**Программа профилактики кибераддикции у подростков**

**Коррекционно-развивающий блок**

**I. Блок развития коммуникативной компетентности**

Цель блока: Рост коммуникативной открытости и улучшение качества общения путем овладения навыками конструктивного социального взаимодействия.

Задачи блока:

1. Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач в сфере общения.

2. Предоставить участникам группы опыт полноценного общения друг с другом и группой, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач.

3. Обучить навыкам установления эффективных отношений с окружающими, навыкам достижения максимальной степени групповой общности и сплоченности.

4. Обучить навыкам получения и конструктивного использования «обратной связи» (информации о себе от окружающей коммуникативной среды).

**Занятие №1 «Введение. Принятие правил групповой работы».**

Цель: Знакомство с участниками тренинга, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы, познакомить учащихся с основными принципами тренинга.

2. Вместе продумать и принять правила работы группы.

3. Начать освоение способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Материалы и оборудование: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман, клубок ниток.

Ход занятия:

*1. Вступление ведущего*, что такое тренинг, для чего он нужен. Рассказ о целях занятий, форме их проведения. Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное рукопожатие? Я хотел бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующих встречах.

*2. Игра «Паутина».*

Цель: освоение способов самораскрытия, освоение активного стиля общения.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, у каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам всем имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своем увлечении, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себе… (Ведущий начинает игру сам). Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему участнику». Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все подростки не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. По окончании дискуссия: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После разговора нужно будет распутать паутину. Для этого каждый подросток должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ. Так продолжается пока клубок не вернется к ведущему. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таком случае можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

Анализ упражнения: «Все ли высказались в ходе игры? Как вы чувствуете себя сейчас? Чувствуете ли вы себя теперь иначе, не так, как в начале игры? Трудно ли вам было запоминать? Чьи рассказы вас заинтересовали больше всего? Кто в группе вызывает у вас любопытство?»

*3.Рассказ о правилах*, по которым будет работать группа.

Цель: установление общих правил работы в группе.

Инструкция: «После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил наших занятий. В каждой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

- Доверительный стиль общения. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т. д.

- Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения вовремя занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...», «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа; Многие меня не поняли на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

- Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

- Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

- Определение сильных сторон личности. Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работали вместе. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

- Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения. Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты совершил плохой поступок».

- Разнообразие контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто – то нам нравится больше, с кем – то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

- Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

- Уважение говорящего. Когда высказывается кто – то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему участнику, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

- Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

- Не опаздывать на занятия». Подробно объясняется участникам эти правила, даются ответы на все возникающие у них вопросы. После этого обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. Все «торжественно обещают» следовать этим правилам. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании. В конце обсуждения, когда правила группы приняты, необходимо условно изобразить их на ватмане и повесить на видное место в кабинете. Желательно, чтобы данное символичное напоминание находилось в комнате на каждом занятии на протяжении всего тренинга.

*4. Упражнение «Комплименты».*

Цель: освоение способов передачи и приема обратной связи, установление доброжелательных отношений.

Инструкция: Все участники группы становятся в два круга, образуя внешний и внутренний круг, лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что – нибудь приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме этого я еще и…» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все продолжается до тех пор, пока не пройдет полный круг.

5. Групповая рефлексия. Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о первой встрече.

**Занятие №2. «Тема: Какой я в общении?»**

Цель: создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.

Задачи:

1. Развивать умения анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

2. Воспитывать коммуникативную культуру общения.

3. Расширение ролевого репертуара поведения в различных ситуациях.

4. Создание условий для осознания собственной ответственности в отношениях с другими людьми

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага формата А4, ручки, карточки с заготовленными названиями животных, бланки «Список качеств важных для общения».

Ход занятия:

Приветствие. Ритуал начала занятия (см.1 занятие) В этом занятии мы попробуем разобраться в вопросах о том, как мы общаемся и успешны ли мы в этом. В чем выражается эта успешность? Могу ли я понимать других людей, понимают ли меня? Умею ли я конструктивно разрешать конфликты? Что другие думают обо мне, каким они меня видят? Кто меня окружает и, кто мне ближе и почему? В чем моя ответственность в отношениях с другими людьми?

*1. Упражнение «Пересядьте все те, кто…»*

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», – и все, кто любит мороженое должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

*2. Упражнение «Найди пару».*

Цель: интенсификация межличностного взаимодействия путем невербальных способов общения.

Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого – то есть карточка, на которой тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

*3. Упражнение «Рисунок вдвоем».*

Цель: обращение к индивидуальному опыту взаимодействия, выработка умения действовать скоординировано с партнером, развитие невербальной коммуникации.

Инструкция: Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Ведущий подчеркивает, что в случае столкновения интересов взаимодействующих людей гармоничность отношений может нарушаться.

*4. Упражнение «Список качеств важных для общения».*

Цель: определение качеств, важных в общении, самоанализ.

Инструкция: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. На первом этапе в течение 5 минут вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, ваш образ общительного человека. Вспомните очень общительных литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть Это вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения. Ваш собственный список качеств, важных для общения, нужно обязательно составить письменно. Это очень важно для дальнейшей работы. Поэтому не следует лениться, а записать свои предложения в этот список на отдельном листке бумаги. На втором этапе проведем общую дискуссию, основная цель которой – выработать согласованный список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими. Качество включается в общий список, если за него проголосовало большинство участников (более половины). Вы сможете на этом этапе проверить свои коммуникативные навыки. Понаблюдайте за собой, как вы убеждаете тех, кто не согласен с вами, кто категорически против вашего предложения. А как вы реагируете на возражения? На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Список может иметь следующий вид: самооценка, умение слушать людей, тактичность, умение убеждать, интуиция, наблюдательность, душевность энергичность, открытость.

Затем в графе «Самооценка» каждый из вас в зависимости от того, насколько свойственно ему то или иное качество, должен поставить оценку по 10 – балльной шкале. Естественно, чем выше степень проявления того или иного качества, тем выше балл, который вы себе выставляете».

*5. Упражнение «Сицилийские дебаты».*

Цель: отработка умений слушать другого и убеждать в правоте своей точки зрения и формирование индивидуальных способов эффективного общения, тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях общения.

Инструкция: Прежде всего, группа должна разделиться пополам – одна половина встает около окна, другая – около двери... Теперь мне нужно по одному добровольцу от каждой половины. Добровольцы встают друг напротив друга в середине комнаты на расстоянии примерно одного метра друг от друга. Все остальные образуют полукруг позади них. Добровольцы сейчас будут вести спор, в котором, прежде всего необходимо найти убедительные аргументы и быстро реагировать. Совершенно независимо от того, что вы сами лично думаете, я предлагаю, чтобы «оконная» группа была «за», а «дверная» – «против» предлагаемого мною тезиса. Добровольцы запускают дебаты, начав говорить попеременно и как можно быстрее. Они смотрят друг на друга и соблюдают расстояние между собой – примерно один метр. «За – сторона» – защищает идею, а «Против – сторона» – возражает. Дискуссия проходит в высоком темпе, аргументы надо высказывать по очереди и желательно очень кратко. Если один из двух ораторов чувствует, что у него больше нет аргументов, то он обращается за помощью к своей группе, просто протягивай руку в их сторону, ладонью вверх. Это служит сигналом для его союзников, и кто – то из них может «поспешить на помощь» спорщику, быстро пожав его протянутую руку. Прежний оратор в это время выходит из игры. Может случиться и так, что кто – либо из команды захочет сменить своего оратора раньше, чем он сам попросит о помощи. Тогда этот новый доброволец становится наискосок от прежнего и показывает ему свои протянутые руки. Старый спорщик может коснуться этих протянутых рук и уступить место новому. Помните, что дебаты должны вестись быстро, говорить надо коротко. Тема дебатов звучит, например, так: «Надо ли учить психологию в школе?» «Нужна ли в школе единая форма». Помните, что дело не в ваших личных мнениях, а в тех аргументах «за» и «против», которые вы можете придумать. В ходе обсуждения ведущий обращает внимание: на используемые способы и приемы общения, то, к каким результатам они приводят; на умение слушать и убеждать; на чувства участников по поводу того или иного действие собеседников; на соответствие вербальных и невербальных компонентов общения и т. д.

*6. Групповая рефлексия.* Выполнив упражнение, участники обмениваются впечатлениями о сегодняшней встрече.

**Занятие №3. «Мы команда»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование умения работать с позиции сотрудничества.

Задачи:

1. Снять эмоциональное и физическое напряжение.

2. Развивать базовые коммуникативные умения.

3. Воспитывать умение работать в команде.

Материалы и оборудование: стулья и шарфы по количеству участников.

Ход занятия:

*1. Приветствие*. Ритуал начала занятия (см.1 занятие)

*2. Игра на копирование других*

Цели: повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознанию своего тела.

Инструкция:

Вариант 1: дети становятся в круг. Ведущий делает какое – то движение, которые должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторил движение, ведущий повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий следующим за ведущим должен показать новое движение, которое копируется по очереди всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы и т.д.

Вариант 2: дети становятся в круг. Ведущий делает какое – то движение. Это движение должно быть точно скопировано участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и скопировавший его участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, насколько точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал правильно, тогда приходит его очередь сделать какое – то движение, которое скопирует следующий, стоящий в круге.

*3. Путаница*

Цели: разминка, демонстрация возможности безопасного тактильного контакта, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки. Медленно идут навстречу друг другу до тех пор, пока руки не соприкоснутся. Каждый должен взять каждой своей рукой руку другого участника группы (ведущий следит, чтобы это произошло). После этого участникам предлагается открыть глаза и «распутаться». Обычно это удается достаточно быстро. Можно озвучить вывод: из любого положения можно выпутаться. Возможные реакции и как с ними быть: если у участников проявляется страх телесных контактов, то можно предложить им быть наблюдателями и потом дать группе обратную связь – рассказать, что помогало сделать упражнение, а что мешало. Не рекомендуется проводить упражнение, когда не установлена безопасная атмосфера в группе.

*4. Тростинка на ветру*

Цели: формирование навыка оказания помощи, создание атмосферы доверия в группе.

Инструкция: Ведущий дает инструкцию и показывает, как будет выполняться упражнение: «Встаньте в круг, близко друг к другу, плечом к плечу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто хотел бы оказаться в центре первым? Встань в круг, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки вперед на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его аккуратно поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы тот, кто в центре, держался прямо, как деревянный». Все участники группы должны побывать в центре круга. Вопросы для обсуждения в группе: Как вы себя чувствовали в центре круга? Удалось ли вам довериться кругу? Что в упражнении было самым трудным? Было ли трудно удерживать тех, кто был в центре? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?

*5. Щепки на реке*

Цель: формирование в группе доверительной атмосферы.

Описание. Дети встают в два ряда один напротив другого на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Это берега одной реки. Один ребенок отправляется в путь. Он – первая щепка. Щепка сама решает, как ей двигаться. А вода – руки детей, образующих берега.

Инструкция. «Встаньте в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между вами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что вы все вместе – вода одной реки. По реке сейчас поплывут “щепки”. Один из вас прямо сейчас отправится в путешествие по реке. Он сам решит, как будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А вода плавно поможет “щепке” найти дорогу. Может быть, “щепка” будет крутиться. Вода должна и этой “щепке” помочь найти дорогу. Может быть, “щепка” будет двигаться с открытыми глазами, хаотично или кругами. Когда “щепка” доходит до конца реки, она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая “щепка”. Та встает рядом с первой, и тем самым они составляют реку и постепенно продлевают ее. И так, неспешно, река будет перемещаться по помещению, пока все участники не проплывут по реке, изображая щепки».

Оборудование комнаты: наличие большого количества свободного пространства. Возможные реакции и как с ними быть: участники могут начать копировать стиль прохождения “щепок” по реке. Им можно предложить попробовать другой стиль. Если река проявляет агрессию по отношению к “щепкам”, ведущий должен обратить на это внимание и проработать возникшую ситуацию с помощью групповой дискуссии.

Вопросы: «Как вы считаете, что происходит? Что можно сделать, чтобы это изменить?» Дети, исполняющие роль берегов и воды, могут агрессивно относиться к «щепкам» (щипать, толкать и пр.). Первой «щепкой» всегда должен быть один из ведущих. В дальнейшем все ведущие должны внимательно следить за безопасностью «щепок». В некоторых случаях «щепка» может отправляться в путь только в сопровождения одного из ведущих.

6. *Круги*

Цель: развитие доверия к людям.

Инструкция: Группа должна образовать две концентрические окружности. Число человек во внутренней окружности должно равняться числу человек во внешней. Стоящие во внешней окружности видят спины тех, кто стоит во внутренней окружности. Таким образом, один ребенок из внешней и один из внутренних окружностей образуют пару. Стоящий во внешней окружности находится на расстоянии вытянутой руки от стоящего во внутренней окружности. После завершения расстановки один партнер должен падать назад, а второй должен его ловить, не давая упасть. Затем команды могут поменяться местами и повторить упражнение. Идея игры заключается в том, что дети должны научиться доверять своим партнерам, отвечающим за то, чтобы не дать им упасть. Возможные реакции и как с ними быть: если участники пар не равноценны по росту и весу, то один из партнеров может не удержать другого. Необходимо внимательно следить за ходом упражнения. Для детей, пострадавших от сексуального насилия, может быть невозможным довериться кому – либо настолько, чтобы выполнить это упражнение. В этом случае ведущему не стоит ни на чем настаивать. Если таких участников в группе большинство, то можно поговорить о том, как формируется доверие и почему участникам группы трудно доверять другим людям.

*7. Слепой и поводырь*

Цель: развитие доверия и навыков взаимодействия с другими людьми.

Материалы: шарфы или большие платки.

Инструкция: Группа делится на пары. Одному из участников завязывают глаза, а другой становится «поводырем» для «слепого» и проводит его по комнате. Пары работают одновременно и стараются избежать столкновения в течение пяти минут, потом меняются ролями. Затем ведущий отводит пять минут на обсуждение и просит группу поделиться опытом и впечатлениями от игры. Темы, которые можно выбрать для обсуждения: Как вы себя чувствовали, когда были «слепым» и «поводырем»? Что вы чувствовали к человеку, который водил вас? Испытывали ли вы недоверие? Если да, то почему? Ваш «поводырь» отдавал вам всё свое внимание? Чему вы научились, пока были «слепым», пока вели партнера или, когда падали назад, как в первом упражнении?

**Занятие №4. «Я тебя понимаю (качества эффективного общения)»**

Цель: расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Задачи:

4. Познакомиться с различными стилями общения.

5. Развивать базовые коммуникативные умения.

6. Воспитывать коммуникативную культуру общения.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага,

карандаши, ручки, фломастеры, ватманы.

Ход занятия:

*1. Ритуал начала занятия*. Упражнение «Твое будущее».

Цель: создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе, утверждение чувства групповой поддержки, близости, сплоченности среди участников.

Инструкция: Участники становятся в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. По сигналу ведущего участники приветствуют друг друга определенным образом, а затем внешний круг переходит влево на 1 человека. «Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем».

*2. Упражнение «Необитаемый остров».*

Цель: диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений и необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой, развитие внимания друг к другу.

Инструкция: «Сейчас мы сядем в большой круг для того, чтобы выслушать информацию и правила предстоящей ролевой игры. Вам предстоит серьезная и ответственная работа, в результате которой вы сможете более глубоко понять свои привычки и более объективно оценить свою манеру общения. Постарайтесь увидеть новым взглядом и всех других участников группы. Итак, в результате кораблекрушения вы, вся ваша группа в полном составе, оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткий, но жестокий холод, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов. Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего, решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно (консенсус), или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет добываться и распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове никого, не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать? Какими будут семейные устои вашего сообщества? Кто и как будет воспитывать детей? Одним словом, вопросов очень много, а ответов пока нет. Вам предстоит найти их совместными усилиями. Разработайте нравственно – психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 5 – 20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению проблем и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается 20 минут и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.» В ходе группового обсуждения ведущий обращает внимание участников группы, что во взаимодействии каждый из них прибегает к различным стилям общения.

Существует четыре основных стиля взаимодействий: ритуальный, императивный, манипулятивный и гуманистический. Ритуальный стиль. Этот стиль обычно задается культурой, в которой живет человек. Так, в американской культуре принято на вопрос: «Как дела?» отвечать: «Прекрасно», как бы дела ни обстояли в действительности. Для нашей культуры свойственно отвечать «по существу», не стесняясь отвешивать негативные характеристики собственному существованию. Императивный стиль. Это авторитарная, директивная форма взаимодействия. Цель императивного стиля – достижение контроля над поведением другого, над его установками или принуждение к определенным действиям и решениям. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования. Сферы, где достаточно эффективно используется императивное общение – это отношения «начальник – подчиненный». Манипулятивный стиль. При использовании манипулятивного стиля влияние на собеседника осуществляется скрытно. Цель остается той же: добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. При манипулятивном общении собеседник воспринимается не как целостная личность, а как носитель определенных нужных манипулятору качеств. Гуманистический стиль. К этому стилю относятся все разновидности диалогического общения: это равноправное взаимодействие, цель которого – взаимное познание, самопознание. Гуманистический стиль общения лишен императива и позволяет достичь глубокого взаимопонимания.

*3. Упражнение «Поиск способов быть культурным в общении в трудной ситуации».*

Цель: отработка навыков эффективного общения в трудных ситуациях.

Ведущий предлагает участникам ситуации для обсуждения в группах. Участники могут работать как в малых группах по 2 – 4 человека, если по мнению ведущих, дети справятся с заданием без взрослых, или разделившись на 2 группы под руководством ведущего.

Инструкция: «Бывает так, что поступки другого человека задевают нас, вызывают в нас злость, обиду, раздражение. Часто в первый момент хочется закричать, ругаться или даже броситься с кулаками на такого человека. А иногда мы молча обижаемся, не показываем свои чувства, но такая обида может сидеть в нас годами. И так, и эдак мы вредим себе и портим отношения с друзьями и родными. Поэтому чувства лучше выражать. Но очень важно, как мы выражаем свои чувства – правильно, владея собой и никого не обижая, или так, что всем станет неприятно и обидно. Сейчас я дам вам карточки, на которых написаны ситуации, обсудите, как лучше всего поступить в таких обстоятельствах?». Предлагаемые ситуации:

1. Девочка пришла в гости к тете и ей налили суп, который девочка очень не любит. Как девочке поступить?

2. Папа пообещал мальчику пойти в воскресенье на рыбалку, а сам забыл и проспал. Как мальчику поговорить с папой, чтобы не поссориться?

3. На уроках Коля все время тыкает Машу ручкой в спину. Как Маше поступить?

4. Настя видит, что ее подруга Катя перестала с ней разговаривать и дружит с другой девочкой. Как ей быть?

5. Лучший друг Петька обозвал Васю очень обидным словом. Как Вася может ему вежливо ответить?

6. Мария Ивановна наказала Петрова за то, что он болтал на уроке, а он вовсе не болтал – это были его соседи сзади. Что ему делать?

Ведущий может использовать эти ситуации или придумать аналогичные, например, обыгрывая конкретные конфликты в группе. Ведущий выписывает на большой лист бумаги наиболее удачные (с точки зрения разрешения конфликтной ситуации) высказывания детей. Пользуясь этими формулировками, ведущий делает обобщение. Оно может звучать приблизительно так: «Смотрите, оказывается, когда вы говорите о себе, вы не задеваете другого человека, но в тоже время, сообщаете о том, что вас не устраивает. Когда человек сообщает о своих чувствах, говорит о себе так, что другому не обидно, ему легче общаться с другими людьми, легче разрешить ссору». Проводя упражнение «Поиск способов быть вежливым и тактичным в трудной ситуации», ведущим имеет смысл ориентироваться на сформулированный К. Роджерсом алгоритм Я – высказывания.

Алгоритм состоит из трех частей:

1. Объективное описание ситуации.

2. Описание своих чувств.

3. Аргументированные предложения по улучшению общения.

В конце упражнения «Поиск способов быть вежливыми и тактичным в трудной ситуации» хорошо вместе с детьми найти и сформулировать этот алгоритм. Однако, в силу возраста детей, это может оказаться сложным. В такой ситуации необходимо закончить упражнение приведенными в нем словами ведущего.

*4. Упражнение «Мы с тобой одной крови».*

Цель: перевести фокус внимания участников на то, чем они похожи между собой, обретение чувства общности, устранение коммуникативных барьеров.

Инструкция: «Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель медведь Балу? Правильно, прежде чем что – то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4 – 5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком – то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что – то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

*5. «Связующая нить»*

Цель: формирование чувства близости с другими, принятие членами группы друг друга, формирование чувства собственной значимости.

Инструкция: Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я благодарен тебе за то...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т. п. Когда клубок вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других людей и окружающего мира.

*6. Групповая рефлексия. Прощание.*

**II. Блок формирования навыков конструктивного поведения**

Цель блока: формирование конструктивных, социально приемлемых форм поведения, коррекция деструктивных форм поведения.

Задачи блока:

1. Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации;

2. Коррекция деструктивных форм поведения, помощь подростку в поиске адаптивных форм поведения;

3. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;

4. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении.

**Занятие №5. «Представления о себе»**

Цель: расширение представлений о собственных индивидуально – типологических особенностях.

Задачи:

1. Повысить уровень самопонимания подростков.

2. Сформировать навыки самопознания и рефлексии.

3. Помощь в самораскрытии и самопрезентации.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага, цветные карандаши, ручки, кисти, краски, стаканы под воду, кнопки.

Ход занятия:

*1. Ритуал начала занятия.*

*2. «Спорим, вы не знаете, что я…»*

Цель: самопрезентация, создание благоприятного психологического климата в группе.

Инструкция: Участники по кругу называют свое имя, дальше называют что – то уникальное о себе, начиная с фразы «Спорим, вы не знаете, что я…». Например, «Привет, меня зовут Андрей. Спорим, вы не знаете, что я умею делать сальто!»

*3. «Говорящие вещи»*

Цель: развитие самосознания, саморефлексии.

Инструкция: Детям предлагается представить себе, что какой – то принадлежащий им предмет научился говорить. Что бы он рассказал о своем владельце? Возможные реакции и как с ними быть: дети могут отказываться, затрудняться говорить о себе. Тогда свой рассказ может начать ведущий.

*4. «Какая я книга?»*

Цель: создание условий формирования навыков самосознания, знакомство участников группы.

Инструкция: Участникам предлагается рассказать о себе как о книге и ответить на вопрос «Если бы я был(а) книгой, то какой бы книгой я бы был(а)?», а именно: Какого размера? Сколько страниц? Какой жанр у этой книги? В каком переплете? Какая обложка? Её цвет, текстура, рисунок, заголовок, название? О чем была бы эта книга? Какой бы в ней был сюжет? Для какого читателя она бы предназначалась? Кому бы вы её посветили? Кому бы посоветовали прочитать? После непродолжительного времени для обдумывания, участники по очереди или по кругу рассказывают о себе как о книге. В зависимости от временных рамок, можно изобразить появившиеся у участников образы в рисунке.

*5. «Многие боятся, а я не боюсь…»*

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание условий для раскрепощения и самораскрытия подростка.

Инструкция: Участнику в случайном порядке бросается мяч, и он должен быстро придумать завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь…». Если участник медлит или не может придумать вариант ответа, то мяч возвращается, бросается следующему участнику, а затем возвращается опять к этому. Так круг повторяется 3 раза.

*6. «Я – реальный. Я – идеальный»*

Цель: осознание реальных и желаемых качеств подростка.

Инструкция: Участникам необходимо нарисовать рисунок «Я – реальный, я – идеальный». Все реальные рисунки вешаются на стену в одном месте, а все идеальные рисунки вешаются на стену в другом месте. Затем в хаотичном порядке, начиная с «реальных» рисунков, каждый презентует свой рисунок. Затем группа переходит к «Идеальным» рисункам, и каждый также презентует свой рисунок, отмечая, чем он отличается от предыдущего. Также можно предложить участникам как бы забрать с собой те качества или состояния, (визуально надеть их на себя и не снимать) которые получились в «идеальном» рисунке.

*7. Групповая рефлексия. Прощание*.

**Занятие №6. «Игровая зависимость и её причины»**

Цель: расширение представлений о причинах игровой компьютерной зависимости, создание условий для самоанализа причин собственной игровой зависимости у детей.

Задачи:

1. Познакомиться с различными причинами игровой зависимости.

2. Организовать дискуссию, выработать активную позицию по отношению к вопросу игровой зависимости у детей.

3. Создать условия для самоанализа причин игровой зависимости.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бумага, ручки, доска, мел, флипчат, маркеры.

Ход занятия:

*1. Ритуал начала занятия*. Упражнение «Твое будущее».

*2. Вводный блок информации «Причины компьютерной игровой зависимости»*

Цель: формирование понятия о причинах игровой компьютерной зависимости.

Содержание: Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, низкая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости. Уход в Интернет – среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками подросток старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет – среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я просто урод, из меня ничего не получится». Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости происходит в школьные годы, а ее разгар на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость. Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании. Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в неком существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью прервать процесс для выполнения каких – либо социальных обязательств в реальной жизни. Игровая зависимость – это не пристрастие к какой – либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком – либо жанре, который понравился больше всех, человек, страдающий игровой зависимостью ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше – стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5 – 6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того чтобы человек, страдающий игровой зависимостью как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые "секретки", поиск которых требует массу времени. Человек, страдающий игровой зависимостью окончательно не прощается с ней до тех пор, пока не найдет все секретные уровни, комнаты, не соберет все бонусы. Еще один из способов "посадить на компьютерную иглу" – это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей. Согласно высказыванию психолога, Д. В. Иванова: "Компьютерные симуляции – это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой зависимости. Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

Человека, страдающего игровой зависимостью привлекает в игре: - наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; - отсутствие ответственности; - реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; - возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток; - возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести. Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость (формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем требуется не более полугода – года для становления компьютерной зависимости.

Перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости: 1. Самая первая и самая главная - отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию. 2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка. 3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться на пользу близким, выражая этим свою любовь и заботу о них. 4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит, слушать и самое главное – слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребенка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей. 5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых. 6. Поскольку покупка дорогостоящей игрушки – компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, то ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. 7. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых. 8. Бурная переписка также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно, хотя она и не передает эмоций и чувств. 9. Подростки точно знают: они хотят быть счастливыми. Но жизнь предлагает разное: и минуты радости, и испытания.

Только если взрослеющий ребенок не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором на достижение «счастья» не надо тратить душевные силы. И вот для людей, ставящих наслаждение превыше всего, объявился еще один укромный уголок, где можно спрятаться от лишних проблем и хлопот, – компьютерные игры. 10. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. 11. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалог, согласованные действия. 12. Ребенку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство – устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Дом для него – это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином. 13. Не уверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе. 14. Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками. 15. Развод родителей в трудный возрастной период. 16. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых. 17. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем. 18. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

*3. Игра - имитация «Давай с нами!»*

Цель: формирование умения противостоять негативному влиянию.

Инструкция: члены группы изображают компанию подростков, собравшихся вокруг компьютера. Кто – то играет в компьютерную игру, а остальные наблюдают (или играют все вместе по сетевому соединению в компьютерном клубе). Доброволец (мальчик или девочка) изображает подростка, который пытается отказаться от компьютерной игры. Задача группы – уговорить тоже играть, задача добровольца – придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от компьютерной игры. Вопросы для обсуждения: Что чувствовали участники? Трудно ли было противостоять давлению группы? Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения? Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему? Резюме ведущего: Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

*4. Мозговой штурм «Почему появляется компьютерная зависимость?»*

Цель: вовлеченность участников в проблему, содействие в проявлении активной позиции.

Инструкция: участникам выдаются листы бумаги и ручки. Им нужно разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины играть в компьютер», другую «Причины не играть в компьютер». Так же участникам дается другой лист, на котором они должны написать те «эмоциональные бонусы» которые привлекают в компьютерной игре и не позволяют из неё вырваться. Затем они перечисляют причины того и другого, оглашают «эмоциональные бонусы». После того как время истекло все участники по очереди называют по одной причине курить и не курить. При этом повторяться нельзя. Причины не играть в компьютерные игры: мне не нравится играть; это для здоровья, особенно для глаз; я не хочу иметь зависимость, хочу быть свободным; это не позволяет завести настоящих друзей; это слишком дорого; это забирает много времени; это полностью изолирует тебя от окружающих; это вызов другим показать, что я не играю в компьютерные игры; никто из моих друзей не играет в компьютерные игры, занимается спортом и т.д.; так девушку (парня) себе не найдешь; это все ненастоящая жизнь; это повредит моим спортивным достижениям, учебе; мои родители не одобряют постоянное сидение за компьютером. Причины играть в компьютерные игры*:* мне нравится играть в компьютерные игры; игра снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня играют, и я буду; игра стимулирует меня, повышает тонус; игра дает мне шанс занять чем – то; это поможет мне найти друзей в сети; игра позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; игра позволяет мне чувствовать себя независимым; там я чувствую себя героем, а в жизни я неудачник; я могу исправить все ошибки; в игре можно расслабится и ничего не решать; это легко и приятно; это повод для общения со сверстниками; если я не буду играть то я буду лохом, изгоем.

*5. Групповая рефлексия. Прощание.*

**Занятие №7. «Разрешение конфликтных ситуаций».**

Цель: Корректировка конструктивного общения в сложных конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие способности к самоанализу, пониманию и прогнозированию

отношения, чувств, состояний человека в конфликтных ситуациях;

2. Формирование навыков организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов, психологического анализа ситуаций через стратегии поведения.

Материалы и оборудование: стикеры разных цветов, салфетки бумажные, доска (флипчарт) маркеры, ящик, карточки с ситуациями, ручки, карандаши, листы бумаги.

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия.*

Добро пожаловать на занятие по навыкам управления конфликтом. У каждого из нас есть свой жизненный опыт, отличный от жизненного опыта других. Каждый из вас уже умеет определенные представления о конфликтах. Одни считают, что конфликты – это хорошо, другие – что их следует избегать любой ценой. У каждого из нас есть собственная точка зрения на конфликты, которая является следствием того, что сработало и не сработало для нас и наших убеждений о том, как нам следует жить. Каждый из нас в какой – то степени философ, психолог, исследователь, практик, наблюдатель за жизненными явлениями. И у каждого из нас есть и теории конфликта, и представления о том, как управлять им. Пришло время сравнить индивидуальные представления о конфликте с представлениями других. Сейчас мы рассмотрим точки зрения на конфликт, которые сложились у каждого из нас на протяжении жизни. Большинство из нас редко находят время для того, чтобы поразмышлять о конфликтах или оценить, так ли хорошо оправдываются на деле наши представления о них, как нам хотелось.

*2. Упражнение «Снежинка».*

Цель: мотивация на работу, актуализация и постановка целей и задач занятия.

Инструкция: Ребята, перед вами чистые листы бумаги. Возьмите их, четко выполняйте мою инструкцию. Сверните лист пополам и оторвите правый верхний угол, сверните еще раз пополам и оторвите правый верхний угол, и еще раз сверните пополам и оторвите правый верхний угол. Теперь разверните и посмотрите листы друг друга». У всех учащихся листы получаются разные. Психолог: Что это значит? Ответы учащихся. Ребята, тема нашего занятия «Конфликт», как вы думаете, для чего я дал вам это упражнение? Ответы учащихся. Учащиеся приходят к выводу, что все мы разные, каждый по – своему перерабатывает информацию, по – своему видит ситуацию. И нельзя сказать, что чей – то листок лучше, а чей – то хуже. В жизни вы сталкиваетесь с человеческим разнообразием? Как это проявляется в общении? Конфликты. Почему возникают конфликты?

*3. Упражнение «Ледокол».*

Цель: определение отношения участников к понятию «конфликт», разминка.

Инструкция: Указываю 2 точки на полу или на стене (можно использовать стикеры разных цветов). Одна из них означает «Мне нравятся конфликты! Я считаю, что, благодаря им наша организация прогрессирует. Чем больше конфликтов, тем лучше!». Вторая точка означает: «Эх! Конфликты! Ни для организации, ни для меня нет ничего хуже! Не хочу даже говорить о них!». Нужно расположиться между этими точками в соответствии со своим отношением к конфликту. Есть возможность занять любую позицию, где будете чувствовать себя наиболее комфортно.

Итог: Основная польза, которую принесло это упражнение, заключается в том, что вам пришлось встать, подвигаться, поговорить друг с другом и что теперь у всех есть общее представление о том, какую позицию занимает группа по отношению к конфликту! Теперь занимаем свои места. Большинство людей видят в конфликтах вещь неприятную, часть проклятия рода человеческого. Но можно отнестись к конфликтам по – другому, увидеть в них потенциально сознательный прогресс.

*4. Упражнение «Поведение в конфликте».*

Цель: определение индивидуального стиля поведения в конфликтной ситуации.

Инструкция: "Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в 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 наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете – займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта – идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии". - Объясните почему выбрали именно это место? - "Если вы желаете по – другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

Основная часть. Мы с вами пришли к выводу, что конфликт – несовпадение интересов. Конфликт – это столкновение несовместимых взглядов, позиций, интересов, противоборство взаимосвязанных, но преследующих свои цели двух и более сторон. Ну и что? Ну не совпали. И что? Люди начинают злиться. Почему? Каждому хочется отстоять свою точку зрения? Как отстаивают? Грубо, агрессивно, кричат. И получается конфликт. В конфликте – ты против меня. Есть ли плюсы конфликтов? Иногда конфликт помогает найти правильное решение. Только нужно уметь себя вести в конфликте.

Существует пять основных тактик (стилей) поведения в конфликте: Интересы другого; Свои интересы; «Избегание» («уход», «уклонение»), т. е. стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт; стремление выйти из ситуации не уступая, но и не настаивая на своем, воздерживаясь от споров, дискуссий, возражений оппоненту, высказывания своей позиции. Такое положение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если ситуация может разрешиться сама собой. «Приспособление» («уступка»). Стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнера путем сглаживания разногласий. Готовность уступить, пренебрегая собственными интересами, претензиями. Стремление поддержать партнера, чтобы не затронуть его чувств путем подчеркивания общих интересов, замалчивания разногласий. Эта стратегия может быть признана рациональной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной, когда при «тактическом проигрыше» гарантирован «стратегический выигрыш». «Конфронтация» («соперничество», «конкуренция»). Стремление настоять на своем путем открытой борьбу за свои интересы, занятие жесткой позиции. Применение власти, принуждение, давление, использование зависимости партнера. Этот стиль может быть признан эффективным, если он используется в ситуации, угрожающей существованию организации или препятствующей достижению ею своих целей. Руководитель отстаивает интересы дела, интересы своей организации, и порой он просто обязан быть настойчивым. «Компромисс». Стремление урегулировать разногласия, уступая в чем – то в обмен на уступки другого. Поиск средних решений, когда никто много не теряет, но много и не выигрывает. Интересы обеих сторон полностью не раскрываются. Способность к компромиссу уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Через какое – то время, однако, могут проявиться последствия компромиссного решения, например, неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца.

«Сотрудничество», т. е. поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Совместный и откровенный анализ разногласий в ходе выработки решений. Инициатива, ответственность и исполнение распределяются по взаимному согласию. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождения во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о «правильном» и «неправильном». Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

*5. Упражнение «Ящик недоразумений»*

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Инструкция: Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация – это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1 – я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать!». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2 – я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?». Какая реакция учителя на слова Сергея? Как бы вы сделали в этой ситуации?

3 – я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое – то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!». Какова реакция девушки? Как бы вы сделали на месте мамы?

4 – я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!». Какова реакция ученика? Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других. Деструктивный способ решения своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить – значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь – это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

*7. Игра «Рукопожатие»*

Цель: достичь оптимальных вариантов взаимопонимания.

Инструкция: разбейтесь на пары. Участники игры при рукопожатии стараются коснуться локтем своего бедра. Кто больше всего раз коснется своего бедра за 5 минут, тот больше наберет баллов. Если каждый в паре старается перетянуть руку партнера к своему бедру, то в физическом перетягивании теряется время. Это неэффективный вариант. Если участники пришли к согласию, и при рукопожатии поочередно касаются локтем своего бедра в быстром темпе. Это соглашательский вариант. Если участники становятся боком, берутся за руки и постоянно касаются локтем бедра, как бы сливаясь в партнерском процессе, то это оптимальный вариант. Итог: В конфликтах из всего диапазона вариантов разрешения, необходимо выбирать оптимальный. Ведь цель одна – добиться положительного результата.

**Занятие №8. «Злость - это нормально» (как правильно выражать агрессию)**

Цель: Развитие умения произвольной регуляции собственного поведения и эмоционального состояния.

Задачи:

1. Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации;

2. Формирование адаптивных способов снятие эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.

Материалы и оборудование: магнитофон, ритмичная музыка, музыка для релаксации, газеты, бумага, 2 каната (веревки).

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия*.

*2. Упражнение «Противоположные движения».*

Цель: освоение навыка произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5 – 2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Обсуждение. Кому что больше понравилось – демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

*3. Беседа «Гнев – это нормально».*

Цель: погружение участников в проблему, формирование понятие агрессивного поведения, активной позиции.

Содержание: «Прохладные мысли» и как научиться ими пользоваться. Гнев является следствием моих размышлений. «Горячительные мысли» акцентируют внимание на требованиях, которые я предъявляю к другим, и к жизни в целом. Эти требования начинаются с таких слов: «никто не имеет права», «ты должен», «я обязан», «я требую» и т.д. Пробуем предположить, что «никто никому ничего не должен». А если представить, пусть на несколько минут, что «никто не приходит в этот мир, чтобы удовлетворять моим ожиданиям»? Что тогда произойдет с моими чувствами по отношению к сделанному младшим братом, например, когда мы перестаем говорить на языке долженствования, исчезает драматизация и безысходность произошедшего. «Самое страшное, что могло бы быть» превращается в небольшое препятствие или в невезение. Когда м перестаем говорить на языке долженствования, мы перестаем обвинят кого – то в том, что он не соответствует нашим ожиданиям – само произошедшее не станет от этого приятным, но исчезнет разочарование. Итак, столкнувшись со своим гневом, ищите систему долженствования: кто (или что) задолжал вам? Кому должны вы? Ответ на эти вопросы и будет ключом к «горячительным» мыслям. Зрелый человек отличается реалистическим видением мира. Один из способов видеть мир реалистически – помнить о том, что люди не могут быть безупречными и имеют право ошибаться, что никто из людей (включая наших родителей) не пришел в этот мир, чтобы удовлетворять твоим ожиданиям, а также помнить, что каждый человек своим путем идет к зрелости. Вспомним исходный случай. Какими могли бы быть «прохладные» мысли по поводу сломанного младшим братом велосипеда? «Почему он сломал его? Может быть, проблема просто в том, что он не умеет кататься, но очень хочет научиться? Тогда нужно поучить его. А может быть, он отмстил мне за что – то, сломав мою вещь? Это означат, что я чем – то сильно обидел его. Может быть, поговорить с ним об этом спокойно сегодня вечером? А может быть, у него были серьезные и уважительные причины ехать туда, куда я ему не разрешил?». В случае, когда кто – то действительно нарушает ваши права, действуя по принципу: «Ты мне ничего не сделаешь» просто будьте твердыми. Скажите себе: «Это несправедливо и это должно быть исправлено (остановлено), хоть это занятие и не доставляет мне удовольствия».

Прежде чем подтверждать свои слова действиями, сделайте вот что: - прямо и спокойно сообщите человеку, что он нарушает ваши права, делайте это еще и еще раз в тех случаях, когда ваши права нарушены; - человек имеет право знать, что он нарушает чьи – то права. Скажи ему (или ей): «Уважай мои права, и я буду уважать твои!»; Он (или она) не желает обсуждать условия мирного сосуществования, предложите выбирать в такой форме: «Выбирай, ты перестанешь делать то, что ты делаешь или мне придется..., хотя мне вовсе не хочется делать это». При этом речь далеко не всегда идет о физических воздействиях, есть множество способов проявить твердость без рукоприкладства.

Таким образом, в ходе разнообразных психологических процедур можно создать условия, в которых подростки не только освоят новые способы совладания с гневом, но и захотят их использовать.

*4. Игра «Датский бокс».*

Цель: эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакте партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связанны с дружелюбным поведением, а агрессивность с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

Инструкция. «Кто может рассказать мне о каком – нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть. Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие так или иначе зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто – то из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравиться эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберете себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

*5. Игра «Бумажные мячики».*

Цель: научить канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

Материалы: Старые газеты или что – то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция: «Возьмите каждый по большому листу газет, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2 – 3 мин.).

*6. Освоение навыка релаксации через визуализацию. Упражнение «Путешествие к морю».*

Цель: упражнение используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

Процедура проведения: Предложите детям выбрать удобное для них место в комнате. Напомните, что их спинки должны быть выпрямлены, а головки подняты – таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг – лучше работать. Начните говорить тихим медленным голосом, как будто вы рисуете картину с помощью слов: «Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три – четыре глубоких вздоха. Дышите тихо – тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше. Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.) А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату».

Комментарии. Это упражнение дает возможность детям полностью поменять свое эмоциональное состояние. По мере того как дети научаются доверять созданным ими образам, растет их уверенность в себе. Направленная визуализация образа проводит ребенка через позитивные ощущения прикосновений, запахов, звуков и видений. Ребенок эмоционально успокаивается, и возникает хороший образ самого себя. Мышление ребенка направлено на творчество. Это 5 – минутное упражнение гораздо более эффективно для работы с негативным эмоциональным состоянием ребенка, чем любые лекции на тему «Тебе следует» и «Ты должен».

*7. Подведение итогов занятия. Рефлексия.* Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что – то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Это не всегда легко сказать кому – то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом «обидчику». А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово...».

**III Блок развития самооценки и уверенного поведения.**

Цель блока: формирование благоприятной самооценки и навыков уверенного поведения.

Задачи блока:

1. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;

2. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении;

3. Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности.

**Занятие №9. «Мои сильные стороны»**

Цель: содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении, раскрытие положительных качеств несовершеннолетних, повышение уровня уверенности в себе.

Задачи:

1. Вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому;

2. Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей.

3. Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам;

4. Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши.

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия.*

*2. «Говорим друг другу комплименты».*

Цель: вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

Инструкция: Ведущий знакомит с условиями: отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания. Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и т.д. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

*3. «Я - подарок человечеству».*

Цель: Повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Инструкция: Ведущий: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."». После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!» Замечания: Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

*4. «Переклеиваем «ярлыки»*

Цель: Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

Инструкция: Порой людям кажется, что в любом психологическом тесте существует такой прием, как «наклеивание ярлыка». Подросткам также может показаться, что негативные качества, которые они вдруг открыли в себе в предыдущем упражнении – это «ярлык», «клеймо». Это очень ошибочно, ведь даже отрицательные свойства можно представить, как положительные, важно отношение самого человека к своим качествам. Всем участникам предлагается посмотреть на свои отрицательные психологические свойства и представить их группе как положительные. Например, упрямый человек хочет добиться своего, он будет идти к своей цели, преодолевая любые препятствия, но важно, чтобы цель была положительна не только для него самого, но и для окружающих.

Обсуждение. Насколько трудно было принять свои отрицательные качества? Насколько трудно было найти в них положительное? А нужно ли принимать свои негативные стороны? Может быть, стоит просто не обращать на них особого внимания? А если на негативные стороны своего характера не обращать внимания, что будет? В случаях затруднений следует помочь ребятам найти в отрицательные положительные стороны.

*5. «Я - великий мастер».*

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Инструкция: Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я – великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое – то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего – убедить остальных в том, что он делает что – то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто – то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится, и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Обсуждение: Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Замечания: в группе могут оказаться ребята, которых для ведущих уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

*6. «Такое вот кино».*

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Инструкция: Подросткам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в зрительном зале, на экране которого демонстрируют фильм про них самих же, но в будущем, например, через двадцать лет. В этом фильме они уже взрослые, имеют семьи, друзей, увлечения, работу. Что – то уже достигнуто в их взрослой жизни, что – то еще предстоит сделать? После того как участники вышли из релаксации, им даются цветные карандаши, и они создают рисунок по мотивам той картинки что увидели в воображении.

Обсуждение: Что вы увидели в своем «кино»? Понравились ли вы сами себе? Чего вы достигли в жизни? А может быть, кому хочется, что – либо изменить в сценарии? Замечания: Желательно не останавливать «полет фантазии» участников, пусть ребята помечтают. Достаточно часто случается, что человек именно в таких «полетах» начинает осознавать, чего же ему хочется от жизни и как исполнить свою мечту.

**Занятие №10 «Уверенное поведение»**

Цель: Развитие навыков уверенного поведения, создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних.

Задачи:

1. Формирование понятия уверенного и неуверенного поведения;

2. Создание условий для повышения самооценки несовершеннолетних;

3. Моделирование ситуации уверенного поведения, отработка навыка.

Материалы и оборудование: магнитофон, ритмичная музыка, стулья по количеству участников.

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия.*

*2. Упражнение «Зажим».*

Цель: снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться. Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

*3. Упражнение «Прорвись в круг».*

Цель: снятие эмоционального напряжения, моделирование ситуации уверенного поведения

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

*4. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».*

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях, анализ ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие: Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти. Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы. Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика. Друг просит вас одолжить ему вашу какую – либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

*5. Упражнение «Хвастовство».*

Цель: создание условий и формирование навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления.

Инструкция: Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2 – 3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким – либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит и ценит в себе". На выступление отводится – 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

*6. Упражнение «Контраргументы».*

Цель: создание условий для самораскрытия, умение вести полемику и контраргументацию.

Инструкция: Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах и о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

*7. Упражнение «Скажи стоп».*

Цель: формирование представлений о границах личности.

Инструкция: Участники по очереди подходят друг к другу (можно разными способами). Тот, к кому подходят, должен сказать "стоп", когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко. Важно отследить границы физического и психического "Я". Затем проводится обсуждение: Как вы поняли "границы физического и психического "Я"? Уверенному в себе человеку необходимо соблюдать границы у других людей? Почему не совпадали границы в некоторых парах участников занятия?

**Занятие 11 «Формирование мотивации достижения»**

Цель: раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности, повышение уровня уверенности в себе.

Задачи:

1. Определение участниками путей достижения жизненных целей.

2. Развитие адекватных представлений о имеющихся целях, умениях и навыках у несовершеннолетних.

3. Развитие умения планировать пути достижения поставленных целей.

4. Развитие способностей находить собственные ресурсы.

Материалы и оборудование: заготовка с перекрестком, ручки, бумага, доска, мел, флипчат, маркеры, фломастеры, цветные карандаши.

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия.*

*2. Упражнение «Перекресток»*

Цель: Определение участниками путей достижения жизненных целей.

Инструкция: На середину комнаты ставится стул с прикрепленными указателями. Направо пойдешь, выберешь самый трудный путь, но только на нем человек через ошибки и трудности имеет возможность самосовершенствоваться. Налево пойдешь, придется приложить некоторые усилия. Прямо пойдешь, самый легкий и короткий путь, все случится само собой, особых усилий для движения по нему не потребуется. Подросткам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут. Правильного и неправильного выбора здесь нет, каждый решает, что для него наиболее привлекательно. В результате выбора образуются три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор.

Обсуждение: Ребята рассказывают, почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться? Замечания: Вследствие своей некоторой инфантильности многие подростки выбирают самый легкий путь для достижения жизненных целей. Не нужно их поправлять, можно лишь отметить, что только сильный покоряет вершины, а удел слабых – любоваться заоблачными высотами. Возможно, некоторые ребята изменят свой выбор.

*3. «Хочу, могу, умею»*

Цель: Развитие навыков самоопределения.

Ведущий: «Многие люди, ставя перед собой какие – то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. Подросткам на листе бумаги рисуют табличку. Хочу, Могу, Умею. В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Обсуждение: Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

*4. «Тропинка к мечте»*

Цель: Развитие навыков реализации планов.

Инструкция: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого – либо объекта. Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы и препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям», значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

*5. «Мои ресурсы».*

Цель: Развитие способностей находить собственные ресурсы.

Инструкция: Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения, намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символов, личных ресурсов.

Обсуждение: Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя? Замечания: в ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди – это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

**Занятие 12. «Учимся дружить»**

Цель: Переход от позиций противоречия к совместному планированию,

сплочению различных сообществ, через осознание групповой и индивидуальной уникальности каждого.

Задачи:

1. Освоение техник саморегуляции, релаксации и визуализации;

2. Формирование адаптивных способов снятие эмоционального напряжения, канализирование негативных эмоций злости и гнева.

Материалы и оборудование: заготовки остовов на ватмане, фломастеры, карандаши, краски, стаканы с водой, бумага, ручки.

Ход занятия:

*1. Приветствие. Ритуал начала занятия.*

*2. Упражнение «Мосты и берега».*

Цель: разрешение имеющихся противоречий между двумя различными сообществами, группами и направлена на выстраивание, налаживание взаимодействия между ними.

1. Приветствие. Инструкция: «Вам необходимо встать со своих мест и передвигаться в общем пространстве. Присмотритесь друг к другу, посмотрите друг другу в глаза, а потом объединитесь в группы по признаку, о котором я вам сообщу позже…» Люди ходят в произвольном порядке. «А теперь я попрошу вас объединиться по цвету глаз и создать несколько групп. Теперь снова перемещайтесь по залу и поздоровайтесь друг с другом, выставляя перед собой 2 ладошки. Теперь объединитесь в группы в зависимости от того, в юбках или брюках вы сегодня пришли. Снова походите в общем пространстве и поздоровайтесь как взрослые люди обычно это делают – пожмите друг другу руки и снова объединитесь в две группы по двум признакам (например, гендерному, обучению в разных классах, или другому).

На столе раскладывается ватман с изображением реки, посредине которой находится остров. На него ставится стаканчик с сухими ветками дерева. Я расскажу вам одну историю. В одной горной долине текла река, посреди которой находился остров, а на нем росло дерево. Это дерево было не простое. О том, что дерево таит в себе волшебные качества, узнали 2 сообщества. Сообщество 1 и 2 сообщество. И решили они обосноваться в этой долине. Сообщество 1 пришло справой стороны реки, а сообщество 2 с левого берега. Каждое из сообществ решило обустроиться на своей стороне. И увидели они на противоположных берегах друг друга. И хоть все были большие профессионалы своего дела, любили и знали свою работу, но им не понравилось, что они вместе находятся на одной территории. Так как с дороги были все уставшие и раздраженные, а тут нужно, о чем – то договариваться, вместе обустраиваться, то недовольство возрастало и строительство не получалось. Часто и в жизни бывают такие ситуации, когда сталкиваются между собой две группы. Сейчас обеим группам необходимо разойтись в разные стороны и высказать претензии друг другу, и записать их на листе. (Участники озвучивают претензии друг другу).

Собираются обратно к общему столу. «Часто настроение человека зависит от природы. Но мы не задумываемся, что и природа зависит от настроения человека. И недовольство в долине настолько возросло, что произошло небольшое землетрясение. А так как вокруг горы, то случился обвал. Увидеть мы его не можем, но можем его услышать. Для этого нам нужно всем вместе сильно потопать ногами. И камни начали разрушать долину, где люди собрались строить свое жилище. Они поняли, что сейчас не до обид и взаимных претензий, а нужно думать, как переночевать. Мудрые люди решили строить общий дом сообщества, каждый на своем берегу реки. Построить его таким, чтобы в нем было всем комфортно, тепло и уютно. Чтобы в этом доме было удобно, и он отражал бы те особенности, которые присущи проживающим в нем людям». Каждая группа раскрашивает дом, символически отражая в нем свои профессионально важные качества, которыми обладает данное сообщество, цели и задачи, которые воплощает (методы, задачи, профессиональные качества) 10 – 15 мин.

И все бы ничего. И зажили бы счастливо на одной стороне (девочки) на другой (мальчики) и не трогали бы друг друга, но дело в том, что не просто так они пришли в эту долину. В долине в принципе ничего нет: ни плодородных полей, ни садов, ничего особо не растет. Однако было известно, что на острове посередине реки растет волшебное дерево. И это дерево может исполнять желания. Но у дерева есть особенность. Оно может исполнять только те желания, о которых договариваются сообща. Так как долина давно пустовала, то дерево засохло. Долго думали оба сообщества, что же делать, и мудрейшие из первого и второго сообщества нашли ответ в старых книгах. На разных берегах реки есть два колодца. И если одновременно полить водой из этих колодцев волшебное дерево, тогда оно оживет. Но как добраться? (вопрос к аудитории) Придумали построить мост. Но вы помните, что энергия разрушения была столь сильна, что случилось землетрясение. Поэтому простой мост не подойдет, ведь он должен быть скрепляющим. Сейчас вы все превратитесь в строителей». Каждому раздаются кирпичики для строительства будущего моста. «Кому достались синие кирпичики, напишите на них важные направления работы, общие для группы 1 и 2. Те, кому достались желтые кирпичики, укажите общие задачи, которые решают в своей деятельности и педагоги и психологи. У кого в руках розовые стикеры, отразите на них важные профессиональные качества, присущие обоим сообществам». Стикеры разных цветов по очереди клеятся на оба моста. «Мы с вами построили надежные, добротные мосты из важных качеств, общих целей и задач». Оба сообщества символически одновременно поливают дерево из колодцев (2 стаканчика с водой).

Но прежде, чем дальше отстраивать свою долину, нужно разобраться с имеющимися, накопившимися претензиями, которые снова могут возникнуть в ходе дальнейшего совместного проживания. Давайте переведем наши претензии в пожелания. Ведь пожелание – важная вещь, помогающая определить, а чего же мы хотим». Команды садятся за разные столы и пишут на листе пожелания друг другу, основываясь на имеющихся претензиях. Затем озвучивают пожелания. Можно начинать с таких фраз, как «было бы приятно…, было бы полезно…, а давайте…» После того, как пожелания озвучены, две группы обмениваются листами пожеланий.

*Рефлексия, Шеринг.* Так как оба сообщества объединились и стали жить дружно в долине, то дерево, политое из двух колодцев волшебной водой, расцвело. Возьмите каждый ленточку, которая вам больше всего нравится и привяжите ее на наше дерево. При этом поделитесь своими впечатлениями, идеями, теми приятными моментами, или может маленькими новыми открытиями, которые с вами произошли в ходе игры.

*Конструкт игрового сценария «Мосты и берега».* Исходная ситуация – наличие конфликта или какого – либо противоречия между двумя любыми взаимодействующими группами. Задача – наладить конструктивное взаимодействие.

1. Разминка. Ввод в игру. Объединиться по принципу… в группы.

2. Актуализация противоречия в игровом действии (лист претензий).

3. Эмоциональное отреагирование накопившегося напряжения (например, топание ногами). У детей можно через активные движение, двигательные упражнения (игра «снежки»).

4. Групповая рефлексия. Выработка общих норм, ценностей, принципов внутри каждого сообщества. Сплочение внутри группы, через раскрытие ее уникальности («Дом»).

5. Мотивация на сплочение внутри игрового сюжета. Если не договориться и не сотрудничать, то дальше ничего не получится (Легенда о дереве).

6. Поиск объединяющих моментов, общих точек соприкосновения между двумя сообществами (строительство моста).

7. Конструктивное разрешение имеющихся разногласий. Перевод претензий в ожидания и пожелания.

8. Сплочение через совместную деятельность (совместное строительство города).

9. Рефлексия участников вне игрового действия (ленточки). Шеринг уже не из игровых ролей, а из реальных.