

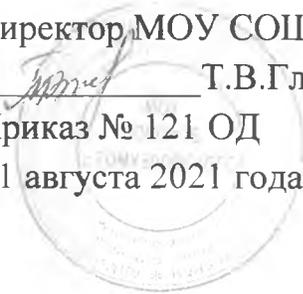
Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 16

 Т.В.Гладкова

Приказ № 121 ОД

31 августа 2021 года



***Программа  
по профилактике конфликтов  
среди подростков  
«Я здесь самый главный»***

**МОУ СОШ № 16**



2021 год

**Программа**  
**по профилактике конфликтов среди подростков**  
**«Я здесь самый главный»**

**Содержание**

Пояснительная записка.....	3
План реализации программы.....	6
<b>Содержание занятий:</b>	
Занятие №1 «Что такое конфликт. Причины возникновения».....	9
Занятие №2 «Поговорим о дружбе».....	10
Занятие №3 «Навыки общения».....	12
Занятие №4 «Навыки общения».....	14
Занятие №5 «Я среди людей».....	15
Занятие №6 «Отношение к конфликтам».....	16
Занятие №7 «Управление конфликтами».....	17
Занятие №8 «Он первый начал, или способы решения конфликтной ситуации».....	19
Занятие №9 Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение».....	21
Занятие №10 «Мотивы агрессивного поведения».....	23
Занятие №11 «Негативные чувства».....	25
Занятие №12 «Расслабление».....	27
Занятие №13 «Эти негативные чувства».....	25
Список используемой литературы.....	32

## *Пояснительная записка*

*В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи — формирование личности гражданина демократического правового общества. Его качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.*

*Особого внимания требуют школьники, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке.*

*Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, ее включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.*

*Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому — наиболее конфликтный. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основой для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.*

*Различные аспекты проблемы межличностных конфликтов подростков представлены в работах Э.М. Александровской, Ю.Е. Алешинной и А.С. Коноводовой, Н.У. Заиченко, Е.Г. Злобиной, В.А. Кан-Калика, Д.В. Колесова, И.Ю. Кулагиной, и др. Вместе с тем очевидным является противоречие между необходимостью формирования у подростков способности конструктивно разрешать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий и механизмов, обеспечивающих решение данной задачи.*

*Нами было проведено экспериментальное исследование, целью которого явилось изучение поведения подростков в конфликтной ситуации и определение возможностей развития навыков конструктивного разрешения конфликтов.*

*Подростковый возраст — самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем, это самый ответственный период, т.к. именно в этот период закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию — это самопознание, самовыражение и самоутверждение.*

*В начале подросткового возраста у ребенка появляется и устанавливается стремление быть похожим на старших детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда непредвременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответствующего обращения с собой как со взрослым человеком. Однако подросток еще далеко не во*

всем отвечает требованиям взрослости. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Довольно часто взаимоотношения со взрослыми характеризуются повышенной конфликтностью. Одновременно изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками, появляется потребность в общении с целью самоутверждения.

Перестройка всей сложившейся системы отношений с родителями, учителями, сверстниками приводит к возникновению противоречий, конфликтов. Необходимо отметить, что межличностное взаимодействие в ситуациях конфликта вызывает затруднения у подростков, в их отношениях преобладают деструктивные тенденции. Зачастую вместо анализа проблемы и поиска оптимальных путей ее решения подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к обострению конфликта. Это связано, прежде всего, с недостатком коммуникативной и социальной компетентности подростков.

Можно выделить характерные особенности подросткового возраста: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. В психолого-педагогической литературе стало традиционным обозначать этот возраст в терминах "трудный", "конфликтный" и т.д. Критически осмысливая себя и окружающих, подросток протестует против ханжеского лицемерия взрослых, их мнимой праведности, при нередко ложивых поступках. Отсюда вытекает особая конфликтность поведения подростков. Стоит отметить, что в конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Заметную роль в этом играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п. Соответственно конфликтное поведение детей подросткового возраста, связанное с этими эмоциями, может выражаться в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях и даже убийствах.

Таким образом, конфликтность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие конфликтности и агрессивности подростка влияют также природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в ссоре, в драке и пр. Кроме того, конфликт может быть вызван необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода.

**Основная цель программы:** Формировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Основные задачи реализации программы:**

1. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
2. Коррекция своего поведения в сторону снижения конфликтности,

3. Развитие умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения;

4. Научить ребенка понимать чувства и позицию других людей, а также направлять его активность в позитивное русло;

5. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

**Предполагаемый положительный результат:**

- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;

- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;

- Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;

- Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах

**Форма работы:** групповая

**Основные методы:** имитационные игры, групповая дискуссия, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации.

**Продолжительность занятия:** 35- 45 минут.

**Возраст участников:** 11-15 лет

**Количество человек:** от 15 до 22

**Ход работы:** ритуал приветствия; упражнения; итоги занятий; ритуал прощания.

**План реализации программы по профилактике конфликтов среди подростков  
«Я здесь самый главный»**

№ занятия	Тема тренингового занятия	Цель	Инструменты	Упражнения
1	«Что такое конфликт. Причины возникновения»	Сформировать представление о природе конфликтов	Лист бумаги, фломастеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ассоциация со встречей;</li> <li>➤ Что такое конфликт;</li> <li>➤ Что приводит к конфликту</li> <li>➤ Проективная методика «Несуществующее животное»;</li> <li>➤ Аплодисменты по кругу.</li> </ul>
2	«Поговорим о дружбе»	Содействовать в формировании представления о дружбе	Карточка с алфавитом; Карточка с пословицами; Листы бумаги	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Печатная машинка;</li> <li>➤ Отгадай загадку;</li> <li>➤ Пословицы о дружбе;</li> <li>➤ Займи позицию</li> <li>➤ Волшебный стул;</li> <li>➤ Кодекс дружбы.</li> </ul>
3	«Навыки общения»	Изучить процесс принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии	Карточки для игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Режущий мотор;</li> <li>➤ Молва;</li> <li>➤ Слухи;</li> <li>➤ Варианты общения.</li> </ul>
4	«Навыки общения»	Развивать навыки общения		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ассоциация со встречей;</li> <li>➤ Шлаши;</li> <li>➤ Похвали себя;</li> <li>➤ Compliment.</li> </ul>
5	«Я среди людей»	Познакомить с правилами получения и передачи информации	Бумага, фломастеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ассоциация со встречей;</li> <li>➤ Что такое положительные качества;</li> <li>➤ Выражение чувств;</li> <li>➤ Поддержи товарища;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Звезда.</li> </ul>
6	«Отношение к конфликтам»	Развивать способность адекватного реагирования на конфликтные ситуации	Бумага, фломастеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ассоциации со встречей;</li> <li>➤ Смена акцентов;</li> <li>➤ Дружная ладошка.</li> </ul>
7	Управление конфликтами	Формировать отношение к конфликтным ситуациям, как к новым возможностям самосовершенствования		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Революционный мотор;</li> <li>➤ А или Б.</li> </ul>
8	«Он первый начал», или способы решения конфликтных ситуаций	Оказать помощь в решения конфликтных ситуаций	Бумага, карточки, фломастер, брошюра «Куда обратиться за помощью»	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Конфликт в сказке;</li> <li>➤ К конфликту это хорошо или плохо;</li> <li>➤ Пять способов решения конфликтов;</li> <li>➤ Ситуация,</li> <li>➤ Найди выход.</li> </ul>
9	Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушения»	Изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.	Карточки для игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Потерпевшие кораблекрушение</li> </ul>
10	«Мотивы агрессивного поведения»	Изучить мотивы агрессивного поведения	Карточки со скороговорками, магнитофон	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Шла Саша по шоссе;</li> <li>➤ Визуализация «Горы» Д.В. Ильина</li> </ul>
11	«Негативные чувства»	Повысить самооценку и положительное принятие своих негативных чувств.	Магнитофон	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Толкалки;</li> <li>➤ Переменное дыхание;</li> <li>➤ Визуализация «Летнее поле» (Е.В. Трошевс)</li> </ul>
12	«Расслабление»	Обучить дыхательным релаксационным	Магнитофон	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Задействование выхода;</li> <li>➤ Визуализация</li> </ul>

		<i>техникам</i>		«Прогулка на теплоходе» (Н.А. Богданова)
13	«Эти негативные чувства»	Закрепить конструктивные способы поведения	Карточки с эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Символическое изображение эмоций;</li> <li>➤ Агрессор или жертва;</li> <li>➤ Мне в тебе нравится;</li> <li>➤ Котилка хороших поступков.</li> </ul>

### **Содержание занятий**

#### **Занятие №1**

#### **«Что такое конфликт. Причины возникновения»**

**Цель:** Сформировать представление о природе конфликтов

**Инструменты:** Бумага, фломастеры, коробка

#### **Организационный момент**

Приветствие. Сведения о себе.

#### **«Ассоциация со встречами»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. К примеру:

«Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

#### **Основная часть**

#### **«Что такое конфликт»**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт -- это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

**Конфликт** – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

#### **«Работа в микрогруппах»**

Определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения результатов. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на листки бумаги.

**Итог:** - итак, что приводит к конфликту? (неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого -- конфликт -- над водой, а при составляющие -- под водой. )

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

## **Проективная методика «Несуществующее животное»**

### **Ритуал прощания**

#### **«Аплодисменты по кругу»**

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Занятие №2**

#### **«Поговорим о дружбе»**

**Цель:** содействовать в формировании представления о дружбе

**Инструменты:** Карточка с алфавитом; карточка с пословицами; бумага

#### **Организационный момент**

Приветствие.

#### **«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 ладоши.

#### **Основная часть**

#### **«Отгадай загадку»**

-Ребята посмотрите на доску, здесь зашифровано слово. Используя алфавит (цифра соответствует порядку номера буквы), разгадайте его.

5 18 21 8 2 1 (ДРУЖБА)

-Молодцы. Сегодня мы поговорим о дружбе, о значении этого слова. Нужна ли дружба людям или можно обойтись без друзей.

Дружба - близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

#### **Пословицы о дружбе»**

Нам хорошо знакомы пословицы о дружбе. Вспомним их:

-Не имей 100 рублей, а...

-Старый друг лучше...

-Нет друга -- ищи, а...

-Друг познаётся...

#### **«Займи позицию».**

-Ребята, приведём свои аргументы в защиту дружбы. Почему заняли позицию « Дружба нужна?»

#### **«Волшебный стул»**

Желающий может сесть на стул в центре класса, ребята могут говорить идущему только добрые слова, комплименты

#### **«Притча о дружбе»**

Если у вас есть друг, берегите дружбу с ним, цените ее. Друга легко потерять, гораздо труднее его найти.

Послушайте притчу о дружбе:

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Первый спросил его: – Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему? Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это. Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

**Беседа:**

– О чем эта притча, чему она учит нас?

– Да, действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг. Народная мудрость гласит: настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой.

**«Кодекс дружбы»**

Если хочешь быть хорошим и верным другом:

Делись своими успехами, неудачами и новостями.

Умей слушать.

Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.

Доверяй другу и будь уверенным в нем.

Сохраняй тайны своего друга.

Не критикуй друга публично.

Не будь назойливым и не поучай.

Не обсуждай друга в его отсутствие.

Не ревнуй друга к другим его друзьям.

Уважай внутренний мир и чувства своего друга.

Возвращай долги.

Радуйся успехам своего друга.

**Ритуал прощания**

**«Собери рукопожатие»**

Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз. Обсуждаемые. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

**«Занятие №3»**

**«Навыки общения»**

**Цель:** изучить процесс принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии

**Инструменты:** карточки для игры

**Организационный момент**

Приветствие.

**«Ревущий мотор»**

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас нажимает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

### **Основная часть**

#### **«Молва»**

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

#### **Возможная история для игры "Слухи"**

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицисские машины, остаивающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными: один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете", – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

#### **«Варианты общения»**

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

*"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.*

*"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.*

*"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.*

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

#### **Ритуал прощения**

*Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре»-большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре»*

### **Занятие №4**

#### **«Навыки общения»**

*Цель: развить навыки общения как одного из элементов в профилактике конфликтов*

#### **Организационный момент**

*Приветствие*

#### **«Ассоциация со встречей»**

*Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».*

#### **Основная часть**

#### **«Шалаш»**

*Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.*

*Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.*

*Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?*

*- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?*

#### **«Похвали себя»**

*Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.*

*Вопрос: Как вы себя ощущали, когда хвалили себя?*

#### **«Комплимент»**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

*Вопрос: Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?*

### **Ритуал прощения**

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре» большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре»

## **Занятие №5**

### **«Я среди людей»**

**Цель:** Познакомить с приемами и передачи информации

**Инструменты:** Фломастеры, бумага

### **Организационный момент**

Приветствие

### **«Ассоциация со встречей»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

### **Основная часть**

**Беседа «Что такое положительные качества»** (ответы учащихся)

**«Выражения чувств»** (радость, обида, грусть, растерянность) (пантомимой)

**«Пойми рисунок»** (нарисовать схематично рисунок – солнце, домик или человечек – на спине впереди стоящего одноклассника, выборочно опросить ребят кто какой рисунок рисовал, какой рисунок был нарисован на их спине, на основе собственных ощущений)

Обсудить, какие чувства могут испытывать люди в процессе общения. Как важно уметь увидеть человека, которому плохо, и предложить ему свою помощь.

**«Поддержи товарища»** (обсуждение предложенных ситуаций; поиск слов: как поддержать товарища в трудной ситуации, как ему помочь;

- ты потерял мобильный телефон
- ты получил “2” по контрольной работе
- ты поссорился с товарищем
- ты забыл дома тетрадь с домашним заданием)

### **«Звезда»**

«В каждом из нас глубоко-глубоко живет звезда. У всех она разная, разная по форме, размеру, цвету. Но у каждой звездочки есть лицо. Какое оно?»

«Может быть, оно смеется, а может быть, просто улыбается. А какой-то звездочке стало грустно. Нарисуйте свою звездочку. Какая она?»

(Учащиеся рисуют свою звезду и наклеивают ее на импровизированный небосклон)

### **Ритуал прощения**

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре» большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре»

## **Занятие №6** **«Отношение к конфликтам»**

**Цель:** *развить способность адекватного реагирования на конфликтные ситуации*

**Инструменты:** бумага, фломастеры

### **Организационный момент**

*Приветствие*

**«Ассоциация со встречей»**

*Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».*

### **Основная часть**

**«Смена акцентов»**

*Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "X" и начисто перепишите предложение.*

*Прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)*

*Вопрос: Что изменилось?*

*Разрешился ли конфликт?*

**«Дружественная ладошка»**

*На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).*

### **Ритуал прощения**

*Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре»- большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре».*

## **Занятие №7** **«Управление конфликтами»**

**Цель:** *сформировать отношение к конфликтам, как к новым возможностям личностного совершенствования.*

### **Организационный момент**

*Приветствие.*

**«Ревущий мотор»**

*Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?*

### **Основная часть**

## **«А или В»**

Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

-Выберете для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов:

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

## **Ритуал прощения**

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре» большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре»

## **Занятие №8**

### **«Он первый начал, или способы решения конфликтной ситуации»**

**Цель:** научить способам решения конфликтных ситуаций

### **Организационный момент**

Здравствуйте ребята! Сегодняшнее занятие хотелось бы начать с фразы современной бельгийской писательницы Амели Нотомб «Взрослые смеются над детьми, которые в свое оправдание ноют «он первый начал». Но взрослые конфликты начинаются точно так же»

### **Основная часть**

#### **«Конфликт в сказке»**

Сейчас вам необходимо вспомнить мультфильмы, сказки, где происходила конфликтная ситуация. (обсуждение)

Пример: золушка, 12 месяцев, сказка о рыбаке и рыбке

#### **«Конфликт- это хорошо, или плохо»**

А теперь, я предлагаю вам подумать- Конфликт- это хорошо, или плохо? 1-ая группа- выпишет как можно больше минусов конфликта, 2-ая- как можно больше плюсов. (3 минуты)

<b>МИНУСЫ КОНФЛИКТА</b>	<b>ПЛЮСЫ КОНФЛИКТА</b>
ухудшение отношений между людьми, затрата времени, сил, различные потери.	решение ситуации, движение с мертвой точки, развитие, выяснение и удовлетворение целей участников конфликта, начало совместной деятельности

Самое главное в роли конфликта- это умение их правильного разрешения.

### «Пять способов решения конфликтов»

Существует 5 способов поведения в конфликте, давайте рассмотрим каждый их них:

1. Соперничество- критика, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физической силы, перекрикивание.
2. Уступка- полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон.
3. Избегание- молчание, игнорирование обидчика, полный отказ от отношений и решения ситуации.
4. Компромисс- решение конфликта на основе взаимных уступок.
5. Сотрудничество- поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

### «Ситуация»

Сейчас ребята, я предлагаю вам обсудить ситуацию:

Миша забросил на шкаф шапки пяти одноклассниц и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Девочки отреагировали на выходку по-разному: Валя тихо плакала и стала просить Мишу достать шапку. Вера начала зрела Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Таня сказала: "Если ты мне отдашь шапку, я тебе дам списать математику", а Лена предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки, и обсудить, как можно быстро достать шапки.

### «Найди выход»

Я предлагаю каждой группе по ситуации, которую вы должны обсудить и разыграть исход благоприятным способом. Другая группа должна проанализировать такой способ решения конфликта избрала другая команда.

### СИТУАЦИЯ №1:

Один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «выкрутасик».

- ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

- А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!.....

### СИТУАЦИЯ №2:

Один одноклассник подходит к другому, и говорит «Ты сел не за свою партию». Другой одноклассник отвечает «Я буду сидеть там где захочу!».....

### **Рефлексия**

Ребята, какой-либо не был конфликт. В любой ситуации надо искать совместно решение. И всегда оставаться людьми.

### **Занятие №9**

#### **Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"**

**Цель:** изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

**Инструменты:** карточки для игры

#### **Организационный момент**

Приветствие.

#### **Основная часть**

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.

Карты Тихого океана.

Надувная плавающая подушка.

Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Релелент, отпугивающий акул.

Два квадратных метра непрозрачной пленки.

Один литр рома крепостью 80%.

450 метров нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

- Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 -- у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы (10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Является ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

-- Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

-- В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

-- Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

-- Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

-- Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

### **Рефлексия**

#### **Занятие №10**

#### **«Мотивы агрессивного поведения»**

**Цель:** изучить мотивы агрессивного поведения

**Инструменты:** карточки со скороговорками

#### **Организационный момент**

Приветствие.

Психолог предлагает подросткам сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

### Основная часть

#### «Шла Саша по шоссе»

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей. Игровое упражнение проводится в два этапа.

**1-й этап.** Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насунив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неуважение, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают ходить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

**2-й этап.** Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера (психолога).

- Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры?
- В каком случае удалось в большей степени освободиться от этих отрицательных эмоций?
- Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы?
- Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких поспешно ворчит или кричит на них?
- Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

#### Визуализации «Горы» (автор — Д. В. Ильина.)

«Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока.

Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышимый шум едсы, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шлепает травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и

безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты — орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность».

## **Рефлексия**

### **Занятие №11**

#### **«Негативные чувства»**

**Цель:** повысить самооценку и положительное принятие своих негативных чувств

**Инструменты:** магнитофон

#### **Организационный момент**

**Приветствие.**

Каждый участник встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!» или «Рад вас видеть!». Ведущий просит, чтобы фразы и пожелания не повторялись.

#### **Основная часть**

**«Толкалки».**

«Разбейтесь на пары. Встаньте друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать партнера с места при условии, что никто никому не должен причинять боль. По моему сигналу „СТОП" прекратите толкаться».

Данное упражнение позволяет разыграть конфликтную ситуацию и отработать агрессию через игру и позитивное движение.

После выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие эмоции вызвало это упражнение, понравилось оно или нет, почему. Что испытывал каждый участник, когда его толкали?

**«Переменное дыхание».**

**Инструкции:** «Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три". Как только появляется напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут».

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял какое сейчас частроречие? И еще раз закрой глаза».

**Визуализация «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева.**

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными. Спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

## **Рефлексия**

### **Занятие №12**

#### **«Расслабление»**

**Цель:** обучить дыхательным релаксационным техникам

**Инструменты:** магнитофон

#### **Организационный момент**

**Приветствие.**

Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других каким-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

#### **Основная часть**

##### **«Задействование выдоха»**

«Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся.

Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени (слово „бедра“ подростков, особенно девушек, может напрячь) так, как тебе удобно.

Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться.

Если ты можешь закрыть глаза — закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании».

(Проводится одно-два дыхательных упражнения.)

«Расслабься, делая вдох — медленно, вдыхая столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения.

Затем так же спокойно выдыхай, тоже медленно, сколько можешь выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука „а-а-а“. Совершая это, постарайся ощутить чувство расслабления.

Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза.

Как ты себя чувствуешь?

Что ты ощущал во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза.

Как самочувствие?

Кого представлял?

Какое сейчас настроение?

И еще раз закрой глаза».

**Визуализация «Прогулка на теплоходе», автор — Н. А. Богданова.**

«Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и волшебное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твое тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

## **Рефлексия**

### **Занятие №13**

#### **«Эти негативные чувства»**

**Цель:** закрепить конструктивные способы поведения

**Инструменты:** карточки для игры

#### **Организационный момент**

**Приветствие.**

Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других какими-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

## **Основная часть**

*«Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций»*

*Упражнения выполняются в группе (парах, тройках).*

*Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств.*

*Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.*

*1. Участникам раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит подростков вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый участник должен пластически изобразить чувство, записанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок).*

*Задача остальных участников — отгадать, «памятник» какому чувству они изображают.*

*Желательно, чтобы высказались все участники.*

*2. После завершения этой части подростки рассказываются в круг.*

*Психолог просит детей объяснить:*

- как они понимают слова, указанные на карточке;*
- что значат эти чувства;*
- в каких ситуациях они могут возникать;*
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.*

*Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать.*

*Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше*

*«Агрессор или жертва»*

*Игра проводится в парах.*

*1. Психолог просит подростков (каждого) составить список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьют, портят вещи, проявляют вербальную агрессию и т. п.).*

*2. Затем каждый выбирает ту из них, которая является для него наиболее типичной, и проигрывает ее вместе с другим подростком. Причем в первом варианте игры каждый проигрывает роль самого себя.*

*Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» подросток играет роль «жертвы», а его партнер — самого «агрессивного» подростка, он смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» подростка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного подростка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения.*

Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «Не делай больно».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с подростками:

- как они себя чувствовали в роли жертвы;
- что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем;
- изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

«Мне в тебе нравится...»

Упражнение выполняется в небольшой группе (6-8 человек).

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

1. Подростки вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т. п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание участников на то, что ниточка их всех объединила.

2. Через несколько секунд (8-10 секунд) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему.

3. Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их.

Лучше, если подросток, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

«Котилка хороших поступков»

Это упражнение предлагается проделывать в конце каждого этапа работы.

Цель данного упражнения — научить подростков фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить за прошедшей неделей.

2. Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

3. После того как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события.

Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!».

Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

## **Рефлексия**

### *Список используемой литературы*

1. *Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. – М., 2009*
2. *Вачков И. В. Основы психологии группового тренинга. Психотехника. – М., 2000*
3. *3. Гришина Н. В. Давайте договоримся. Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: 2010*
4. *Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 2007*
5. *Конфликты: сущность и преодоление. Метод, материалы. Под ред. Ясниковой Л.Д. – М., 2000*
6. *Разрешение конфликтов: Тренинги / С. Барановский, Е. Вотчицева Л. Зубелевич и др. – Мн.: 2006*
7. *Федосенко Е.В. «Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги», СПб.: Речь, 2009*