привычки, манеры. Много веселых смайликов сопровождают переписку. Марк в этом чате не состоит, зато слышит постоянный смех и подколы со стороны.

Кейс 4.

Вечером Максим читает переписку в чате, где обсуждают веселую ситуацию, которая произошла на улице между ребятами их его и ребятами из параллельного класса. Подробностей он не знает. Он спрашивает, что там было. Ему пишет в общем чате Рома: «Не твое дело, отвали..»

Кейс 5.

Олина подруга Кристина часто скучает на онлайн занятиях, и сегодня ей снова хочется развлечься, посмеяться. Она предлагает Оле переименоваться и рассылать прикольные сообщения в чате, где проходит лекция. Оле кажется это спорным, так как лекция интересная, а еще в прошлый раз учитель злился и некоторым поставил двойки.

Вопросы, на которые нужно ответить каждой из подгрупп. Написать ответы на листах.

- Что могло произойти с ребятами дальше?
- Что бы вы посоветовали сделать ребятам? Есть ли варианты действий?
- Кто что чувствует в этой ситуации?
- Было бы лучше, если бы были правила онлайн общения? Если да, то какие?

После этого каждая группа по очереди презентует результаты (по 3 минуты на подгруппу), в общей сложности около 15 минут.

Важно, что на вопрос про правила чата ребята должны подумать, но обсуждение этого вопроса будет в следующем задании. Благодарим ребят за разбор кейсов. Обсуждение после всех кейсов (5 минут):

- ☛ Происходят ли такие ситуации в жизни?
- ☛ Что можно сделать, чтобы общаться в чате было комфортно всем?

Командная работа «Правила онлайн общения/ правила чата» (15 минут)

Как вы думаете, поможет ли людям в общении, если будут какие-то общие договоренности о правилах общения в чате в ватсапе, телеграме, месенджере?

Давайте подумаем, что это могут быть за правила.. От каждой команды по очереди выходит по одному человеку и записывает на флипчарте правило чата. Он рассказывает, почему они считают это правило важным. Зачитываем все написанные правила, дополняем, если есть дополнения.

Вместе отвечаем на вопросы:

- ☛ Устраивают ли вас такие правила?
- ☛ Могут ли они помочь сделать общение в чате более уютным, приятным?
- ☛ Покажите эквалайзером, насколько это может работать в вашем классе/группе?
- ☛ Если нет, то почему? Если да, то почему?
- ☛ Что можно сделать для того, чтобы это работало?

Рефлексия (5 минут)

Целью нашего тренинга было поговорить об онлайн общении в чатах.

— О чем был тренинг для вас?

Напишите, пожалуйста, также ваши пожелания, о чем еще стоит поговорить — можно написать в обратной связи в онлайн опросе или на стикерах для обратной связи.

ЗАНЯТИЕ № 9 ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЖЕСТОКОСТИ И НАСИЛИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ «НЕРАВНОДУШИЕ»

Ожидаемый эффект: формирование межличностной толерантности; развитие эмпатии у обучающихся, уважительного отношения к другим; формирование личной позиции по отношению к насильственному поведению; формирование конструктивного индивидуального и группового поведения; формирование позитивного психологического климата в коллективе.

Время, необходимое на подготовку: 12-16 часов.

Время, необходимое на проведение: 45-50 минут.

Вспомогательные материалы: презентация со слайдами, карточки формата А4 с шаблонами для заполнения для группового обсуждения, карточки с выражениями для упражнения .По кругу., видеоролик, ноутбук, проектор, экран, стулья по кругу, столы для обсуждения, ручки, карандаши.

Краткое описание идеи

I. Методика .Вижу. Слышу. Действую.. 5-7мин

II. Просмотр ролика .Насилие.. 5 мин.

III. Обсуждение просмотренного ролика. 5 мин.

IV. Работа в группах .Портрет героя.. 5-7 мин.

V. Общее обсуждение полученных портретов героев. 5 мин

VI. Дискуссия. Продолжение истории. Досматриваем ролик. 10 мин

VII. Упражнение .По кругу.. 10 мин

VIII. Рефлексия занятия. 5 мин

I. Методика «Вижу. Слышу. Действую». 5-7 мин

Всех участников разбиваем на 3 группы:

1 — Обсуждает вопрос . Как можно увидеть, что в школе, классе что-то происходит?.

2 — Обсуждает вопрос. Как можно услышать, что в школе, классе что-то происходит?

3 — Обсуждает вопрос. Какие действия в школе могут нам подсказать, что происходит насилие?.

Далее — общее обсуждение всех трех групп.

II. Просмотр ролика «Насилие» (до 04.45сек) 5 мин

III. Обсуждение просмотренного ролика. 5 мин

— Что происходит в данном ролике? (насилие, травля)

— Кто есть кто в этой ситуации насилия? (агрессор (ы), жертва, свидетель (друг))

IV. Работа в группах «Портрет героя». 5-7 мин

Каждая группа получает карточку с героем ситуации (агрессор, жертва, свидетель) (на выбор).

Задача каждой из групп:

— обсудить данную ситуацию из ролика;

— проанализировать героя ситуации, который им достался по предложенной схеме .Узнаем героя глубже. (приложение).

Обсуждая, отвечают на вопросы:

- В чем потребность?
- Что чувствует герой?
- Что он думает?
- Что говорит?
- Что делает?
- Характер героя?
- Как он выглядит?

V. Общее обсуждение полученных портретов героев. 5 мин

В процессе презентации ведущий задает наводящие вопросы:

- Почему герой имеет определенные чувства?
- Почему вы (участники) решили выбрать именно эти потребности?
- Как связано то, что говорит герой, с тем, что он чувствует?
- Как влияют потребности героя на то, как он себя ведет, что делает?

VI. Дискуссия «Продолжение истории». Досматриваем ролик с 4мин 45 сек. 10 мин

Размышляем на тему продолжения истории (учащиеся предлагают свои варианты). После чего досматриваем ролик. (обсуждение). VII. Упражнение «По кругу». 10 мин Участники садятся в круг. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточке фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно (не проявив агрессию) ответить на этот выпад. Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве нападающего, и в качестве жертвы.,[5]

1 часть упражнения заканчивается, и группа переходит к обсуждению:

- Легко ли было выполнять задание?
- Принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе?

Примеры карточек:

- С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.
- С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
- Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
- Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
- У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
- У тебя такой страшный взгляд.
- Ты как не от мира сего.
- Ты никогда никому не помогаешь. У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
- Что ты вечно на всех кричишь?
- Посмотри, на кого ты похожа!
- Ты слишком много болтаешь ерунды.
- Ты слишком плохо воспитана.

Первый круг — по очереди все говорят соседу эти выражения, в ответ — им отвечают.

Второй круг — по кругу уже произносим комплименты.

Тоже после него обсуждение:

- Что чувствовали во время выполнения задания?
- Легко ли было говорить комплименты?
- Легко ли было их принимать?

VIII. Рефлексия-занятие. 5 мин

Приложения

Портрет героя (агрессор)

В чем потребность?

Как он выглядит?

Что думает?

Что чувствует?

Какой у него характер?

Что делает?

Что говорит?

Портрет героя (жертва)

В чем потребность?

Как он выглядит?
Что думает?
Что чувствует?
Какой у него характер?
Что делает?
Что говорит?

Портрет героя (свидетель)
В чем потребность?
Как он выглядит?
Что думает?
Что чувствует?
Какой у него характер?
Что делает?
Что говорит?

Примеры карточек

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
У тебя такой страшный взгляд.
Ты как не от мира сего.
Ты никогда никому не помогаешь.
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Что ты вечно на всех кричишь?
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.

ЗАНЯТИЕ № 10 «Свобода у нас в голове»

Цель: Профилактика самовольных уходов детей из детского дома и осознание ими понятия «свобода».

Задачи: 1. Познакомить подростков с понятием «свобода» и какую роль она играет в жизни человека.

2. Показать практическую связь понятий «свобода» и «выбор»

3. Развивать в себе ответственность за своё свободное мнение, решение, поступки.

4. Формирование мотивационных установок по отношению к себе, к трудностям, в которых можно оказаться, не отдавая себе отчёта в своей жизнедеятельности.

Технические средства обучения: проектор, экран,
презентация: « Свобода!!!»

Методы, используемые на занятии:

Методы формирования сознания личности:

- постановка проблемы;
- беседа;
- пример;

- обсуждение.

2. Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения:

- игра

- воспитательные ситуации

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Организационная часть:

Перед каждым ребёнком лежит лист бумаги, на котором написано определение свободы и оставлено место для их рассуждений.

-Добрый день, ребята. Сегодня тема нашего занятия – это самовольные уходы из детского дома, которое мы назовём: «Свобода у нас в голове».[1]

Перед вами дано определение свободы в её общем понимании:

«Свобода – это осознанная необходимость, это способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на свои знания реальности.»

Все в этом мире хотят жить свободными, все понимают свободу по-своему, поэтому в обществе издавна приняты определённые границы свобод граждан, с которыми надо считаться и называются эти границы – законами, обычаями, традициями, заповедями. Это всё существует для того, чтобы личная свобода каждого члена общества не превращалась во вседозволенность, беспредел.

Задание 1. Напишите: «Для меня свобода – это...»

(Дети детского дома в основном пишут о том, что свобода для них – это бесконечная, бесконтрольная прогулка по городу, чтобы их никто не разыскивал и они были бы не ограничены никакими рамками режима; они чувствуют себя свободными лишь тогда, когда удовлетворяют свои потребности и им никто не мешает).[7]

Озвучив понимание свободы некоторых детей, переходим к пониманию следующих истин:

- абсолютной свободы не существует, т.к. человек живёт в обществе и свободным от общества он быть не может;

Пример:

-Когда дети убегают из детского дома, от родителей, они чувствуют абсолютную свободу? (Да)

-До какого времени? (Пока не замёрзнут, или не захотят есть, или им будут угрожать и тогда они уже не испытывают чувства радости, а возникает желание вернуться в привычный мир, потому, что этот чужой мир принимает только подготовленных)

Значит - Свобода человека ограничивается его биологическими потребностями: мы не должны испытывать чувство голода, холода, жары, опасности и т.д. – это гонит нас обратно, под защиту взрослых.

Нет, это - ложная свобода, в погоне за которой ты переступаешь грань дозволенного, ставишь в трудное положение людей, несущих за тебя ответственность, а затем осознав всё это возвращаешься уже не победителем. А может быть и преступником, которого могут лишить свободы надолго.

А что же такое настоящая свобода? - внутренняя свобода, которую нужно воспитывать, это свобода от иллюзий (лжи) и пороков (грехов).

Чтобы приобрести такую свободу необходимы труд и поиск, борьба и усилия, а также каждодневная работа над собой.

Для того, чтобы ощущать себя внутренне свободным, надо обладать самоуважением и быть уверенным в своих убеждениях. Такой человек свободен от глупых необдуманных поступков, от импульсивных решений и в самой безнадёжной на первый взгляд ситуации найдёт правильный выход.

Почему? Потому, что он воспитал в себе свободного человека, он не будет убегать сломя голову неизвестно куда, подвергаясь эмоциям, он будет думать, логически рассуждать – как поступить? Быть свободным – не значит быть бесконтрольным со стороны взрослых, не значит беспредельничать. Свобода человеку даёт творчески развиваться, расти духовно, пользоваться всеми правами и свободами, предоставляемыми государством и жить

полноценной жизнью, но в рамках правил, установленных обществом.

Задание 2. Перед вами на мониторе будет продемонстрировано несколько жизненных ситуаций, в которых вы должны увидеть истинную свободу и мнимую.

3. Беседа по окончании просмотра презентации.

Как бы вы поступили в каждом отдельном случае?

Где ситуации, в которых свобода одного человека нарушает свободу другого?

Кто из героев вам больше всего понравился и почему?

Упражнение «Письмо себе»[3]

Цель: оценить свой путь, осознать то, что происходит с ним.

Методика выполнения:

1. Если вы обращаетесь к себе, то в каком возрасте?
2. Обсудите за что, стоит себя похвалить: за какие результаты, решение, за преодоление каких сложных ситуаций?
3. Уточните, что помогло в прошлом.
4. Были ли ситуации, что вы думали, что это потеря, а потом оказалось все наоборот.
5. Совет из прошлого, который можно дать себе настоящему.

4. Подведение итогов:

- Дети сами пишут вывод о том, почему самовольный уход – это не обретение свободы, это ложная свобода, за которую придётся отвечать перед обществом вплоть до потери настоящей.

- Они ещё раз излагают своё мнение после занятия:

«Свобода для меня – это ...»

После занятия мы проводим мониторинг ответов подростков и делаем выводы, в каком направлении выстраивать свою воспитательную работу с каждым из них.

**БЛОК 3 Коррекция деструктивного поведения
ЗАНЯТИЕ № 11 «Мораль»**

Входящая диагностика:

- Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни?

- Диагностика личностного роста подростка П.В.Степанова

Упражнение1. «Моя позиция»:

Инструкция: Определить шкалу с двумя полюсами «согласен» на одной стене помещения и «не согласен» на другой. Зачитываются утверждения, участники выбирают положение в пространстве в соответствии со своим мнением.

Примерные фразы:

■ Молодежь должна воздерживаться от сексуальных контактов до совершеннолетия.

■ Подростки должны знать о том, как использовать презерватив.

■ Я бы принял друга, даже если бы он был гомосексуалистом.

■ Я бы принял моего брата/сестру, если он/она были бы гомосексуалистами.

- Я за легализацию однополых браков
- ВИЧ-инфицированные должны винить только себя.
- Проституцию следует запретить для профилактики распространения ВИЧ/СПИД.
- Чистые иглы должны быть доступными для потребителей инъекционных наркотиков по требованию.
- необходимо использовать защиту во время половых контактов
- я бы смог покончить жизнь самоубийством
- Стоит ли анонимным звонком вызвать скорую если я избил кого-то до бессознательного состояния
- Всех бомжей надо изолировать от общества
- Продавать наркотики в школе это нормально
- Расовое неравенство в правах это нормально
- Агрессивное поведение женщины более осуждаемо чем мужское
- Насилие над ребенком хуже чем над сверстником
- Если девушки много пьют, то это нормально.
- Пьяные люди агрессивны.
- Тот, кто не пьёт на праздниках, выглядит идиотом.
- Если подростки прибегают к насилию, то в этом виноваты взрослые
- Глупо быть трезвым, когда все остальные выпили.
- Хорошо, если дома тебе иногда предлагают алкоголь

Упражнение 2. Ролевая игра «Суд идет»

Инструкция: группа вместе с ведущим решает, над каким явлением жизни, человеческим качеством, недостатком или поступком будет вершиться суд. Далее жребием распределяются роли и озвучиваются их обязанности: «судья» - ведет судебное заседание. Знает ход ролевой игры «секретарь» - записывает основные аргументы «за» и «против», высказанные в ходе обсуждения проблемы; «обвиняемый» - явление общественной жизни, порок, негативное качество, нравственный анализ и оценка которого будут осуществлены в ходе ролевой игры; «прокурор» («обвинитель») - выносит обвинение, перечисляет все факты и аргументы, подтверждающие опасность, вред обсуждаемого явления, качества, пристрастия и т.д.; «адвокат» («защитник») - находит факты, аргументы, оправдывающие обсуждаемое явление, качество, пристрастие и т.д.;[8]

.«свидетели обвинения»;

.«свидетели защиты»;

.«присяжные заседатели» (все остальные учащиеся класса)

Процесс:

В зале, где расставлены столы в соответствии с ролевой игрой, находятся «присяжные заседатели» (отдельные скамьи), «зрители» (в центре зала), «прокурор», «адвокат» сидят отдельными столами, «обвиняемый» - в стороне за отдельным столом, «свидетели обвинения» и «свидетели защиты» в зале. «Секретарь» обращается к залу: «Встать, суд идет!» (Все присутствующие встают.) Входит «судья». Он сообщает, что слушается дело по обвинению ... (какого-либо явления, вина которого против нравственности или человечества будет обосновываться в ходе судебного заседания). Судья предоставляет слово «обвинителю». После короткой речи (5 мин.) «прокурора» «судья» вызывает по очереди «свидетелей обвинения», которым задают вопросы или просто выслушивают их заявления. «Адвокат» может задавать дополнительные вопросы «свидетелям обвинения». Затем в течение 5 минут выступает «адвокат», его факты поддерживаются показаниями «свидетелей защиты». «Прокурор» может также задавать им дополнительные вопросы. Затем «судья» предоставляет слово «обвиняемому» (3 мин.). «Секретарь» следит за регламентом в процессе всего обсуждения проблемы. После всех выступлений наступает время обсуждения фактов,

представленных на суде, «присяжными заседателями». Каждый из них выносит решение «виновен» или «не виновен», представляя свои аргументы, объясняющие его решение. «Секретарь» подсчитывает количество высказываний «за» и «против». После обсуждения «присяжными заседателями» «судья» выносит окончательное решение «виновен» или «не виновен» с последующей аргументацией, отражающей мнение большинства «присяжных заседателей»

Резюме, рефлексия, обратная связь

Домашнее задание:

Закончить фразы

Раньше Я ...

На самом деле Я ...

Скоро Яа

ЗАНЯТИЕ № 12 «Ценности в кубе»

Упражнение 1. «Ценности в кубе»

Цель. Эти упражнения выявляют ценности с самых разных перспектив, внутреннего и внешнего взгляда, из прошлого, будущего и текущего момента, в рамках негативного и позитивного и т. д. [3]

Методика выполнения.

1. Представьте, что на один день он/она может стать животным. Задайте последовательно следующие вопросы:

- Каким животным вы бы стали?
- Какие качества в нем вам нравятся?
- Как эти качества проявляются в вашей жизни?
- Какие ценности они отражают?

2. Представьте, что на один год вы можете стать деревом. Задайте последовательно следующие вопросы:

- Каким деревом вы бы стали?
- Какие качества вам в нем нравятся?
- Как они проявляются в вашей жизни?
- Какие ценности они отражают?

3. Вспомните три самых сильных, самых ярких момента в жизни, которые приносили особенное удовлетворение. Попросите отбросить детали и сконцентрироваться на этих «пиках». Задайте следующие вопросы:

- Что тогда происходило?
- Каким ценностям вы следовали в эти моменты?
- Что важного произошло в тот момент?
- С какими ценностями соотносился этот момент?
- Какие ценности сопутствовали вашей жизни на тот момент?

4. Назовите трех человек, которыми вы восхищаетесь. Спросите:

- Какими их качествами вы восхищаетесь?
- Как это проявляется в вашей жизни?
- Каким ценностям это соответствует?

5. Что должно абсолютно точно присутствовать в вашей жизни. Ценности, без которых никак не обойтись.

6. Какие качества вы цените в друзьях? Почему эти качества так важны?

Упражнение 2 «Давать и брать»:

Инструкция: Мне бы хотелось предложить вам выполнить упражнение, в ходе

которого вы сможете узнать, как вы реагируете, когда отдаете кому-то что-то или, наоборот, что-то от кого-то получаете. Также вы сможете выяснить, что происходит, когда кто-то отдает что-то вам, или принимает что-то от вас. Предположительно, это будет больше касаться тех из вас, кто рос вместе с братьями или сестрами, нежели тех, кто был единственным ребенком. Затем участникам раздают по 5 монет, бусин, символических единиц для дальнейшего обмена. Теперь положите на пол свои 5 монет. В этом упражнении у монет будет символическая ценность, они будут обозначать вещи, которые мы можем дать другим, например, согласие, уважение, дружбу, симпатию и т.п. При первом круге вы можете дать другим участникам вашей группы столько монет, сколько хотите.

При первом круге вы должны только отдавать. Только от вас зависит, сколько участников вы хотите наградить. При этом вы должны проявлять активность лишь время от времени. Сейчас остановитесь и обсудите следующее: Что произошло? Кому вы что-то дали? Каковы были ваши мотивы? Как вы чувствовали себя во время отдачи чего-то? Когда вы проявляли активность? Равномерно ли вы распределили свои деньги, или же расставили некие акценты? Чувствовали ли вы себя так, будто приобрели что-то? Решили ли вы получить что-нибудь взамен от этого участника группы? Думали ли вы о выбранных вами людях, так, как вам того хотелось? Как вы обычно что-то отдаете? Что вы отдаете? Что вы обычно приобретаете? Достаточно ли этого? Теперь начинайте второй круг. В этом круге вы можете принять от других столько монет, сколько хотите. Решите сами, от кого вам бы хотелось получить что-нибудь. Вы также должны лишь время от времени проявлять активность.

Сейчас приступайте к обсуждению: Что произошло на этот раз? От кого вы что-либо получили? Каковы были ваши мотивы? Что вы чувствовали при принятии? Когда вы проявляли активность? Равномерно ли вы распределили свои деньги, или же расставили некие акценты? Как вы себя чувствовали, когда вам что-то отдавали? Думали ли вы, что этот или какой-то другой участник группы хочет получить что-то от вас? Получили ли вы от кого-то то, что хотели? Как вы обычно принимаете что-либо? Что вы обычно получаете от других? Достаточно ли вы приобретаете?

Обсуждение: какие ваши ценности проявились в этом упражнении?

Рефлексия, обратная

Упражнение 3 «6 ценностей»

На шести листочках написать шесть ценностей. Представьте себе, что произошло стихийное бедствие и у вас из жизни ушла одна ценность. Уберите один листок с названием ушедшей ценности, той, от которой не жалко отказаться. Так повторяется 5 раз. Озвучьте ту ценность, которая осталась и которые ушли.[3]

Сегодня у нас есть уникальная возможность вернуть одну ценность. Разверните смятую бумажку и верните одну ценность (так по одной возвращают все ценности). Затем сравните, как были проранжированы ценности в начале и в конце упражнения. 2

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 13 «Курение, алкоголь, наркотики».

Задачи: обсудить причины того, почему подростки начинают курить, пить алкоголь, употреблять наркотики.

Дискуссия: Причины курения и некурения.

Ведущий делит доску на две части. Одна половина озаглавляется «Причины не курить», а другая «Причины курить». Перечислить причины того и другого, затем ведущий добавляет к спискам те причины, о которых воспитанники не думали.

Упражнение «Стоимость курения».

Подсчитайте стоимость курения одного года (3 п в неделю * 200 рублей = 600 * 52 недели = 31 200)

Мифы о курении:

Курение только немного вредит здоровью и не приводит к серьёзным последствиям. Даже непродолжительное курение может привести к серьёзным последствиям для здоровья. Вдыхаемая смесь токсичных химических веществ из сигарет вызывает повреждение клеток и тканей организма. У подростков лёгкие ещё находятся в стадии развития, и курение может замедлить этот процесс и повлиять на их полноценное функционирование в будущем. Даже отдельные эпизоды курения могут стать причиной хронических заболеваний дыхательной системы, таких как астма, хронический бронхит и другие респираторные заболевания.

Вейпы и электронные сигареты безопаснее, чем обычные сигареты. Хотя вейпы не содержат табак, в состав жидкости для них входят различные химические соединения, включая никотин, пропиленгликоль и ароматизаторы, которые могут быть токсичными при вдыхании. Исследования показывают, что использование вейпов может вызывать воспаление лёгких и другие заболевания органов дыхания. Кроме того, подростки, курящие вейпы, подвергаются риску развития зависимости от никотина, что может привести к переходу на курение обычных сигарет. [1]

Я смогу легко бросить, если захочу. Никотин вызывает сильную зависимость, и многие подростки ошибочно полагают, что смогут легко отказаться от курения. На самом же деле снижение дозы никотина и прекращение курения может быть крайне затруднительным. Подростки, начинающие курить, могут столкнуться с «ломкой», проявляющейся в виде физических и психологических симптомов, таких как раздражительность, тревога и желание вернуться к курению. По статистике, лишь 3–5% людей, которые пробуют бросить курить без помощи, действительно достигают успеха.

Курение помогает справиться со стрессом. Никотин не решает проблемы, а создаёт новые. После первоначального «облегчения» при вдыхании сигареты уровень стресса у курильщика, как правило, возрастает из-за действия никотина на организм. Эта зависимость приводит к циклу, в котором для снижения стресса необходимо курить всё больше, создавая лишь иллюзию успокоения. Проблемы с психическим здоровьем, такие как тревога и депрессия, также значительно чаще встречаются у курильщиков. **Курение — это модно и привлекательно.** Реклама табачных изделий и электронных сигарет часто создаёт привлекательные образы, ассоциированные с курением, однако реальность далека от этого. Курение может вызывать физические изменения, такие как пожелтение зубов, неприятный запах изо рта и от кожи, а также преждевременное старение. Кроме того, существует высокая вероятность социального неприятия: курящие подростки могут столкнуться с осуждением со стороны окружающих. [7]

Лёгкие сигареты менее вредны. «Лёгкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Даже в «лёгких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «лёгкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Хронический алкоголизм — тяжёлое прогрессирующее заболевание, которое развивается вследствие систематического злоупотребления спиртными напитками. Оно характеризуется патологической тягой к алкоголю, формированием психической и физической зависимости, поражением внутренних органов, психическими расстройствами и социальной.

Дискуссия: мотивы употребления/ неупотребления алкоголя. Почему люди пьют и почему не пьют?

Мотивы для того, чтобы не употреблять алкоголь:

- Вкус не нравится;
- Не нравится состояние опьянения;
- От алкоголя можно набрать вес;
- Религиозные или семейные запреты.

Игра «Убеди меня жить».

Ведущий раздает командам воспитанников листки с заданиями:

- Убедите шестилетнего ребенка в том, что алкоголь – это плохо.
- Убедите беременную женщину, что употребление спиртных напитков наносит вред ее нерожденному ребенку.
- Убедите трех подростков не распивать спиртные напитки.

*Одна из притч об алкоголизме — история о человеке по имени **Федот**, которая встречается в книге Трещёва «Через алкогольное безумие».*

Федот пил и иногда размышлял, не болен ли он. Но заканчивать пить и менять жизнь не собирался. Он пошёл по людям, которых считал алкоголиками, чтобы спросить, как они до такой жизни докатились.

Первым ему встретился **Вася**, про которого Федот думал, что он точно алкоголик, так как иногда спал в подъезде. Федот думал, что когда он дойдёт до такого, то надо будет обязательно завязывать.

Федот спросил его: «Ты, Вася, алкоголик, как докатился до жизни такой?»

«А я и не алкоголик, ну и что, что я в подъезде иногда сплю, ноги до дома не доводят. Вот Иван из соседнего дома точно алкоголик, потому что раз в квартал в психушке лежит. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать».

Пришли они в наркологическое отделение, нашли **Ивана** и спрашивают: «Ты, Ваня, алкоголик, как докатился до жизни такой?»

«Да никакой я вам не алкоголик, просто нервишки с такой жизнью пошаливают. Вот в соседней палате лежит **Колян** — точно алкаш. Второй месяц лежит, никто не приходит, жена с детьми к другому ушла, квартира пустая, всё пропил. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать».

Подошли они к кровати **Коляна** и говорят: «Ты, Колян, алкоголик, как до такой жизни докатился?»

«Да какой я вам алкоголик, просто отравился сильно, гады, дерьмо всякое продают. Вот был у меня друг **Гриня** — вот тот алкоголик, всё пропил мебель, батареи, двери, а потом и саму квартиру, теперь бомжует. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать».

Пошли искать **Гриню**.

Нашли его в подвале, лежит, трясётся, еле дышит.

Они его спрашивают: «Ты, Гриня, алкоголик, как докатился до жизни такой?»

А он чуть слышно, шёпотом им отвечает: «Да никакой я вам не алкоголик, просто...»

Хотел ещё что-то сказать, да захрипел и умер.

Так они и не нашли алкоголика и не узнали, как можно докатиться до жизни такой.

Торговля наркотиками.[8]

Задача: установить, что торговля наркотиками – прибыльный наркобизнес единиц «Дельцов»

Подсчитайте стоимость употребления наркотиков, если средняя суточная доза составляет от 700 до 1500 рублей ($1500 \cdot 30 \text{ дней} = 4500$ рублей в месяц).

- кому это выгодно?

- почему первая проба бесплатна?

Наркобизнес — это организованная преступная деятельность, связанная с незаконным производством, хранением, транспортировкой, сбытом или распространением наркотических средств. Такая деятельность запрещена нормами национального и международного права и представляет собой один из самых опасных видов преступного промысла.

Игра «Марионетки»

Игра проводится в тройках. Один – кукла, двое других – куловоды. Дается задание довести до какого-либо объекта, станцевать и т.д.

Вывод в том, что в жизни тобой могут манипулировать наркотические вещества, так как ты уже не хозяин себе, ты подчиняешься наркотикам, которые дергают тебя, как куловод за веревочки.

Последствия употребления наркотиков.

Физические проблемы:

- Травмы, несчастные случаи;

- Отравление: передозировка или тяжелый суррогат;
- Суицид;
- Воздействие на потомство;
- Зависимость;

Психологические проблемы:

- Затруднение продуктивного контакта;
- Ссоры, скандалы;
- Депрессия;
- Агрессия.

Социальные проблемы:

- Потеря работы и места учебы;
- Развал семьи;
- Потеря друзей;
- Потеря жилища;
- Преступления.

Выводы:

ЗАНЯТИЕ 14 «Лживость и сквернословие»

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения воспитанников, профилактика лжи и сквернословия.

Ход занятия:

- сегодня поговорим о недостатках, как лживость.

В научной психологии ложь определяют как умышленную передачу сведений, не соответствующих действительности. При этом человек осознаёт ложность информации и стремится дезинформировать собеседника.

Вот пример случая из жизни воспитанника спецшколы, связанного с ложью:

«На самоподготовке Минька не хотел учить заданное стихотворение. На другой день учительница вызвала его отвечать, и он что-то лепетал под подсказки, над ним засмеялись. Учительница потребовала дневник, чтобы сделать замечание и поставить двойку. Минька тихонько заклеил две страницы в дневнике, где была запись, и по рассеянности оставил его в классе на уроке истории. На следующий день он сказал учителю, что потерял дневник. Ему выдали новый, с записью по литературе о двойке. Минька бросил этот дневник за книжный шкаф в классе. Через два дня ему снова дали новый дневник с плохой записью по литературе и выговором за поведение. В этот раз пришёл учитель по истории и вернул первый дневник с заклеенными страницами.

Воспитатель не стала кричать на Миньку, а тихо сказала: «Люди, которые идут на вранье и обман, смешны и комичны, потому что рано или поздно их вранье всегда обнаружится. И не было случая, чтоб что-нибудь из вранья осталось неизвестным».

Минька стоял перед воспитателем красный как рак, ему было совестно, и он сказал: «А ещё один дневник с двойкой я бросил за шкаф в нашем классе».

Вместо того чтобы наказать его, воспитатель улыбнулась и прижала его к себе.

А вечером, лежа в постели, Минька горько плакал». В этом случае ложь стала способом избежать негативных последствий (двойка, замечание), но в итоге привела к стыду и эмоциональному дискомфорту. История подчёркивает, что ложь рано или поздно раскрывается, а её последствия могут быть тяжёлыми. multiurok.ru

Мнения учеников выслушиваются и обсуждаются.

Сквернословие — это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна». В словаре В. Даля сказано:

«Скверна — мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное, нечистота, грязь, нравственное растление, все богопротивное».

В вашем (подростковом) возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие — это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. [1]

Как же избавиться от сквернословия?

Первое - не говорить плохих слов самому. Не нужно бояться быть белой вороной. Человек может через свою речь влиять на состояние языка. Скажите себе: “Все пусть говорят, а я не буду!” Конечно, для этого требуется мужество. Скорее всего, над вами будут смеяться, подтрунивать, шутить. Ах, ты не пьешь? До сих пор не куришь? Не ругаешься? Попробуйте устоять в такой ситуации. Попробуйте не испугаться насмешек, презрения.

Второе. Мы, конечно, не можем исправить общество в целом, но пресечь сквернословие в семье, в группе можно. Даже в самой ужасной среде есть люди, к которым грязь не пристает. Вот советы, которые помогут вам сделать свою речь лучше, богаче, чище.

Не копируйте других, не говорите, как все, не старайтесь быть похожими на кого-то, сохраняйте самобытность и помните: “Не то, что входит в уста, оскверняет их, а то, что выходит из уст”

Третье. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем, помня, что наши слова материализуются, а помыслы реализуются. Делайте комплименты другим людям, например, “Ты сегодня очень хорошо выглядишь”, “Рад тебя видеть”, “Ты потрясающе здорово отвечал на уроке” и т.д. Используйте в своей речи как можно больше позитивных высказываний (похвалу, поощрения, высказывание добрых позитивных чувств и мыслей).

Анкета «Твоё отношение к сквернословию»

1. Как ты думаешь, почему люди в своей речи употребляют бранные слова, ругательства?

- а) стала привычкой ;
- б) символ взрослости;
- в) недостаточный словарный запас.

2. Если ты используешь в своей речи бранные слова (мат, ругательства), то объясни почему?

- а) от злости;
- б) из-за неуважения к людям;
- в) стала привычкой.

3. Как часто ты произносишь эти слова?

- а) почти каждый день;
- б) редко;
- в) никогда не использую.

4. Что ты чувствуешь, когда при тебе кто-то ругается матом?

- а) стыдно за него;
- б) ничего не чувствую;
- в) обычный повседневный разговор.

5. От кого ты чаще всего слышишь подобные слова?

- а) от парней ;
- б) от девушек ;
- в) от взрослых.

6. Стоит ли бороться с употреблением нецензурных слов?

- а) это бесполезно;
- б) можно попробовать, но не думаю, что изменится что-либо;
- в) борьба необходима в любом случае.

7. Как бороться со сквернословием?

- а) системой штрафов;
- б) воспитанием;
- в) самовоспитанием.

8. Хотел бы ты, чтобы твои дети употребляли в своей речи нецензурные слова?

- а) да;
- б) нет.

Упражнение «Правда или ложь»

Каждому участнику предлагается вспомнить или придумать любую историю. В то же время каждый участник записывает: правду или ложь он услышал. После того, как выскажутся участники, проверяются результаты. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

А сейчас ребята я попрошу вас вспомнить все, о чем мы сегодня говорили, и дополнить предложения:

- Я сегодня задумался о....
 - Мне сегодня понравилось...
 - Я изменил мнение о ...
 - Нужно обсудить на следующем классном часе вопрос...(какой)
- (Идет обсуждение).

ЗАНЯТИЕ 15 «Жизненные перспективы»

Диагностика: Шкала социально-психологической адаптированности

Цель: научить воспитанников ставить перед собой реальные жизненные цели, учитывая свои способности и желания, научить находить способы достижения желаемого.

Разминка «Приветствие» - рассказ о приятном событии на прошедшей неделе. Жизненный план в точном смысле этого слова возникает только тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым человек намерен следовать, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план - это план деятельности. Чтобы построить его, юноша должен более или менее четко поставить перед собой, как минимум, следующие вопросы:

1. В каких сферах жизни сконцентрировать усилия для достижения успеха?

2. Что именно и в какой период жизни должно быть достигнуто?

3. Какими средствами и в какие конкретные сроки могут быть реализованы поставленные цели?

Упражнение 2. «Двери возможностей»:

Инструкция: Лежа на ковриках или сидя в креслах прослушивается и визуализируется текст. Затем дается время на прорисовку в свободной форме. «...Представь себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и кроме тебя здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, ты неспешно идешь по залу и осматриваешь все, что находится вокруг тебя. Тебе прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но тебе здесь спокойно и комфортно. Ты замечаешь, что вокруг зала есть двери, всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Тыходишь к одной из них, и видишь лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываешь дверь, заходишь вовнутрь и попадаешь в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Тыходишь ближе и рассматриваешь свое отражение. У тебя есть желание, исполнение которого зависит только от тебя. Может быть, оно связано с каким-либо делом или приобретением, достижением, может быть, тебе хочется обрести какое-либо качество или чему-то научиться. Сформулируй свое желание и мысленно произнеси его. Только одно желание. Посмотри на свое отражение и сумей увидеть в человеке, стоящем напротив, силы и возможности для исполнения этого желания. Тыходишь из первой комнаты и опять возвращаешься в зал. Ты направляешься к следующей двери и читаешь, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Ты с

интересом открываешь дверь и ступаешь в затемненный, пустой зрительный зал. Пройди и займи любое место, которое тебе угодно. Ты садишься, и в ту же минуту экран перед тобой начинает мерцать и на нем появляется изображение. Перед тобою на экране возникают лица знакомых тебе людей. Среди них твои родные и близкие, друзья, те, с кем ты работаешь и проводишь время. Может среди них есть люди, от которых зависит твое благополучие и душевный комфорт. У тебя есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представь себе их лица, посмотри на них и произнеси мысленно свое желание. Постарайся, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только это произойдет, изображение на экране погаснет. Ты встаешь со своего кресла и выходишь из зрительного зала. На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Открой дверь и войди вовнутрь. Перед тобою просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у твоих ног. В бассейне плавает золотая рыбка. Она подплывает к тебе, плавает совсем близко. У тебя есть желание, которое зависит от везения. В чем бы тебе хотелось поймать удачу за хвост? Ты наклоняешься поближе к воде и произносишь свое желание. Только одно желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А ты опять возвращаешься в зал. Осталась только одна дверь. Ты подходишь к ней и читаешь надпись: «Вселенная». Ты распахиваешь дверь и оказываешься на балконе. Где-то внизу, под тобой, плещется море, над головой – звездное, ночное небо. Прохладный, морской ветер обдувает твоё лицо, и кажется, что ты паришь над черной бездной. Перед тобой бескрайний, вечный Космос. У тебя есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Подними глаза к звездам и произнеси свое желание. Только одно желание. Ветер подхватывает твои слова и уносит вдаль. А ты возвращаешься в зал...» [9]

Обсуждение:

- какие желания Вы произнесли, записали,
- нарисовали? Какие чувства они вызывают? Что удивило и
- показалось неожиданным? Ресурсный рисунок или напряженный?

Упражнение «Жизненные перспективы».[10]

Цель: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция: взять лист бумаги, разбить его на 4 колонки и озаглавить их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполнить колонки: записать текущие и долгосрочные цели (на неделю, месяц, полгода, год), оценить важность целей по шкале от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые), обозначить действия для реализации каждой цели, записать личностные ресурсы, которые понадобятся для достижения намеченного.

Резюме, рефлексия, обратная связь:

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Работа с подростками девиантного поведения. И.А. Устюгова изд-е 4 г. Волгоград: Учитель-147с
2. Сборник лучших практик в молодежной среде. Центр толерантности Москва:

2012-2022г

3. Рабочая книга психолога: 30 упражнений с клиентом. М. Скиртач – Изд. 3-е - Ростов н/Д Феникс 2025г
4. Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте / Материалы для подготовки и проведения. Речь. Санкт-Петербург, 2008.
5. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / Речь. Санкт-Петербург, 2007.
6. Упражнение разминки .Кувшин. — [Электронный ресурс] //
7. [урок.urfk.ru/library/zanyatie_po_profilaktike...](http://urok.urfk.ru/library/zanyatie_po_profilaktike...)
8. b17.ru
9. infourok.ru>programma-raboti-s-trudnimi-detmi-...
10. педпроект.рф>Индивидуальная психокоррекционная программа с подрост...