Государственное учреждение образования

«Шумилинский районный социально-педагогический центр»

**Программа цикла занятий с несовершеннолетними, в отношении которых организована индивидуальная профилактическая работа**

**«Путь к гармонии в себе»**



Подготовила: педагог-психолог сектора профилактики и комплексной реабилитации И.М.Василевич

г.п. Шумилино 2020 год

**Программа цикла занятий с несовершеннолетними, в отношении которых организована индивидуальная профилактическая работа «Путь к гармонии в себе»**

Большое значение для развития личности подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если ребенок попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность.

Тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами, преувеличении их влияния и угрожающего характера.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии через самопознание внутренних психических актов и состояний, формирование устойчивой положительной самооценки.

Программа «Путь к гармонии в себе» предназначена для несовершеннолетних, в отношении которых организована индивидуальная профилактическая работа. Она поможет подросткам познать себя и научиться управлять своим внутренним миром; разобраться в собственном опыте, осознать свои желания и возможности, использовать это в дальнейшем саморазвитии и самоопределении.

Ожидаемые результаты: На данных занятиях подростки учатся доверять себе, овладевают умениями без готовых рецептов, без советов, только своими силами, учатся у самих себя. Занятия построены таким образом, что сначала ребята познают себя, затем они становятся более уверенными, повышается их самооценка, они начинают программировать свое будущее. Имея веру и убеждение, что цель будет достигнута, ребята всегда смогут осуществить ее. Подобные занятия помогут им разобраться и понять свои желания и стремления. Ребята должны осознать, что на протяжении всей жизни им предстоит самостоятельно справляться с возникающими проблемами.

**Основная цель программы** —  обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния.

**Задачи:**

1. создать на занятиях такие условия, которые будут побуждать ребенка к активным действиям;

2. придать подростку уверенность в себе;

3. повышать самооценку подростка;

4. развивать коммуникативные способности через снятие и коррекцию барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;

5. нормализовать уровень тревожности.

**Структура программы:**

Программа состоит из 8 занятий, занятия проводятся 2 раза в месяц:

1. Интерактивное занятие «В гармонии с собой и окружающими».
2. Познавательно-профилактическое занятие «Приемы саморегуляции для подростков».
3. Занятие с элементами тренинга «Избегаем стрессовых ситуаций».
4. Профилактическое занятие «Мы в ответе за свои поступки».
5. Занятие с элементами тренинга «Конфликт. Разрешение конфликта».
6. Занятие с элементами тренинга «Эмоции правят мной или я ими».
7. Занятие с элементами тренинга «В поисках достойных путей выражения чувств».
8. Подведение итогов. Рефлексия.

Интерактивное занятие **«В гармонии с собой и окружающими»**

**Цель:** - создание благоприятных условий для работы в группе; -ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга; -освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи; -развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей; -учить находить в себе главные индивидуальные особенности.

***1.* Упражнение «Знакомство».** Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание и т.д.

Знакомство общее: На данных занятиях мы с вами будем узнавать каждый себя и друг друга, постараемся научиться управлять собой, своими эмоциями, узнаем способы саморегуляции своего поведения, научимся разрешать конфликтные и стрессовые ситуации.

***2.* Упражнение «Кто Я?».** У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто Я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые и т.д. В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

• повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;

• о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);

• насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

• отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

• совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;

• из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

**3. Упражнение «Легкие пути ведут в тупик».** В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т.е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия.Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

**4. Упражнение «Все мы».** «Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех,кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать о вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участниквходит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...». Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

**5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».** Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имяили нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было какможно больше лучей.Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

**6. Упражнение «Письмо себе, любимому».** Сейчас вы постараетесь написать письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

**Завершающая часть**

**7. Упражнение «Давайте отрефлексируем».** Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить двефразы:

• «Сегодня я понял...».

• «Больше всего мне понравилось...».

**8.Упражнение «Прощание»**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

***Мнение.*** Одной из последних процедур является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем тренинге.

Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет мне продумать последующие занятия, сделать их более полезными и интересными. ***Бланк.***

***Бланк***

Твое имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Обведи кружком соответствующий балл.)

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

1. Что понравилось тебе в данном занятии? Почему?(Чем?)
2. Твои основные ошибки в ходе занятия?
3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, тесты, во время которых тебе удалось узнать что-то новое о себе, лучше понять себя, в чем-то разобраться?
4. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).
5. Что ты еще хотел бы написать, пожелать.
6. Есть ли вопросы, проблемы, которые хотелось бы обсудить со мной лично?

Познавательно-профилактическое занятие

**«Приемы саморегуляции для подростков»**

**Цель:** - дать подросткам психологическую информацию о навыках и приемах самопомощи; **-**расширить представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; -активизировать знания учащихся по данной проблеме; - ознакомить учащихся с некоторыми приемами и способами саморегуляции.

**Вступление.** Люди каждый день попадают в разные ситуации. И от каждой ситуации остается свое впечатление, причем оно может быть настолько ярким, что избавиться от него тяжело. Например, Вы идете по коридору и слышите за своей спиной: «Иванов такой умный, замечательный, красивый» и т.д. Понятно, что хорошее настроение вам обеспечено на долгое время. А если, наоборот, в ваш адрес раздаются нелестные высказывания, тогда настроение портится.

Тему нашего занятия я скажу немного позже, хотя по первому упражнению вы, наверно, сами догадаетесь.

***1. Упражнение: «Эмоциональный термометр»*:** Оцените свое состояние по эмоциональному термометру.

У большинства состояние …

*Разминка:* В течение 3-5 минут по цепочке назовите известные вам эмоции и чувства, побеждает тот, кто назвал эмоцию последним.

У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций, Люди Севера более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода.

***2. Задание « Ситуации»*.** Разбивка на команды.

Каждая команда получит ситуацию, вам нужно обсудить ее и ответить на вопросы (на доске), остальные участники слушают, анализируют. И либо соглашаются с мнением группы, либо высказывают свое мнение.

Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? как вы справляетесь с плохим настроением?

*Запись способов на доске* (ответы учеников).

***3. Игра «Поменяйтесь местами»*.** Участникам выдаются карточки с названием эмоций, необходимо поменяться местами тем, чью эмоцию назвали. Ведущий занимает пустой стул.

***4. Задание «Мысли»*.** Я не знаю, как у вас, а я когда начинаю обдумывать какую–либо ситуацию, я начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и пессимиста. И происходит борьба за и против, что пересилит, то и победит.

Вот сейчас мы попробуем представить с вами следующую ситуацию. Например: Вы написали реферат по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились. По кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста.

Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли.

***5. Способы саморегуляции.*** Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

*Регуляция дыхания* - дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человекам своего состояния.

*Концентрация* – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. (в каких ситуациях можно использовать данный способ? – злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться).

*Вдыхаем приятные образы*: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив.

(в каких ситуациях можно использовать данный способ? – плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив).

*Визуализация* – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

***«Место покоя»* (упражнение)**. Сесть поудобнее, закрыть глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда - то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно… Представьте себе его во всех деталях…Посмотрите вокруг, что вы видите… Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра… Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте.. Это ваше место покоя.. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Поделимся впечатлениями…. (в каких случаях используется этот способ?)

Этот способ позволяет регулировать свое состояние, успокоиться, восстановить силы

*Мышечная релаксация* - способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например, при волнении - в области груди. Убирая напряжение, мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

***Элементы мышечной релаксации:***

*Упражнение «Когти тигра»*напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (2-4 раза).

*Упражнение «Танк» -* почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (2-3 раза).

*Упражнение «Снеговик»* сильно замерзли, солнце растопило снег

(наполнение энергией, восстановление сил).

*Кроме того, существуют разные методы саморегуляции:*

-поговори с кем - нибудь (другом, родителями);

-найди, кому еще хуже и попробуй помочь;

-создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);

-похвали себя и найди хорошие стороны;

-поплачь, поругайся;

-заведи дневник, попробуй вести записи;

-утро вечера мудренее, ложись спать;

- займись чем-нибудь.

Кто – нибудь использует эти способы? Добавляйте свои.

У каждого человека есть слабые и сильные стороны характера, бывает так, что человек видит только недостатки и не замечает достоинства. Следующая игра поможет нам повысить уверенность в себе, своих силах.

***6. Упражнение «Магнит»* -** все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника и игра продолжается.

В каждом из нас есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них.

***7. Подведение итогов занятия***: сегодня мы с вами познакомились с некоторыми способами и методами самопомощи, регуляции своего состояния. Какой способ или метод понравился вам больше?

Надеюсь, вы будете использовать эти знания и не копить в себе отрицательные эмоции. Сила есть внутри каждого, чтобы справиться с любыми трудностями.

**Памятка. *Методы саморегуляции***

Найди в ситуации что-нибудь хорошее.

Поговори с кем - нибудь (другом, родителями, знакомыми).

Найди, кому еще хуже и попробуй помочь.

Создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире).

Похвали себя и найди хорошие стороны.

Поплачь, поругайся.

Заведи дневник, попробуй вести записи.

Утро вечера мудренее, ложись спать.

Займись чем-нибудь (найди какое-нибудь дело).

*Бланки с вопросами для обсуждения*:

В каком случае история могла быть безобидной?

Когда человеку стало плохо, сразу или после ситуации?

Можно ли было предотвратить историю?

В этом виноват сам или кто-то еще?

Ситуация №1

Ты поссорился со своим лучшим другом из-за пустяка. Он пообещал помочь сделать физику и не смог. Ты не сдержался, наговорил ему.. Друг не хочет с тобой разговаривать и мириться тоже. Ты об этом сожалеешь.

Ситуация №2

Ты не выучил домашнее задание, не хотелось, да и некогда было. Купил классную игру и весь вечер играл в компьютер. В школе вызвали к доске, получил двойку, еще и учитель накричал. Ты расстроился и боишься, что влетит от родителей.

Ситуация №3

Весь вечер сидел и зубрил эту теорему. Вышел отвечать к доске и все из головы вылетело. Решил неправильно, а все в классе засмеялись. Все время не везет мне.

Занятие с элементами тренинга **«Избегаем стрессовых ситуаций»**

**Цель** — обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

**1. Упражнение «Ассоциации с встречей».** Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей.Например: «Если бы наша встреча была с животным, то это была бы... собака».

**2. Упражнение «Проблемы».**

А. В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполнеспособны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать напотом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но всемы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.*Подросткам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.**После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:*

*• боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;*

*• стремлении обвинить в своих проблемах других.*

Б. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения. В высказываниях чаще всего фигурируют бытовые проблемы. Можно выбрать любую из них и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему. Например: «Как только подумаю, что надо делать уроки (готовиться к экзаменам), находится уйма неотложных дел».

Почему не хочется, почему находятся другие дела?

Ответы часто похожи: «Лень».

Реакция руководителя: «Что за ней (ленью) стоит?» На этом этапе разговор следует вести не на личностном, а на абстрактном уровне - «Со всеми такое бывает».

Психолог предлагает всем поразмышлять на тему: «Почему появляется лень?» Собрав «корзину» причин, следует систематизировать их по принципу внешних (зовут друзья, задание родителей и т.д.) и внутренних (не умею себя занять, боюсь еще одной неудачи и т.д.) признаков. Причины, мешающие удовлетворить основную потребность, вызывают какие-то ощущения... Психолог предлагает вспомнить, какие ощущения возникают в моменты появления лени: забыл, что это надо сделать; болит голова; устал,

нет сил. Что это значит?

Подростки часто сами приходят к пониманию, но если не могут найти ответ, психолог помогает, информирует участников: срабатывает *нечто,* защищающее нас от того дела, которое не хочется делать. Это нечто называется психологическими защитными механизмами.

Далее еще раз предлагается проследить механизм защиты, поставив

под сомнение бытовое понимание причинности: «ленюсь (не хочу чего-то делать), т.к. болит голова», но в действительности голова болит часто тогда, когда «не верю в свои силы или не хочу брать на себя ответственность». «Выбрасывая» это суждение - спорное, тревожащее, вызывающее недоумение, - ведущий втягивает группу в дискуссию. Можно предложить каждому вспомнить свою ситуацию, когда ему чего-то очень не хотелось делать, и то, как он решил эту проблему. Это задание выполняется в состоянии релаксации. Однако часто испытуемые на этом этапе еще не готовы работать в измененном состоянии сознания, поэтому можно предложить отрывок из литературного произведения по школьной программе, где герой исследует свое состояние и хорошо прослеживаются психологические защитные механизмы. Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы о достоинствах как продолжения недостатков и наоборот. Наше подлинное знание - то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, - и хорошим, и плохим – часть моего *Я.* Все это важно для меня, служит моим потребностям».

**3. Упражнение «Победи своего дракона».** Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубалу дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И, казалось,этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен,побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов былоограничено.У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький,почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он можетвырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почтикаждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона.Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. Имы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогдаостается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикогозверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что занятыесвоим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока увас еще достаточно сил. Самое главное - помнить, что количество голов унего не беспредельно и его можно победить.*Подросткам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его**в целом и каждую его голову в отдельности.*

*После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикс», представлена в виде рассказа или сценария к*

*фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в*

*группе.*

**4. Упражнение «Свое пространство».** Один из подростков добровольно встает в центр круга.Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы - «планеты». «Светило», поворачиваясь лицом к группе, просит встать ихна различном расстоянии от себя так, чтобы очередной участник группыотошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанциив межличностных отношениях.После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает «светило», насколько комфортно созданное им пространство.

**5. Упражнение «Крокодил».** Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли имэто чувство.Следующая игра предлагается в качестве средства избавления отэтого опасения.Группа разбивается на две команды.

Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, частовстречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше,если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последнийдолжен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а егокоманда попытаться понять, что было загадано.Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства,возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

**6. Упражнение. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна).** В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я - все что угодно, только не гордец. *Я* прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» Обсуждение...

**7. Упражнение «Давайте отрефлексируем».** Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить двефразы:

• «Сегодня я понял...».

• «Больше всего мне понравилось...».

**8. Упражнение «Подарок».** Участники встают в круг.Сейчас участники будут делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа.

Профилактическое занятие **«Мы в ответе за свои поступки».**

**Цель** - создание условий для осознания мотивов своих поступков и собственного влияния на других людей.

**Упражнение 1. «Антоним».** Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему - противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет

свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

**Упражнение 2. «Светский прием».** На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведемв виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должныподходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркиватьто, что цените больше всего именно в этом человеке.Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т.д. Найдите для каждого несколько теплых слов. Ненадо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всемчленам группы.

**Упражнение 3. «Осознание мотива».** Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разнымипобудительными силами. Мы делаем что-то для других людей, и потомучто симпатизируем им, любим их, и потому что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами такили по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, аможет, думая, что из лучших побуждений, но в основе - все тот же страх.

Вспомните два случая - один, когда вы сделали что-то для другогочеловека, потому что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом, прекрасно понимая, почему вы это делаете.

*Подростки, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться». Обсуждение (что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.).*

**Упражнение 4. «Благодарность без слов».** Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаютсябез помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятсявпечатлениями о том:

-что чувствовали, выполняя это упражнение;

-искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

-понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

**Упражнение 5. «Волшебный магазин».** Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личнымикачествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебноммагазине, где он - продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считаютучастники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться,можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется,сколько он мог бы дать взамен и т.д.В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры.

**Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем».**

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...».

- «Больше всего мне понравилось...».

**Упражнение 7. «Спасибо за приятное занятие».** Все встают в общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимаетруку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, беретза свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:«Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашейгруппе присоединится последний участник, замкните круг и завершитецеремонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие с элементами тренинга

**«Конфликт. Разрешение конфликта».**

**Цель** - создание условий для осознания собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе.

**Упражнение 1. «Приветственная фраза».** Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передатьтретьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передаеттретьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколькослов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие,посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т.д.Слова привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы,не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

**Упражнение 2. «Вопрос».** Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом необязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

**Упражнение 3. «Пишущая машинка».** Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка.Каждый из нас - буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печататьразные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогдатот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместехлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и сноваобщий хлопок и т.д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинкасделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

**Упражнение 4. «Доброта».** В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты,доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова одругих людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, приэтом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком

рассказываете.

**Упражнение 5. «Поведение и культура».** Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, чтобудет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, - шутил А. Моруа, - у которых вы только что отобедали,не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома. Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менееширокий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность».

Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, - как это мерзко!». Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно, и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» - малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди - и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

**Упражнение 6, «Давайте отрефлексируем».** Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить двефразы:

• «Сегодня я понял...»;

• «Больше всего мне понравилось...».

**Упражнение 7. «Подарок».** Участники встают в круг.Сейчас участники будут делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-топредмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа.

Занятие с элементами тренинга

**«Эмоции правят мной или я ими»**

**Цель** — развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, помогающие преодолевать чувство тревоги и избавляться от него.

**Упражнение 1. «Настроение».** Каждый из подростков по очереди занимает такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изображает свое настроение следующий участник.

**Упражнение 2. «Какого я цвета?».** Участники группы образуют круг.Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас,подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. Приэтом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения.

В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения

именно тот цвет, который вы назвали.

**Упражнение 3. «Твое настроение».** Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого человека мы воспринимаемкак мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы,интонация, вздох, улыбка позволяют узнать многое о нас.Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

**Упражнение 4. «Чувствую себя хорошо».** Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства внадежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйтеэто место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

**Упражнение 5. «Аукцион».** По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются вдневник.

**Упражнение 6. «Мусорное ведро».** Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростков объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро.

Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро. Подростки описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения.

**Упражнение 7. «Давайте отрефлексируем».** Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить двефразы:

• «Сегодня я понял...»;

• «Больше всего мне понравилось...».

**Упражнение 8. «Аплодисменты по кругу».** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вамигру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятсявсе сильнее и сильнее».

Психолог начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие с элементами тренинга

**«В поисках достойных путей выражения чувств»**

Цель - углубление процесса самораскрытия, помощь в определении личностных ценностей; обучение тому, как позитивно находить выход из проблемной для себя ситуации.

**Упражнение 1. «Представление имени».** Участники встают в круг. Поочередно каждый подросток выходит вцентр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом илипозой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желаниюигрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека,представляющего себя.Например, одна из участниц называет свое имя «Анна» и одновременно делает низкий русский поклон. Другая участница произносит имя«Ирина» и демонстрирует танцевальное па. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитнуюкарточку».После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре.Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

**Упражнение 2. «Творческие силы».** Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своемтворчестве. Но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегоднямы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен написать не менее десятипризнаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можетедумать о тех людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и просебя, ведь у вас также есть элементы творческого мышления. На эту работу вам отводится 7 минут.На втором этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа составит обобщенный портреттворческой личности.На третьем этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенномуперечню качеств.

**Упражнение 3. «Коллективная сказка».** Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение.Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжениесказки, и т.д. по кругу.

**Упражнение 4. «Образ».** Предложите детям сесть по удобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который темной стеной подступает к озеру, на берегу стоит гостиница, в которой проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер. (Любая картинка на выбор каждого участника.) Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картинки и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинутьтренинговый зал, сообщив всем, с кем отождествил себя.Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит сословами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия.Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с закатом» и т.д.

**Упражнение 5. «Футболка с надписью».** Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим.Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться.Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас - о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т.п.После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение:

• О чем в основном говорят надписи на футболках?

• Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение психолог показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

**Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем».** Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить двефразы:

• «Сегодня я понял...»;

• «Больше всего мне понравилось...».

**Упражнение 7. «Прощание».** Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

Подведение итогов **«Чему мы научились»**

**Цель** — обучение тому, как ставить цели; отработка навыков по преодолению препятствий на пути к достижению целей.

**Упражнение 1. «Бегущие огни».** Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!». Сосед должен как можно скорее встать, повторитьэту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волнавставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимальновозможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этотэлемент может быть вербальным или невербальным.Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится.Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этоткомплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т.д.

**Упражнение 2. «По секрету».** У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы оних стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать ит.д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяетев нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что этолучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажитесвои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется толькомежду вами, т.к. ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны ссобой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

**Упражнение 3. «Волшебная подушка».** Это упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательновыслушивают эти желания и принимают их всерьез. Для упражнения нужна небольшая подушка.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

«Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить родители, друзья, учитель?».

**Упражнение 4. «Круг субличностей».**

Субличности - это примерно то же, что в быту называют «внутренний голос». Их количество иособенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличностьстроится на основе какого-то желания всей личности. Чаще всего люди не осознают, что именно говорит им каждый из таких голосов, чего хочет каждая из личностей. Эти упражнения помогают распознать свои внутренниеголоса, понять, почему мы поступаем так, а не иначе.Возьмите лист бумаги и перечислите все свои желания. Учтите, чтоэтот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения» - внего входят не конкретные предметы, ваши достижения, успехи, способности, которые вам хотелось бы развить, дела, которыми вы хотели бы заниматься. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включилии то, чего вы можете достигнуть сейчас, и то, что вы хотели бы иметь в будущем.

Поскольку у вас нет возможности взглянуть на списки других людей, я приведу самые частые желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т.д.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы». В одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше истинное «Я». А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности своё индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Здоровяк, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Одинокий странник, Мисс Божество и т.д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

А теперь все желающие могут обсудить свои субличности, их цели и то, как они проявляются в ваших мыслях и поступках».

**Упражнение 5. «Именинный пирог».** Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждаютважность желаний для своей жизни. Участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видетьисполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

*Обсуждение.* Подростки делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотятвидеть их сбывшимися.Психолог стимулирует участников к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них. Подростки побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимоисполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. Помере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Этоупражнение носит мягкий, безопасный характер.

**Упражнение 6. «Мой тотем».** В некоторых племенах есть тотемные животные. Такое животноеможет быть и у каждого из нас. Постарайтесь представить себе своего покровителя, свой тотем, и вылепить из пластилина. Когда он будет сделан,можно обратиться к нему и попросить его о чем нибудь.

**Упражнение 7. «Давайте отрефлексируем».**

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

• «За время наших занятий я понял...»;

• «Больше всего мне понравилось...».