

Программа тренинговой работы по профилактике нарушений детско-родительских отношений.

Пояснительная записка

Семья – один из важнейших социальных институтов общества и одновременно малая социальная группа, которая оказывает первостепенное влияние на личность. Семья меняется не только под воздействием социально-политических и социально-экономических условий, но и в силу внутренних процессов своего развития. Главным звеном, реагирующим на все изменения, являются дети.

Развитие образа «я» ребенка в подростковом возрасте напрямую зависит от стиля семейного воспитания. В зависимости от того, какое воспитательное влияние оказывает семья, у ребенка формируются определенные личностные качества, как положительные, так и отрицательные.

Формирование самосознания ребенка в подростковом возрасте является актуальной темой в современном обществе.

Одним из основных институтов воспитания является семья.

Цель программы: профилактика нарушений детско-родительских отношений посредством просветительской работы.

Задачи:

1. Развить коммуникативные компетенции участников тренинга;
2. Предоставить возможность раскрытия личности каждого участника; проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;
3. Способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей;
4. Содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости;
5. Отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия, обучать участников группы социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях и умению корректировать свое поведение.

Категория участников: дети подросткового возраста.

Состав группы: 18 человек.

Форма проведения: групповая.

Занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

Циклограмма занятий

Занятие № 1

Цель: формирование у подростков представления о себе.

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество
-------------	-------------------	-------------	-----------------------	-------------------

				минут
Вводная часть	Знакомство с группой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Знакомство тренера с группой. Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Шерринг	Изучение ожиданий группы	Чему бы вы хотели научиться в процессе психологического тренинга? Ожидания группы фиксируются на доске	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе	Упражнение «Я-качество». Каждый участник группы представляется и называет качество на первую букву имени, следующий повторяет имя и качество предыдущего и называет	10 минут

			свои.	
Основная часть	Формирование у подростков представлений о себе	Актуализировать и развить понимание подростками своего «Я»	<p>Упражнение «Интервью». Участники группы делятся на пары и рассказывают друг другу интересные факты о себе, после по кругу рассказывают, что узнали о своем собеседнике.</p> <p>Упражнение «Мое имя». Участники рассказывают, что они знают о своем имени и сравнивают эти знания со своими личностными качествами.</p> <p>Упражнение «Поговорим о вчерашнем дне». Участники садятся в круг и рассказывают друг другу о том, как вчера же вечером их называли родители.</p> <p>Что вы испытывали при этом? Было ли вам</p>	30 минут

			приятно, Грустно? Что интересного произошло вчера вечером?	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: нарисовать совместно с родителями рисунок на тему «Наш дом»	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 2

Цель: формирование безопасного пространства для отреагирования детских эмоций, обучение навыкам рефлексии собственного состояния, повышение самооценки

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты

	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	<p>Чем мы занимались на прошлом занятии?</p> <p>Что вы узнали нового?</p> <p>Выполнение домашнего задания и его обсуждение.</p> <p>Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?</p>	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	<p>Правила тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности 	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе. Раскрепощение участников	<p>Упражнение «Всеобщее внимание». Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и локальным катастрофам, надо постараться привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что</p>	10 минут

			<p>одновременно ее стараются выполнить все участники игры.</p> <p>Обсуждение средств привлечения внимания, которые использовали участники тренинга</p>	
Основная часть	Отреагирование детских эмоций, изучение собственных чувств	Обучение навыкам рефлексии собственного состояния, усовершенствование знаний об эмоциях, повышение самооценки	<p>Совместный рисунок «Мое настроение». Обсуждение рисунка.</p> <p>Игра «Мир чувств».</p> <p>Чувства – это переработанные умом ощущения, это уже целостное и осмысленное видение происходящего. Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.</p> <p>Участники без звука</p>	30 минут

			<p>изображают действиями чувства, которые испытывают чаще всего и молча ищут между собой похожие, объединяясь в группы.</p> <p>Упражнение «Пожелания». Необходимо подумать 2-3 минуты и своему соседу справа сказать доброе, хорошее пожелание на 24 часа. Обсуждение эмоций, пережитых в процессе выполнения данного упражнения.</p> <p>Упражнение Участникам раздаются карточки с эмоциональными состояниями, им необходимо их изобразить, а остальным угадать.</p>	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	<p>Вам понравилось занятие? Чем?</p> <p>Чем мы сегодня занимались на занятии?</p> <p>Что нового вы сегодня узнали?</p>	5-7 минут

			Домашнее задание: написать 10 причин, которые вызывают у вас негативные эмоции.	
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие №3

Цель: Обучение навыкам релаксации, рефлексии собственного состояния, развитие творческого мышления.

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут

	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	<p>Правила тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности 	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе. Совершенствование навыков невербального общения	Упражнение «Подарок». Участники по кругу при помощи пантомимы изображают какой-либо предмет и дарят его соседу справа. И так по кругу.	10 минут
Основная часть	Рефлексия собственного состояния	Обучение навыкам релаксации, рефлексии собственного состояния, развитие творческого мышления.	Упражнение «Поза кучера». Сегодня мы с вами обучимся навыка релаксации. Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки.	40 минут

			<p>Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.</p> <p>Вопрос для обсуждения: Что вы испытали, что ощутили, выполняя это упражнение?</p> <p>Упражнение: «Что, откуда, как?». Участникам показывают картинки и они должны ответить на вопросы: Что это? Откуда это взялось? Как можно это использовать? Повторяться</p>	
--	--	--	--	--

			<p>нельзя.</p> <p>Упражнение «Автопортрет».</p> <p>Участникам тренинга необходимо представить, что им предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращаяющие на себя внимание жесты.</p> <p>Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы описание было более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и</p>	
--	--	--	--	--

			делятся впечатлениями.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: Написать сочинение «Каким я хочу быть»	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 4

Цель: развитие навыков самоконтроля и произвольности

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового?	7 минут

			Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	
Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение		Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе. Эмоциональное сближение участников группы.		Упражнение «Приветствие». Участникам нужно образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.	5-7 минут

Основная часть	Обучение навыкам самоконтроля	Развитие навыков самоконтроля и произвольности	<p>Самоконтроль - способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.</p> <p>Упражнение «Вместо ссоры - примирение». Участники встают парами, спиной друг к другу. «Представьте, будто вы поссорились. Сейчас будет драка. Сожмите пальцы в кулаки. Глубоко вдохните, затаите дыхание, сожмите челюсти, надуйте щеки. Затем повернитесь друг к другу и пальцами осторожно сдуйте щеки партнера. Весело, смешно, ругаться не хочется. Ура! Обнимитесь».</p> <p>Упражнение «Противоположные движения». Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные</p>	30 минут
----------------	-------------------------------	--	---	----------

			<p>движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.</p> <p>Упражнение «Огонь, воздух, вода, земля».</p> <p>Участники сидят в кругу. Ведущий бросает мяч кому-нибудь из участников, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «огонь», «воздух». Если ведущий сказал «земля», то тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное, на слово «вода» участник отвечает названием рыбы, на слово</p>	
--	--	--	--	--

			«воздух» - названием птицы. При слове «огонь» все должны встать и помахать руками. Ошибающийся выбывает.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: описать 2 ситуации, когда вы не можете себя контролировать	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 5

Цель: формирование навыков выхода из конфликтных ситуаций, позитивного мышления

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты

	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе.	Упражнение «Печатная машинка». Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в	10 минут

			ладоши.	
Основная часть	Знакомство с конфликтом. Развитие позитивного мышления	Формирование навыков выхода из конфликтных ситуации	Конфликт – столкновение мнений, серьезное разногласие. Упражнение «Достойный ответ». Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему	30 минут

			<p>соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.</p> <p>Рисунок «Я в семейном конфликте». Каждый рисунок анонимен, но обсуждается всей группой, не называя его автора.</p> <p>Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»</p> <p>На конфликт, как наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.</p> <p>Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма</p>	
--	--	--	---	--

			записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: рисунок «Как я выхожу из конфликтной ситуации»	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 6

Цель: рефлексия своего жизненного пути, развитие мотивационной сферы.

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты

	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
	Разминка	Создание эмоционального контакта	Упражнение «Зеркало» Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает	10 минут

			<p>некоторые ограничения на действия «оригинала»:</p> <ol style="list-style-type: none">1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;2) не делать мимических движений;3) выполнять движения в очень медленном темпе. <p>Через некоторое время участники меняются ролями.</p> <p>В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.</p> <p>Упражнение - очень хорошее средство для</p>	
--	--	--	--	--

			установления психологического контакта.	
Основная часть	Развитие рефлексии своего жизненного пути	Развитие мотивации участников тренинга	<p>Рефлексия – умения анализировать себя и свое поведение.</p> <p>Упражнение «Комиссионный магазин»</p> <p>Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.</p> <p>Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это</p>	35 минут

			<p>человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. Визуализация «Мой идеальный день». Участникам раздаются</p>	
--	--	--	--	--

			<p>листочки и они должны за 5 минут написать на них, либо нарисовать свой идеальный день. Обсуждение выполненного задания.</p> <p>Упражнение «В поисках смыслов жизни». Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при</p>	
--	--	--	---	--

			<p>каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)? 2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)? 3. Как я отношусь к тому, как я живу? 4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?» <p>Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?</p>	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	<p>Вам понравилось занятие? Чем?</p> <p>Чем мы сегодня занимались на занятии?</p> <p>Что нового вы сегодня узнали?</p> <p>Домашнее задание: Визуализация «Я и мое</p>	5-7 минут

			будущее»	
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 7

Цель: Осознание собственных способов общения.

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и	2 минуты

			сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе.	Упражнение «Нетрадиционное приветствие» Участники тренинга здороваются теми частями тела, которые называет ведущий. Рука с рукой Пятка с пяткой Спина к спине Колено с коленкой Бедро с бедром	10 минут
Основная часть	Обучение навыкам эффективного общения	Развитие коммуникативной компетентности участников тренинга	Общение - это процесс взаимодействия в общении, при котором происходит обмен информацией для достижения определенного результата. То есть это общение целенаправленное. Оно возникает на основе и по поводу определенного	40 минут

			<p>вида деятельности.</p> <p>Упражнение «Интерпретация»</p> <p>Цель: отработка умения формулировать свои предположения о причинах или целях высказывания партнера.</p> <p>Участникам предлагается потренироваться в умении формулировать пробные гипотезы. Один из участников должен рассказать о каком-то своем поступке, возможно, о таком, который он сам до конца не понимает. Затем каждый из участников может задать ему пробный вопрос, который будет начинаться со слов : «А может быть, что ты...».Когда участник почувствует, что его правильно поняли, сессия интерпретаций закончится.</p> <p>Обсуждение упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Какие вопросы были	
--	--	--	---	--

			<p>наиболее удачными для прояснения причин или целей высказывания другого человека? Ролевая игра « В чем дело? » Участникам предлагается разделить на три группы, каждая из которых должна придумать проблемную ситуацию. Группа должна сообщить участнику из другой группы определенное неприятное для него известие. Например, сообщить, что в проектную команду будет включен не он, а другой кандидат. Задача партнера: добиться максимально полного понимания позиции своего собеседника. Он должен стараться сделать это с помощью техник перефразирования и повторения. Обсуждение игры с участниками</p>	
--	--	--	--	--

			тренинга.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: прочитать известное произведение и без слов попробовать нам его рассказать.	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 8

Цель: развитие эффективных навыков общения

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты

	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	<p>Чем мы занимались на прошлом занятии?</p> <p>Что вы узнали нового?</p> <p>Выполнение домашнего задания и его обсуждение.</p> <p>Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?</p>	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	<p>Правила тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности 	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе.	<p>Игра «Ассоциации»</p> <p>Один человек выходит из кабинета, а остальные выбирают того, кого он будет угадывать. Тематика вопросов:</p> <p>Если цвет, то какой?</p> <p>Если животное, то какое?</p> <p>Если музыка, то какая? И т.д.</p>	10 минут

Основная часть	Обучение навыкам эффективного общения	Развитие эффективных навыков общения	<p>Упражнение «Разговор руками»</p> <p>Эта разминка способствует установлению более доверительных отношений в группе, помогает участникам преодолеть барьеры в общении, улучшает атмосферу на тренинге. Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга, внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, тренер принимает участие в упражнении. Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора» и через две-</p>	40 минут
----------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---	----------

			<p>три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение: участники только что встретились и рады видеть друг друга; участники ссорятся; один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу; один участник обижен, а второй хочет с ним помириться; один пытается поддержать, подбодрить второго.</p> <p>Упражнение «Я думаю, что ты думаешь...»</p> <p>Упражнение выполняется в группах по четыре человека. Каждый</p>	
--	--	--	---	--

			<p>участник должен по очереди обратиться к остальным членам его группы со словами: «Мне кажется, что ты считаешь (думаешь), что я в общении...» Сложность задания заключается в том, что человек должен посмотреть на себя глазами другого и сказать, какие качества, особенности видит в нем именно этот человек. Тот, к кому обращаются, должен ответить, с чем из сказанного он согласен, а с чем нет. При этом не нужно добавлять что-то еще, то есть уточнять свое мнение о человеке, необходимо только согласиться или не согласиться с его словами. Далее участники меняются ролями. В итоге каждый член «четверки» должен получить обратную связь</p>	
--	--	--	---	--

			<p>от всех участников своей подгруппы.</p> <p>Упражнение «Скажи, что ты думаешь». Сначала тренер просит участников вспомнить все неприятные моменты, которые были на тренинге (говорить вслух о них не надо). По команде ведущего все участники свободно перемещаются по комнате и выражают свою злость тому, на кого они были сердиты. Делается это так: нужно подойти к человеку, установить с ним контакт глазами и, топая ногами и издавая разные звуки, выразить свои чувства. Звуки и движения могут быть любыми, но участника нельзя касаться, также нельзя произносить какие-либо слова. В ходе упражнения тренер может подбадривать участников, побуждая их выражать все</p>	
--	--	--	---	--

			негативные эмоции еще более ярко и артистично. Обычно подобные упражнения заканчиваются смехом и общим доброжелательным расположением друг к другу.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: придумать и продемонстрировать способ, который помогает не начать ссору в процессе общения.	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 9

Цель: смоделировать свое будущее

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
------	------------	------	----------------	------------------

Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
	Разминка	Создание благоприятной атмосферы в группе. Раскрепощение участников	Упражнение «Всеобщее внимание». Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям	10 минут

			<p>и локальным катастрофам, надо постараться привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.</p> <p>Обсуждение средств привлечения внимания, которые использовали участники тренинга</p>	
Основная часть	Моделирование своего будущего	Обучение навыкам рефлексии, целеполагания и планирования своей деятельности.	<p>Упражнение «События моей жизни». Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события</p>	30 минут

			<p>прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.</p> <p>Релаксация «Формула удачи»</p> <p>Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.</p> <p>Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не</p>	
--	--	--	--	--

отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы

			«вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом? Визуализация «Мои мечты». Необходимо нарисовать свою мечту. Обсуждение каждого рисунка.	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	Вам понравилось занятие? Чем? Чем мы сегодня занимались на занятии? Что нового вы сегодня узнали? Домашнее задание: ответить на вопрос «Чего я хочу добиться в жизни?»	5-7 минут
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута

Занятие № 10

Цель: подведение итогов всех пройденных занятий, рефлексия.

Этап	Содержание	Цель	Характеристика	Количество минут
------	------------	------	----------------	------------------

Вводная часть	Психологический настрой	Установление эмоционального контакта с участниками тренинга	Психологический настрой участников тренинга на предстоящую работу	2 минуты
	Обсуждение предыдущего занятия	Развитие рефлексии	Чем мы занимались на прошлом занятии? Что вы узнали нового? Выполнение домашнего задания и его обсуждение. Что вы хотите узнать на сегодняшнем занятии?	7 минут
	Знакомство с правилами тренинга	Ознакомление участников тренинга с правилами и их обсуждение	Правила тренинга: 1. Правило «поднятой руки» 2. Принцип активности 3. Принцип «здесь и сейчас» 4. Принцип конфиденциальности	2 минуты
	Разминка	Раскрепощение участников	Манипулятивная игра «Марионетки» Игра основана на преднамеренных манипуляциях одними игроками других. Манипулируемый знает, что им манипулируют, и	10 минут

			<p>все присутствующие это тоже знают, у участника за счёт этого снимается неуверенность в своих поступках, чувство стеснительности. В раскрепощении он усваивает новые, незнакомые ему ещё формы общения</p>	
Основная часть	Рефлексия пройденных занятий	Анализ эффективности проведенной работы посредством рефлексии	<p>Что такое конфликт? Упражнение «Прости меня». Участникам необходимо придумать и разыграть конфликтную ситуацию, найти спобов выхода из нее и попросить друг у друга прощение. Обсуждение упражнения. Что такое общение? Упражнение «Я хочу сказать...». Участникам необходимо рассказать самую интересную историю из его жизни, говоря каждому участнику тренинга по одному слову. Упражнение «Я все</p>	40-45 минут

			<p>смогу». Выбирается один ребенок, остальная группа предлагает решить какую-нибудь сложную ситуацию. Например: учитель физики попросил тебя подготовить доклад на какую-то тему и выступить с ним на ученической конференции. С предложенной педагогом темой ты не разобрался на уроке и считаешь, что физика – это не тот предмет в котором ты можешь проявить себя. От твоего решения не зависит твоя оценка. Твои действия. Ребенку нужно разработать алгоритм его действий. Обсуждение.</p>	
Заключительная часть	Закрепление сведений, которые узнали на занятии	Развитие рефлексии	<p>Вам понравились занятия? Чем?</p> <p>Чем мы сегодня занимались на занятии?</p> <p>Что нового вы сегодня узнали? Какие цели вы поставили для себя в</p>	10 минут

			жизни?	
		Прощание	Ритуал прощания	1 минута