

Методическая служба МБОУ «ДТ» Пролетарский округ г. Тула

Занятия для подростков  
по формированию  
социальных навыков

**«Я – МЫ – ОНИ, или  
СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ»**



**Составитель: Н.В.Зарниченко**

## СОДЕРЖАНИЕ

### О МЕТОДИКЕ ГРУППОВОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### **Знакомство**

- Первый круг
- Психогимнастические упражнения
- Упражнение «Интервью»
- Образ группы

### **ТРЕНИНГИ ОБЩЕНИЯ «Я И МОИ ДРУЗЬЯ»**

#### **1 ЭТАП — ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ФОРМИРУЮЩИЙ**

- Мои 5 самые...
- Экспромт
- Угадай кто я?
- Пресс-конференция
- Мои плюсы и минусы
- Построиться по...
- Слепая цепочка
- Крушение

#### **2 ЭТАП — ФОРМИРУЮЩИЙ, ПО СИТУАЦИИ РЕАБИЛИТИРУЮЩИЙ.**

- Колокольчик
- Телефон доверия
- Паутинка
- Обрыв

#### **3 ЭТАП — ФОРМИРУЮЩИЙ, ПО СИТУАЦИИ РЕАБИЛИТИРУЮЩИЙ**

- Катастрофа
- Подарки
- Внимание
- Волшебное слово
- Слепой-поводырь

#### **4 ЭТАП – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КАК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ТАК И ДЛЯ РЕБЯТ.**

- Созвучие
- Число круга
- Счет до...
- Пропасть
- Электрическая стена
- Круг друзей

### **ТЕХНИКИ ОСОЗНАНИЯ «Я И МОЯ ГРУППА»**

#### **Техники осознания**

- Наша группа как...
- Я в пространстве группы
- Групповой портрет
- Потерявшийся
- Символ группы

### **ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «Я И ОНИ»**

- Занятие 1. Каким ты выглядишь в глазах других?
- Занятие 2. О пользе критики

- Занятие 3. Умение принимать решение
- Занятие 4. Конфликты и компромиссы
- Занятие 5. Зачем людям законы
- Занятие 6. Стресс в жизни человека
- Занятие 7. Способы борьбы со стрессом
- Занятие 8. Как правильно употреблять лекарственные средства
- Занятие 9. Умеешь ли ты сказать «нет»?
- Занятие 10. Говоря наркотикам «нет», ты говоришь здоровью «да»
- Итоговое занятие. психологическая игра «вместе — лучше?»

## **МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ**

### **ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ЭТЮДЫ**

1. Воздушный шар.
2. Дискуссионные качели
3. Консилиум
4. Люди, не похожие на меня
5. Марионетка
6. Мифы
7. Спорные утверждения
8. Мой щит
9. Необитаемый остров
10. Презентация индивидуальности
11. Сколько меня?
12. Ступени общения
13. Три криминалиста

### **АНКЕТЫ, ТЕСТЫ, ПЛАКАТЫ, КАРТОЧКИ**

1. Билль о правах личности
2. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»
3. Тебе предложили пав, как сказать «нет»
4. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»
5. Основные принципы борьбы со стрессом
6. Способы быстрого снятия стресса
7. Глубокое дыхание для снятия стресса

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ**

1. Джером К. Джером «Трое в лодке...»
2. Долг и право: взаимное перетекание (*Сартан М.Н., 2000*)
3. Заболоцкий Н.
4. Типы личности (*по Кречмеру-Малиновскому*)
5. Словарь (*Баева, 1996*)

### **ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ**

Вопросы для проверки

### **ЛИТЕРАТУРА**

## **О методике группового социально-психологического тренинга**

Групповая работа предваряется организационным сообщением ведущего. Помимо информирования о целях, задачах и процедуре предстоящей работы, вступительное слово выполняет важную психологическую функцию. Участники привыкают друг к другу, к особенностям речи ведущего, настраиваются на работу. Необходимо сразу задать внутренний темп работы, который будет поддерживаться ведущим весь день. Этот темп должен быть выбран с учетом особенностей группы, но очень важно, чтобы он был удобен, естественен для самого ведущего, иначе ему его не удержать.

Во многих пособиях предлагается уже на этом этапе вводить правила (нормы) работы группы. Я могу согласиться с этим лишь частично. Дело в том, что на этом этапе работы правила могут быть введены лишь авторитарно, самим ведущим, так как большинство участников пока не готовы к обсуждению, высказыванию своего мнения. При авторитарном введении и объяснении правил суть многих из них ускользает от участников, так как они могут их представить только умозрительно. Я считаю, что целесообразно сразу ввести как некоторую «установку сверху» те правила, которые носят организационный характер.

- ☉ **Закон «ноль-ноль»**, предусматривающий своевременное начало тренинга, его окончание и столь же своевременное возвращение в аудиторию после перерыва.
- ☉ **Обращение друг к другу на «ты»** (для работы с детьми эта норма может быть несколько изменена, но обращение к ведущему по имени, без отчества весьма желательно).
- ☉ **Работа «от и до»**: человек, принявший решение об участии в тренинге, изыскивает возможность присутствовать на всех занятиях с начала до самого конца.
- ☉ **Конфиденциальность информации**, обсуждаемой в группе, ее закрытость для обсуждения за пределами тренинговой ситуации.
- ☉ Целесообразно также сразу ввести норму **«здесь и сейчас»**, объяснив ее глубокий психологический смысл. Работа группы разворачивается только в пространстве актуальных переживаний и потребностей участников. Предметом обсуждения могут стать прошлые события и прошлые отношения между участниками, но только в контексте их сегодняшнего отношения к тем ситуациям и отношениям. Наибольшую ценность имеют состояния, опыт переживаний и отношений, которые рождаются непосредственно в групповом взаимодействии. Прошлого не изменить, но можно глубоко и ярко прожить настоящее, взяв лучшее в будущее.
- ☉ Другие нормы и правила, касающиеся непосредственно поведения, взаимодействия, нужно вводить постепенно в течение первых часов работы, опираясь на тот опыт, который участники приобретают в упражнениях. Назовем эти правила.
- ☉ **Все высказывания должны идти от своего имени**: «я считаю...», «я думаю...», а не «все сейчас думают...», «большинство из нас...» и т.д.
- ☉ При обращении к другому участнику или в рассказе о нем **необходимо обращаться непосредственно к нему**: «ты сказал», а не «Маша сейчас говорила». (Это правило вызывает много затруднений. Ведущий должен быть настойчив и постоянно поправлять участников, пока функцию поправляющего не возьмет на себя кто-нибудь из членов группы. Нередко можно ощутить агрессию тех, кому никак не удается избавиться от привычки говорить о присутствующих «он» или

«она». Относитесь к этому спокойно и будьте последовательны в своих требованиях.)

- ☉ **Безоценочность высказываний** в отношении других участников группы. Допускается и поощряется обратная связь в виде описания поведения, выражения собственных чувств по поводу этого поведения, но не оценка личности.
- ☉ **Активное участие в работе:** если есть желание сказать, это нужно сделать, даже если неловко, страшновато, не хочется затягивать обсуждение. Но одновременно у участников есть право помолчать, не принимать участия в упражнении, если это продиктовано внутренним состоянием.
- ☉ **Право говорить и обязанность слушать.** Никто не имеет права монополизировать дискуссию, лишая других возможности принять в ней участие. Каждый может высказаться и должен дать возможность другим быть услышанными и понятыми.

Согласитесь, что если вы вводите эти правила сразу, умозрительно, столь громкая и пока «чужая» информация будет плохо усваиваться участниками группы.

## **ЗНАКОМСТВО**

Этот этап присутствует в работе СПТ-группы всегда, но он имеет разные формы и длительность. Выделим три типичных ситуации:

- участники не знакомы друг с другом;
- участники знакомы друг с другом, но тренер для них — новый человек;
- участники и тренер знакомы друг с другом.

В первом случае этап знакомства будет достаточно продолжительным, так как необходимо решить несколько важных задач:

1. узнавание и запоминание имен друг друга,
2. взаимоподдержка,
3. самопредъявление участников.

Для решения этих задач работа может быть построена следующим образом.

**1. Первый круг,** во время которого участники выступают по очереди, отвечая на вопросы: как твое имя? Чего ты ожидаешь от тренинга? Есть у тебя какие-то опасения, связанные с тренингом? После того как участник ответил на эти вопросы, ведущий предлагает ему прикрепить карточку с именем, а группе обдумать тематические ассоциации: «Если бы Лена была драгоценным камнем, то каким именно?», «Если бы Алексей был сосудом, то каким?». Сравнивать можно с цветами, животными, птицами, временами года, погодой, мебелью, посудой, обувью, украшениями и т.д. Процедура повторяется для каждого участника, в том числе для ведущего. В определенном смысле, это первое групповое действие участников.

**2. Психогимнастические упражнения,** предполагающие процедуру знакомства, обмен настроениями, передачу предметов и чувств по кругу. Первые психогимнастические этюды нужно подбирать очень тщательно, щадя чувства, учитывая опасения людей. Не нужно использовать тактильные упражнения (кроме рукопожатий), делать энергоемких, очень подвижных процедур. Очень важно учитывать настрой, состояние группы. Например, я применяю довольно «обкатанный» психогимнастический комплекс, элемент которого — передача предметов по кругу. Во взрослой группе сначала я предлагаю передавать по кругу цветов, потом арбуз, а затем — грязь, после чего мы «моем» руки в чистом горном ручье и «брызгаем» друг на друга хрустально чистой водой. Это высвобождает групповую энергию, позволяет участникам расслабиться. В подростковой группе, особенно при наличии достаточно агрессивных ребят, я делаю несколько кругов другого содержания: передача цветка, котенка,

очень маленькой бусинки. Психогимнастика завершается еще одним кругом с описанием своего актуального состояния, настроения.

**3. Упражнение «Интервью»** (из книги К. Фопеля «Психологические группы»). Суть этого упражнения в следующем: ведущий предлагает представить каждому участнику, что он герой пресс-конференции. Все пишут на листочке пять вопросов (можно три), на которые им хотелось бы ответить. Вопросы должны касаться их жизненных, профессиональных взглядов, то есть носить больше не фактологический, а ценностный характер. Затем листочек отдается любому участнику по выбору автора. Далее проходят «пресс-конференции». Интервьюер, которому был отдан листочек, задает вопросы в любом порядке, автор отвечает. Интервьюер имеет право задать один вопрос от себя. Автор на него отвечать не обязан. Такое же право есть у группы. Если группа большая — 14 и более человек, целесообразно разбить ее на две подгруппы.

**4. «Образ группы».** Ведущий предлагает группе лист ватмана и цветные мелки. Каждый участник изображает на этом листе некий предмет, образ, символизирующий для него в данный момент группу. За один раз можно нарисовать только один образ, но подходить к листу можно несколько раз. Вопросы задавать нецелесообразно. По окончании рисования можно только обменяться чувствами.

На этом процедура знакомства может быть завершена.

В ситуации, **когда участники группы знакомы друг с другом**, задача узнавания и запоминания имен стоит только перед ведущим. В этом случае не стоит вешать таблички с именами. Пусть ведущий опирается на свою профессиональную память. В помощь во время первого круга он может использовать технологию «снежного кома». Ведущий должен сказать участникам, что иногда чье-то имя вылетает из головы, поэтому он будет переспрашивать. Вся остальная процедура знакомства та же.

В случае, **когда все друг с другом знакомы**, задачами этого этапа становятся самопредъявление и взаимоподдержка. Первый круг можно ограничить вопросами об ожиданиях, опасениях и актуальном состоянии. После этого провести упражнение на самопредъявление типа «Девиз на футболке», «Герб», в котором каждый участник обозначит себя в ситуации тренинга: «Вот я какой сейчас». Завершить процедуру можно упражнениями на групповое сплочение.

После этапа «Знакомство» логично и естественно вводятся оставшиеся правила работы группы.

# Тренинги общения «Я И МОИ ДРУЗЬЯ»

Программа рассчитана на 24 занятия, учитывает возрастные особенности подростков, педагогические и психологические характеристики группы. Состоит из 4 этапов, каждый из которых в определенный период решает свои задачи. Логика программы – от простого к сложному.

**Цель:** создать условия для формирования среды общения, являющейся желательной для ребенка, для его самоопределения, самореализации и самопознания, а также для психо-эмоционального благополучия через общение.

## **Задачи:**

1. Научить детей общаться через тренинги общения.
2. Научить анализировать собственную деятельность.
3. Помочь ребенку определиться в выборе предлагаемой деятельности.

Важно не только само проведение тренингового упражнения, но что еще более значимо – его обсуждение.

## **1 ЭТАП — ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ФОРМИРУЮЩИЙ**

Знакомство ребят друг с другом, с педагогом, установление доброжелательных отношений в коллективе, работа на сплочение группы.

### **1. “Мои 5 самые...”:**

- самые презираемые качествами человека;
- самые близкие люди;
- самые ненавистные явления в жизни;
- самые веселые и смешные события в жизни;
- самые любимые произведения искусства;
- самых главных дел, которые мечтаешь совершить;
- самых ценных в жизни вещей;
- самых лучших книг;
- самых дорогих мест...

### **2. “Экспромт” (задания в конверте).**

- прочитай свое любимое стихотворения;
- расскажи самую смешную историю, случившуюся с тобой или с твоими знакомыми;
- расскажи самое значительное (радостное) событие в твоей жизни;
- задай присутствующим вопрос, какой тебе хочется;
- попробуй похвалить за что-нибудь двух мальчиков и двух девочек;
- тебя угостили яблоком в нашем присутствии, твои действия;
- назови пословицу или поговорку, которая лучше всего отражает твою жизненную позицию;
- подари календарик кому-нибудь, найди повод для этого подарка;
- назови не менее 5 правил “нехорошего” тона;

- попробуй описать свою будущую семью: жену, детей, внуков;
- возьми конфету и угости кого-нибудь из присутствующих, сказав при этом слова благодарности;
- скажи не менее 5 слов-compliments;
- назови 5 самых нехороших слов, связанных со школой;
- твоя любимая книга? почему?;
- идешь по дороге и находишь сверток, твои действия;
- назови 5 самых хороших слов, связанных со школой;
- веришь ли ты в приметы, в какие?;
- если бы вернуть назад последние 9 лет, как бы ты изменил свои (школьные годы, отношения с друзьями, с родителями).

### **3. “Угадай кто я?”**

Каждый составляет подробную психологическую автохарактеристику, где должно быть не менее 10-12 предложений, признаков человека. Затем все написанное сдается руководителю, он все перемешивает и зачитывает вслух одну за другой эти характеристики. Группа пытается узнать — чья это характеристика?

### **4. “Пресс-конференция”.**

Один из участников садится в круг, и группа задает ему в течение 1 минуты любые вопросы на любую тему.

### **5. “Мои плюсы и минусы” (при прогулке).**

Участники становятся в круг, взявшись за руки и повернув все головы направо. Каждый по кругу говорит впереди стоящему товарищу свои недостатки (я ленивый; иногда, я бываю грубым и т.д.). Затем, повернув голову налево, говорим комплименты своему товарищу, стоящему слева, при этом обязательно называем его имя.

### **6. “Построиться по...” (при прогулке, лучше на скамейке, где ограничено пространство).**

За определенное время поэтапно группа пытается построиться по:

- цвету волос;
- цвету глаз;
- теплоте рук;
- размеру рук;
- по дням рождения;
- по начальной букве имени (по возрастанию, убыванию);
- по росту (с закрытыми глазами);

### **7. “Слепая цепочка”.**

Участники становятся друг за другом, положив руки на плечи впереди идущего товарища, закрывает глаза. Предварительно выбирается человек, которому все члены группы доверяют свою жизнь. Этот человек становится первым — у него глаза открыты. Все участники упражнения имеют право говорить. По команде и указаниям ведущего цепочка начинает идти, путешествуя через различные препятствия. Важно пройти с наименьшими потерями для участников (чтобы никто не ушибся, не упал).



## **8. “Крушение”.**

Участникам упражнения дается 15 минут для обсуждения условия задания и принятия соответствующего решения.

Условие: “Вы плывете на теплоходе, который внезапно терпит крушение и начинает тонуть. Есть только плот размером 1,2 метра (для 30 участников тренинга), на котором вы можете спастись. Следует помнить, что воды касаться нельзя, так как человек сразу погибнет. Все скрытые в трюме теплохода ядохимикаты при крушении оказались на поверхности воды. Ваша задача спастись всем без потерь и продержаться на плоту 2 минуты, после чего придет помощь, за вами прилетит вертолет”

## **2 ЭТАП — ФОРМИРУЮЩИЙ, ПО СИТУАЦИИ РЕАБИЛИТИРУЮЩИЙ.**

Установление доверительных отношений, отношений искренности и откровенности между ребятами.

### **1. “Колокольчик”.**

Участники делятся на группы (7-8 чел.) и становятся в плотный круг, прижавшись друг к другу плечом.

Участники первым в круг выбирают человека, который больше всего в данном кругу нуждается в поддержке товарищей. Он, участник №1(У-1), становится в середину круга, закрывает глаза и не открывает их до тех пор пока не разрешит ведущий. В процессе выполнения задания У-1 не отрывает от пола ноги и не разъединяет их.

По команде ведущего люди, стоящие в кругу, прикасаются открытыми ладонями к У-1 (на уровне плеч, груди) и медленно по часовой стрелке начинают его вращать, передавая с рук на руки. Амплитуда вращения постепенно увеличивается.

Упражнение выполняется в течение 1 минуты, затем амплитуда вращения становится меньше с каждым разом, и У-1 ставят в исходное положение.

В середине круга должен побывать каждый человек. Выбор происходит или по каким-то критериям (самый тихий, самый добрый, яркий человек...) или поочередно (У-1 выбирает У-2, У-2 выбирает У-3...).

### **2. “Телефон доверия”.**

Инструкции: “Представьте себе, что Вы набрали номер телефона доверия. О чем бы Вы хотели спросить дежурного специалиста? Задайте по очереди свой вопрос. Ответом может быть коллективное обсуждение или чье-то персональное высказывание, но обязательно в рамках роли специалиста, отвечающего на вопрос клиента”

### **3. “Паутинка”.**

Участники встретились с препятствием — “паутиной” (веревкой, натянутой между двумя деревьями, с 6-7 отверстиями, через которые может пробраться человек). Задача участников преодолеть это препятствие с наименьшей потерей товарищей.

Условие: Через каждое отверстие может перебраться только 3 человека (группа- 30 человек), остальные поперх “паутинки”. При прикосновении к “паутинке” участник выбывает из группы.

### **4. “Обрыв” (парашют, бордюр, стол или другая возвышенность).**

По очереди каждый из участников (У-1, У-2...) оказывается на “обрыве”. Все остальные участники находятся внизу обрыва, вытянув вперед руки, ловят своего товарища У-1, У-2...

У-1, сложив руки определенным образом (сцепив в замок, крестом на груди), закрыв глаза, с предупреждением о своей готовности, услышав положительный ответ, падает на руки участников.

### **3 ЭТАП — ФОРМИРУЮЩИЙ, ПО СИТУАЦИИ РЕАБИЛИТИРУЮЩИЙ**

Установление доброжелательных отношений между ребятами, в частности между мальчиками и девочками.

#### **1. “Катастрофа”.**

Все участники сидят в кругу. Им задается условие, затем по кругу каждый высказывает свое мнение.

Условие: “Через 5 минут космический корабль, капитаном которого Вы являетесь, потерпит крушение. На корабле есть спасательная капсула, вмещающая только 5 человек. Капсула после взрыва корабля приземлится на планету, где никогда не жил человек, но жизнь там возможна. Вы никогда не вернетесь на Землю. Вам предстоит назвать 5 человек, которые спасутся от взрыва, объяснив почему именно эти люди.”

После выбора, когда каждый участник выскажется, ведущий просит подняться тех людей, которых хотя бы раз назвали. Им дается право, по одному по желанию сказать прощальные слова оставшимся на корабле.

*! Правильный ответ: в капсуле должен отправиться капитан (как ответственное лицо с правом командования) и 4 человека, которых он назовет. Всего должно отправиться 3 мальчика, 2 девочки (объяснение — продолжение рода, защита, обустройство, ведение хозяйства и т.д.)*

#### **2. “Подарки”.**

Все участники по кругу высказываются: “Что бы я хотел подарить сидящему рядом?” Называется именно то, что, по мнению говорящего, могло бы по-настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок. Затем тот, кому подарили благодарит и объясняет действительно ли он был бы рад этому подарку и почему.

#### **3. “Внимание”.**

Все члены группы встают в различные позы. Один из участников (У-1), находясь в центре, старается запомнить всех в этих живописных позах. На это ему дается минута. Затем он закрывает глаза, 5 человек меняют что-то в своей позе, при чем делается это таким образом, чтобы У-1 не мог этого услышать. У-1, открыв глаза, должен определить, кто же изменился и в чем.

#### **4. “Волшебное слово”.**

Вся группа встает тесным кольцом, крепко взявшись за руки. Один из участников по жребию или по желанию становится в круг. Он должен найти такие слова, доводы, интонацию, жесты при обращении к кому-либо из группы, чтобы тот поверил в его искренность и захотел выпустить “узника” из круга. Если первая попытка неудачная, можно попробовать еще раз.

#### **5. “Слепой — поводырь”**

Все участники разбиваются на пары (мальчик + девочка). Сначала девочки ведут за руку мальчиков, словесно предупреждая их об опасности. У мальчиков завязаны глаза. Па-

ры идут друг за другом с расстоянием в 1 м по дороге с препятствиями, указанной ведущим. Затем пары меняются ролями. Тренинг длится 40 минут, по 20 на каждую роль.

#### **4 ЭТАП — ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КАК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ТАК И ДЛЯ РЕБЯТ.**

##### **1. “Созвучие”.**

Двое участников группы, встав спиной друг к другу, по сигналу ведущего начинают удаляться в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться, причем без какой-либо подсказки со стороны группы или друг друга. Они должны почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться, и сделать то же самое. Затем они обмениваются своими ощущениями.

##### **2. “Число круга”.**

Все сидят в кругу. Участникам задается определенное число (в зависимости от количества участников). По команде ведущего все одновременно выбрасывают любое количество пальцев. Заданное число должно совпасть с суммой пальцев, выброшенных в круг.

##### **3. “Счет до...”.**

Участники находятся в кругу с закрытыми глазами. Их задача досчитать до ... (сколько самих участников) без единой ошибки (без пауз, по одному), если не получилось с первого раза, то пробуются еще до тех пор пока не будет выполнено задание.

##### **4. “Пропась”** (скамейка, парапет, бардюр, стол или другая возвышенность).

Все члены группы стоят в цепочке, плечом к плечу над “пропастью”. Необходимо, чтобы каждый участник, начиная с “хвоста”, прошел в начало цепочки с помощью и поддержкой своих товарищей и не упасть. Задание выполняется молча, лицом к друзьям спиной к пропасти.

##### **5. “Электрическая стена”** (“оголенный электрический провод” — натянутая веревка на уровне груди).

Условие: Участникам группы необходимо за 15 минут перебраться через препятствие с наименьшими потерями. Касание веревки или того, к чему она привязана означает “смерть” участника, он выбывает из группы.

##### **6. “Круг друзей”.**

Участники стоят в кругу. Ведущий начинает игру. Находящийся у него в руках клубок ниток он передает человеку (кому хочет), называя его имя, говорит ему спасибо, объясняя за что. Получивший клубок наматывает ниточку на палец, натягивая ее, и передает следующему. В итоге получается “узор отношений” вашей группы.

# Техники осознания «Я И МОЯ ГРУППА»

## Техники осознания

Важный момент в работе любой группы, как бы жестко эта работа ни была структурирована ведущим, — осознание ею себя как целого, своих свойств и особенностей, места каждого участника в групповом пространстве.

Иногда осознание группой самой себя затруднено, и тогда ведущий специально разрабатывает сложные приемы и техники, помогающие участникам «увидеть» свое сообщество и свое место в нем. В ряде случаев это принципиально важно для достижения целей группы (скажем, если стоит задача создания сплоченной команды), и тогда такой деятельности могут быть посвящены многие часы. Однако в большинстве случаев достаточно небольших упражнений, проводимых регулярно.

Ниже представлена подборка упражнений, которые могут быть предложены группе и в середине и в конце дня, а также на заключительной встрече. Они не требуют длительного времени для своего проведения и дают хороший эффект.

## НАША ГРУППА КАК...

Ведущий предлагает участникам представить группу в виде какого-то предмета или процесса и затем определить, роль какой детали или составляющей процесса выполняет каждый член группы.

Например, можно представить группу в виде автомобиля или парохода. На первом этапе ведущий не ограничивает желание участников быть той или иной деталью. У автомобиля может быть пять колес, три клаксона с разным звучанием и ни одного руля или двигателя; у парохода — несколько труб, якорей, капитанских мостиков.

Идеальный образ желательно воплотить в реальности: предложить участникам сесть или встать так, чтобы получился тот самый автомобиль или пароход.

На этом упражнение можно остановить и перейти к обсуждению получившегося образа, а можно осуществить еще одну процедуру.

Ведущий ставит перед группой условие: ваша машина должна работать, то есть в ней должны появиться все необходимые для этого детали (их задает ведущий, исходя из численности группы; деталей может быть больше, чем участников). Члены группы определяют сами, кто какую функцию будет выполнять.

Интересный вариант: группа должна представить себя в виде фантастического животного. Процесс его создания лучше не контролировать, так как в этом случае начнут разворачиваться лидерские процессы. Получившееся животное затем может быть изображено в цвете на листе ватмана (каждый рисует ту часть тела, которой являлся). Упражнение вызывает оживление и дает хороший материал для обсуждения.

## Я В ПРОСТРАНСТВЕ ГРУППЫ

Ведущий кладет в центр круга (или прикрепляет к стене) лист ватмана. «Это — пространство нашей группы», — объясняет он, показывая на чистый лист.

Из набора цветных мелков каждый участник должен взять мелок какого угодно цвета и на листе очертить область любого размера и любой формы, которая для него обозначала бы его место в группе. Области могут перекрываться, это вполне допустимо. Место для своего «островка» каждый выбирает по желанию: в центре, ближе к краю, у самого края или еще где-то.

Затем обсуждаются чувства, которые вызывает картина в целом. Каждый вправе сказать, устраивает ли его тот факт, что его «островок» оказался перекрыт «островками» других (или наоборот — не перекрыт) и т.д.

Упражнение может быть значительно усилено, если ведущий предложит участникам изобразить наяву получившееся групповое пространство. Как правило, такое действие сопровождается сильными чувствами.

## **ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ**

Ведущий объявляет, что в помещении, где работает группа, открылась уникальная фотостудия. В ней можно сделать портрет группы. Возможны два варианта этого упражнения.

**Первый вариант.** Ведущий предлагает участникам создать групповой портрет, то есть расположиться так, чтобы все попали в «кадр» (пространство «кадра» условно обозначается) и чтобы всем в этом пространстве было комфортно.

Участники создают некоторую композицию, после чего ведущий просит каждого проанализировать свое состояние: хорошо ли ему, уютно ли, не хочется ли расположиться ближе к кому-то или отодвинуться, нет ли желания попросить кого-то другого поменять свое расположение в пространстве и т.д. «Кадр получится красивым, четким только в том случае, если каждому будет в нем эмоционально уютно», — поясняет ведущий. После различных перемещений и трансформаций (кстати, все они совершаются без комментариев и объяснений), ведущий просит участников подготовиться к съемке и «фотографирует» группу.

**Второй вариант.** Каждый член группы по очереди становится фотографом: он создает из участников портретную группу по своему представлению и желанию, ничего особенно не объясняя. Участники должны подчиняться желанию фотографа, а свое неудовольствие они могут высказать во время обсуждения.

Это более длительный вариант, чем предыдущий. Его имеет смысл проводить в середине работы группы или на завершающем этапе. Кстати, для него желательно иметь настоящий фотоаппарат, а фотографии затем раздавать участникам. У меня есть такие снимки, даже по прошествии нескольких лет они легко оживляют во мне былые чувства и пережитый опыт.

## **ПОТЕРЯВШИЙСЯ**

Ведущий просит участников закрыть глаза, последить за своим дыханием и состоянием, а затем погрузиться в следующую ситуацию.

**Ведущий.** *Представьте себе, что наша группа отправилась на чудесную летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, разговариваем, смеемся... С кем вы идете рядом? Как далеко разбрелась группа по лесу?*

*Теперь представьте себе, что вы как-то случайно и незаметно отстали от группы... Может быть, свернули в сторону за цветком, ягодой, увидели муравейник или что-то еще привлекло ваше внимание. И вот вы понимаете, что вокруг никого нет. Вы начинаете кричать, звать остальных, но никто не откликается...*

*Как вы себя ощущаете? Вот вы нашли какое-то удобное место... Как оно выглядит, рассмотрите его внимательно... Вы ждете, когда вас найдут. Что вы чувствуете? Как вы думаете, что в это время делают остальные? Как долго вы уже так сидите и ждете?*

*И вот вы слышите голоса: вас нашли! Присмотритесь внимательнее: кто именно вас нашел? Что они говорят? Куда теперь вы направляетесь?*

Через некоторое время ведущий дает возможность участникам «вернуться» обратно в комнату, открыть глаза и поделиться тем, что они увидели и пережили. Как правило, это очень интересные и информативные рассказы.

## **СИМВОЛ ГРУППЫ**

Ведущий принес с собой лист ватмана и цветные мелки.

**Ведущий.** *Каждый из нас пришел в группу, имея свои задачи и цели. Каждый каким-то образом представляет, что дает ему эта группа.*

*Сейчас мы попробуем понять, чем является наша группа в целом как сложное производное целей и представлений каждого из нас.*

Каждый участник по очереди, молча, берет понравившийся ему мелок, подходит к ватману и рисует некоторый символ. Этот символ должен отразить его цели и ценность группы для него. Когда все участники сделали первый подход, желающим предлагается нарисовать еще один символ. Количество подходов не ограничивается. Но каждый раз можно изобразить только один символ. Затем ведущий просит внимательно посмотреть на получившийся коллаж и поделиться своими чувствами.

Эти упражнения часто способствуют сплочению группы, проясняют групповые позиции и отношения участников, выявляют скрытые внутригрупповые конфликты. Упражнения способны вызвать сильные чувства у отдельных участников.

Каждое из представленных упражнений может и помочь «закрыть» групповую встречу, снять эмоциональный накал, и напротив, оказаться катализатором серьезных групповых изменений. Это не должно пугать ведущего. Просто нужно быть готовым к любому развитию событий.

# **Занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я И ОНИ»**

Если в начале и в середине XX века дети из состоятельных семей выгодно отличались по уровню здоровья от своих сверстников из бедных семей, то в последние десятилетия эти различия нивелировались. Мониторинг физического развития школьников Москвы в 90-е годы выявил негативные изменения в физическом статусе детей из социально благополучных семей. В структуре заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска.

В современных школьных программах практически нет специальных занятий, посвященных формированию социальных навыков или отдельных их элементов. Предполагается, что «жизнь всему научит», и хотя в этом есть определенная доля истины, авторы полагают, что обучение подростков способам успешной социализации позволило бы им избежать многих проблем.

Несколько лучше обстоит дело с приобщением школьников к здоровому образу жизни. На уроках биологии, физической культуры, ОБЖ и других педагоги обучают их основам поведения, позволяющего сохранить собственное здоровье. Валеологи предпринимают попытки создания целостной системы валеологического образования, направленной на формирование культуры здоровья, творение образа Я.

Оба этих направления (сохранение здоровья и приобретение необходимых социальных навыков) объединяются, как правило, в работе школьных психологов. Однако нормативное и даже сверхнормативное количество психологов в школе не позволит охватить всех учащихся, поэтому, по мнению авторов, эту работу могут осуществлять и педагоги.

Как показывают наблюдения, наиболее успешно реализуются профилактические программы, в которых обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через игру, через проигрывание и переживание ситуации, а не заучивание «правильных ответов». При этом следует помнить, что игра — это средство, которое изначально входило в арсенал педагогов, и только потом его взяли на вооружение и психологи.

Упоминание о приемах и технике обучения в процессе ролевых игр можно найти в трудах А.С. Макаренко, который в начале своей карьеры наблюдал «дворянские игры» в кадетских корпусах. Затем эти приемы и техника получили развитие и теоретическое обоснование у американских психологов в 1940—1960-х годах, в первую очередь у Альберта Бандуры. Далее они нашли широкое признание в 1980—1990-х годах в американской программе под названием «Life Skills International».

На протяжении нескольких лет авторы, работая со школьниками разных возрастных категорий, группировали проводимые ими занятия в тренинговые циклы. Определить идею общей направленности и структуры циклов позволило изучение одного из разделов программы Международного бакалавриата, реализуемого негосударственной школой «Премьер». Цель этого раздела сформулирована в его названии — «Health and Social Education», что можно перевести как «Здоровье и социальное образование».

Разработанная авторами программа «Здоровье и социальные навыки» предназначена для педагогов (хотя может применяться и психологами). Опыт проведения авторами серии семинаров для педагогов на базе Российской академии повышения квалификации и переподготовки работников образования показал ее доступность для специалистов, не имеющих

психологического образования. Это представляется немаловажным, так как образовательная среда должна ориентировать всех участников образовательного процесса на укрепление здоровья детей. К этому мнению пришли специалисты, разрабатывающие программы здоровья в Австралии, Великобритании, Израиле.

Программа состоит из четырех блоков: «Мое Я» (для учащихся 1—4-х классов); «Я и Мы» (для учащихся 5—7-х классов); «Я и Они» (для учащихся 8—9-х классов) и «Я и мой выбор» (для учащихся 10—11-х классов).

Как видно из названий блоков, каждый из них направлен на осознание учащимися неповторимости своей индивидуальности и, вместе с тем, — на формирование у них социальных навыков.

Цикл занятий заканчивается спаренным уроком-игрой, который имеет своей целью подведение итогов, с одной стороны, и представляет собой своеобразный зачет по пройденному материалу — с другой. Объективно проверить эффективность проведенной с учащимися работы достаточно сложно. Обычно только жизненный путь каждого учащегося показывает, в какой мере полезными были те или иные занятия. Это в равной мере относится к большинству дисциплин, изучаемых в школе. Поэтому объективными критериями степени сформированности жизненных навыков представляются модельные условия игры, а также направленное наблюдение за поведением учащихся (как в игре, так и вне ее).

Выбирая способы реализации программы, авторы ставили перед собой задачу не столько передачи знаний, сколько создания стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. При этом соблюдалась определенная последовательность: сначала у учащихся формировалось представление о предмете или явлении, затем вырабатывалось соответствующее отношение к нему и, далее, осваивались адекватные способы поведения в данной ситуации.

Авторы стремились к тому, чтобы привычка к здоровому образу жизни возникала у детей не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу глубоких внутренних мотивов. Известно, что источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание (чем младше ребенок, получивший такой эмоциональный опыт, тем более устойчивыми становится его убеждения, основанные на этом опыте). Поэтому при передаче информации авторы старались использовать методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу учащихся: психологические упражнения и игры, творческие этюды, самотестирование, а также различный иллюстративный материал.

По своей структуре занятия состоят из следующих частей:

- вводной части, актуализирующей имеющийся опыт и житейские знания (здесь применяются такие психологические упражнения, как «мозговой штурм», а также стимульные аудио- и видеоматериалы, фрагменты литературных произведений);
- основной части, направленной на формирование новых представлений (здесь используются ролевые игры, творческие этюды, элементы психодрамы и т.д.);
- заключительной части, включающей отработку личной стратегии поведения (здесь применяются «аукционы идей», а также другие способы решения проблемных ситуаций, происходит осмысление полученного опыта, рефлексия).

Сценарные планы завершаются примечаниями «Ведущему на заметку». В них предлагаются рекомендации, возникшие на основе обобщения опыта проведения занятий с различными классами или группами: раскованными и зажатыми, заинтересованными и равнодушными.

В сценарных планах занятий встречаются упражнения, игры, названия анкет или отрывки из литературных произведений, отмеченные знаком «\*» («звездочкой»). Их подробное описание приводится ниже, в разделе «Материалы к занятиям». Этот раздел состоит из трех



частей: первая часть содержит игры, упражнения, этюды; вторая — содержание плакатов и карточек; третья — сценарии, фрагменты из литературных произведений.

Авторы остановились на такой форме описания занятий, как сценарный план. Эта форма позволяет учителю осуществлять собственное планирование хода занятий, вводить новые игры и упражнения.

## **ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

### **ЗАНЯТИЕ 1. КАКИМ ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ В ГЛАЗАХ ДРУГИХ?**

**Цель.** Формирование у учащихся стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

**Задачи.** Сформировать у учащихся стремление понимать окружающих; убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.

**Методическое оснащение.** Фрагмент стихотворения Н. Заболоцкого\*; изображения трех мушкетеров и Д'Артаньяна; бумага и ножницы для каждого учащегося; тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»\*; бланки ответов; упражнения «Презентация индивидуальности»\*, «Сколько меня»\*, «Люди, не похожие на меня»\*; определение индивида, индивидуальности, понятия «Я», описание различных типов личности\*; ручки, цветные карандаши или фломастеры.

#### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о многообразии человеческой индивидуальности. Упражнение «Презентация индивидуальности». Учитель подчеркивает, что одно и то же качество у разных людей может быть выражено в разной степени; в одних случаях это качество помогает другим понимать этого человека, а в других — затрудняет понимание.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о проблемах адекватности при восприятии людьми друг друга. Учитель зачитывает фрагмент из стихотворения Н. Заболоцкого, после чего выполняется упражнение «Сколько меня?».

Вывод: одно и то же событие может вызывать у разных людей разные реакции, поэтому людям иногда так трудно понимать друг друга. Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Учащиеся выполняют тест «Каким ты выглядишь в глазах других?».

**Заключительная часть.** Эмоциональная устойчивость как ресурс человеческой психики, который помогает в восприятии и понимании других людей. Картинки с портретами четырех мушкетеров вывешиваются на доску. Учитель зачитывает описание различных типов личности по Кречмеру\*. Учащимся предлагается обсудить, что (кроме внешних обстоятельств) способствовало дружбе мушкетеров.

Вывод: несмотря на то что все мы разные, мы можем, как правило, договориться друг с другом, потому что обладаем эмоциональной устойчивостью.

Формирование привычки терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Люди, не похожие на меня».

**Домашнее задание.** Протестировать членов семьи, используя тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»; обсудить результаты.

**Ведущему на заметку.** В заключительной части можно использовать иные описания типов личности, упомянув при этом, что в жизни, как правило, встречаются люди, объединяющие в себе черты различных типов.

## ЗАНЯТИЕ 2. О ПОЛЬЗЕ КРИТИКИ

**Цель.** Формирование у учащихся конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений о корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умению критически мыслить.

**Задачи.** Показать различие между критикой и оскорблением; сформировать у учащихся умение извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно критиковать других; сформировать представление о критическом отношении к себе; показать пользу критического мышления.

**Методическое оснащение.** Образцы рекламы популярных товаров (видеозаписи, страницы из журналов, проспекты); упражнение «Ассоциации».

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о критике. После ритуала приветствия учащимся предлагается упражнение «Ассоциации» — назвать ассоциации, вызванные словом «критика».

**Основная часть.** Формирование у учащихся умения извлекать пользу из критики, умения критиковать других и представления о критическом отношении к себе. Учащимся предлагается вспомнить, как люди обычно реагируют на критику. Нужно подчеркнуть, что люди обычно обижаются на критику.

Далее проходит обсуждение того, в каких случаях и зачем люди критикуют друг друга. Обращается внимание учащихся на разницу между критикой и оскорблением (оскорбляют — чтобы унижить; критикуют — чтобы помочь преодолеть недостатки). Анализируются наиболее удачные примеры из тех, которые привели учащиеся (педагог может привести и свои примеры), и обсуждается, как лучше реагировать на критику. Ведущий напоминает, что критикующий хочет, чтобы человек исправил свой промах, значит, его нужно поблагодарить за критику.

Учитель корректно высказывает критические замечания в адрес некоторых учеников, выбирая очевидных лидеров, удовлетворенных своим статусом в классе, и предлагает им отреагировать на критику, начиная словами «Спасибо...», «Я признателен вам за...»

Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию. Ваш друг собирается на очень важную встречу (экзамен). При этом он надевает, с вашей точки зрения, совершенно неподходящий для такого случая костюм. Задача: высказать другу критические замечания таким образом, чтобы не испортить ему настроение перед важной встречей, но при этом уберечь его от ошибки.

При обобщении высказываний учащихся обращается их внимание на то, что корректно высказанное, обоснованное критическое замечание, как правило, бывает очень эффективным. Если человек хочет, чтобы его критика принесла пользу, следует учитывать настроение критикуемого, постараться, чтобы критика не была похожа на оскорбление.

Далее ведущий обсуждает с учащимися, что значит критически относиться к самому себе. В высказываниях подчеркивается, что подобное отношение к себе предполагает четкое представление о своих слабых и сильных сторонах, а это, в свою очередь, помогает избежать ошибок.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии критического отношения к себе и обстоятельствам. Учащимся предлагается вспомнить случаи критического отношения к себе из личного опыта (из литературных произведений, кинофильмов). Подчеркивается, что критическое мышление подразумевает не выискивание недостатков, а трезвую оценку положительных и отрицательных качеств. Выполняется упражнение: учащимся предлагает-

ся высказать критические замечания о каком-либо широко рекламируемом товаре (сигареты, пиво, сладости), при этом демонстрируется реклама.

Осмысление опыта, полученного на занятии. Аукцион идей: польза критики в том, что...

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями или близкими, в каких жизненных ситуациях помогает критическое отношение к себе и обстоятельствам. Проанализировать критику в свой адрес и постараться извлечь из нее максимальную пользу. Корректно высказать критическое замечание в адрес друга (подруги).

**Ведущему на заметку.** В основной части, когда учащиеся вспоминают, как люди обычно реагируют на критику, им можно предложить покритиковать друг друга. Однако это рекомендуется проводить в классе, имеющем достаточный тренинговый опыт.

### ЗАНЯТИЕ 3. УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ

**Цель.** Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.

**Задачи.** Показать учащимся, что принятие оптимального решения возможно только на основе критического осмысления ситуации; продемонстрировать особенности принятия персонального и коллективного решения; сформировать представление о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

**Методическое оснащение.** Предметы (карточки) для игры «Воздушный шар»\*.

#### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о том, как критическое мышление помогает принять правильное решение. На основе анализа домашнего задания и материала занятия «О пользе критики» учитель предлагает учащимся обсудить преимущества решений, принятых после критического осмысления, по сравнению с решениями, принятыми необдуманно.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о персональном решении и навыка отстаивать свое решение. Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию: «Представь, что ты находишься в гостях у своих друзей, вечер в самом разгаре. Однако ты живешь очень далеко. Не стоит ли покинуть друзей пораньше?» Обобщая высказывания учащихся, следует обратить их внимание на необходимость уметь прогнозировать последствия своего решения. Нужно обсудить с учащимися, стоит ли в таком случае объявлять всем о своем решении (друзья, отговаривая, помешают его выполнить). Подумайте, какими способами можно отстаивать свое решение (лучший способ — приступить к его выполнению).

Ведущий напоминает, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения. Учащимся предлагается игра «Воздушный шар». Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры): нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых классах возможны штрафные санкции — за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт). После завершения игры нужно обсудить с учащимися, что им понравилось, какие у них возникли ощущения (высказываются 2—3 участника).

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии принятия ответственного решения. Учащимся предлагается обсудить, какое решение принимать легче — персональное или коллективное. Обращается внимание на то, что при принятии персонального решения человеку не нужно кого-либо убеждать в своей правоте; вместе с тем он лишается возможности посоветоваться с кем-либо и несет полную ответственность за последствия. Каж-

дому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение. Нужно обсудить, что при этом помогло (критическое осмысление ситуации, оценка возможных последствий, прежде всего безопасности — своей и других).

Осмысление полученного опыта. Предложите учащимся продолжить фразы: «Для принятия правильного решения людям необходимо...» и «Для принятия правильного решения мне обычно необходимо...»

**Домашнее задание.** Обсудить дома с родителями, как принимаются важные решения в семье, что при этом учитывается прежде всего; какие решения целесообразно принимать совместно.

**Ведущему на заметку.** В основной части при обсуждении ситуации целесообразно разделить учащихся на группы по три человека. Каждая группа защищает свой вариант поведения.

## ЗАНЯТИЕ 4. КОНФЛИКТЫ И КОМПРОМИССЫ

**Цель.** Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

**Задачи.** Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивно-го решения конфликтов путем принятия коллективного решения.

**Методическое оснащение** Игра «Необитаемый остров»\*.

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о конфликтных ситуациях. Учащимся предлагается привести примеры наиболее типичных конфликтов между подростками (2—3 высказывания). Ведущий задает вопрос: «Можно ли прожить вообще без конфликтов?» При обсуждении ответов внимание учащихся обращается на неизбежность конфликтов и возможность принятия конструктивного решения.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о признаках конфликтных ситуаций, о компромиссах. Обсуждаются ситуации, когда разногласия переходят в конфликт, предлагается вспомнить, как себя ведут подростки при возникновении конфликтов. При обобщении ответов обратить внимание, что в конфликтах участвуют только две стороны (остальные — зрители, союзники одной из сторон, третейские судьи). Разногласия переходят в конфликт, если стороны не проявляют гибкости; конфликт разрешается мирно, если стороны готовы пойти на уступки.

Далее обсуждается, что такое компромисс. Преимущества компромисса: умение выслушать другую сторону и постараться ее понять; умение пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности). Учитель напоминает наиболее типичную конфликтную ситуацию из тех, что привели учащиеся в начале занятия, предлагает обсудить ее и найти способы компромиссного решения (1—2 предложения). Делается вывод о том, что совместное принятие решения и неукоснительное соблюдение договоренности — гарантия преодоления конфликта.

Учащимся предлагается игра «Необитаемый остров». Напоминаются правила принятия коллективного решения (см. занятие «Умение принимать решение»). По завершении игры проходит обсуждение, что было самым трудным. При этом подчеркивается: трудно найти устраивающее всех решение, но это — единственный путь избежать конфликта.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждается, как свести к минимуму последствия конфликтной ситуации; какие конфликты являются наиболее неприятными и как из них выйти при помощи компромисса.

Осмысление полученного опыта. Аукцион идей: чтобы избежать конфликта или найти его положительное решение, необходимо...

**Домашнее задание.** Проанализировать любую конфликтную ситуацию и подумать, можно ли было ее избежать при помощи компромисса.

**Ведущему на заметку.** В основной части ведущий может сопровождать рассказ демонстрацией схем, рисунков, пиктограмм, иллюстрирующих конфликтные ситуации.

## ЗАНЯТИЕ 5. ЗАЧЕМ ЛЮДЯМ ЗАКОНЫ

**Цель.** Формирование у учащихся убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения.

**Задачи.** Сформировать у учащихся ценностное отношение к регламентации взаимодействия и взаимоотношений людей, представление о законах и нормах как гарантиях целесообразного и конструктивного сосуществования. Сформировать у учащихся навыки законопослушного поведения, помочь им преодолеть проявления подросткового эгоцентризма.

**Методическое оснащение.** «Билль о правах личности»\*, перечень пословиц и поговорок.

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о нормах, правилах и законах. Учитель предлагает учащимся закончить фразу: «Когда я слышу слово правила (закон, норма, инструкция), первое, что приходит мне в голову, это...». Заострить внимание учащихся на отрицательных суждениях. Предложить им вспомнить (не обязательно при этом говорить) что-либо из личного опыта нарушения правил, а также какие отрицательные последствия это имело.

Далее учащимся предлагается вспомнить: где (в каких местах) существуют свои правила и порядки; где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.п.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.п.); подумать, зачем людям нужно столько правил, норм, инструкций и законов. Заострить внимание учащихся на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о законе как гаранте личной безопасности и ответственности (в том числе внутренней).

Учитель предлагает учащимся вспомнить, в каких случаях люди соблюдают нормы и законы, не задумываясь об этом. На основе приведенных примеров делается вывод, что у человека вырабатывается привычка поступать определенным образом. Большинство людей не испытывают затруднений, соблюдая законы и правила, так как основная цель законов и правил — обеспечение безопасности и целесообразности человеческой деятельности.

Учитель напоминает, что наиболее удачные законы и правила нашли свое отражение в народной мудрости и закреплены в пословицах и поговорках. Учащимся предлагается вспомнить такие пословицы и поговорки («Не в свои сани не садись», «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», «Не зная броду, не суйся в воду» и т.д.). Желающие могут найти аргументы в пользу обратных утверждений («Садись не в свои сани»). При этом класс отстаивает правоту пословиц и поговорок, опираясь на реальный жизненный опыт.

Далее предлагается дискуссия «Законы, правила, инструкции — сужают или расширяют свободу человека?» По итогам обсуждения еще раз подчеркивается, что законы и правила имеют целью охранять свободу каждого. Нелишне напомнить сентенцию «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступили с тобой».

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии. На бланках (или на плакате), где написаны основные положения «Билля о правах человека», учащимся предлагается отметить знаком «плюс» утверждения, с которыми они согласны, знаком «минус» — с которыми не согласны, знаком «?» — с которыми согласны лишь отчасти. Варианты ответов (2—3 учащих) обсуждаются.

Для осмысления полученного опыта предлагается закончить высказывание «Законы, правила, инструкции людям нужны для того, чтобы...»

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями «неписанные» правила своей семьи.

**Ведущему на заметку.** При изучении «Билля о правах личности» учителю следует предостеречь учащихся от буквального понимания его положений. Будет уместным привести цитату из статьи М.Н. Сартана «Долг и право: взаимное перетекание»\*.

## ЗАНЯТИЕ 6. СТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Цель.** Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

**Задачи.** Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу.

**Методическое оснащение.** Логическая загадка «Три криминалиста»\*, иллюстрация к ней; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»\*, методика снятия стресса\*.

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализируются знания учащихся о способности человека к адаптации. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

**Основная часть.** Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспосабливаться. Учащиеся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие стресса как фактора, тренирующего приспособительные возможности человека. Учащимся предлагается продолжить фразы «Стресс вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что...» и «Стресс полезен для спортсмена (врача, учителя), потому что...» Подчеркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья. Учащиеся работают с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом?»\*. Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

**Заключительная часть.** Освоение эффективных способов адаптации к стрессу. «Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться.

Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи способы быстрого снятия стресса, проделать с ними дыхательные упражнения.

**Ведущему на заметку.** Во вводной части при обсуждении понятия «психологическая адаптация» желательно, чтобы учащиеся привели примеры подобной адаптации из собственной практики.

## ЗАНЯТИЕ 7. СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

**Цель.** Формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

**Задачи.** Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладания с ним.

**Методическое оснащение.** Репродукции картин (слайды) И. Репина «Иван Грозный и сын его Иван», К. Флавицкого «Княжна Тараканова»; пиктограмма «Человек, переживающий стресс»; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»\*; плакат «Способы борьбы со стрессом»\*; упражнение «Консилиум»\*.

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях. Демонстрируются репродукции, внимание учащихся обращается на различное состояние персонажей. Дается определение понятия «стресс» (совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями статуса или окружающей среды). Подчеркивается, что стресс — это реакция организма (рассматривается пиктограмма «Человек, переживающий стресс»).

На доске ведущий чертит таблицу (графа 1 — «Человек чувствует», графа 2 — «Человек делает»), которая заполняется по мере ответов учащихся на вопрос «Что человек делает и что чувствует в следующих ситуациях: перед экзаменом; на финальном матче; во время поездки на метро; после крупного выигрыша; после ссоры с другом; после сильного шума ночью в соседней квартире и т.д.». При обобщении обращается внимание учащихся на эффект суммирования стрессовых факторов.

**Основная часть.** Формирование представлений о способах борьбы со стрессом. Предлагается анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?» Подводя итоги, учитель говорит о пользе и вреде стресса; подчеркивает особый вред постоянно действующих стрессовых факторов, рассказывает о трех вариантах противостояния стрессу (атака, уход, компромисс). Учащимся предлагается обсудить ситуацию: «У тебя проблемы по математике. Выбери вариант противостояния». Нужно обсудить достоинства и недостатки выбранных вариантов. Демонстрируется плакат «Способы борьбы со стрессом». Учащимся предлагается подумать, какой из способов является наиболее оптимальным для них, членов их семьи.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. Класс делится на две группы. Упражнение «Консилиум». при подведении итогов речь идет о специалистах, которые могут помочь в стрессовых ситуациях.

Обобщение полученных знаний и опыта. «Дискуссионные качели»\*: «Стресс вреден, если...», «Стресс полезен, если...»

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи способы противостояния стрессу.

**Ведущему на заметку.** Занятия 6 и 7 могут быть объединены, тогда продолжительность занятия будет 2 часа. При демонстрации репродукций во вводной части можно усилить эмоциональный эффект, включив соответствующую музыку.

## ЗАНЯТИЕ 8. КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

**Цель.** Формирование у учащихся знаний о лекарственных препаратах, которые можно применять без назначения врача.

**Задачи.** Сформировать у учащихся убеждение, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними. Дать представление о правилах приема лекарственных препаратов и об опасности самолечения.

**Методическое оснащение.** Фрагмент из повести «Трое в лодке...» Дж. К. Джерома\*; аптекарские весы.

### Ход занятия

**Вводная часть.** Актуализация знаний об опасности самолечения. Зачитывается отрывок из повести «Трое в лодке...». Учащимся предлагается ответить на вопросы: Что такое патентованные средства? Что можно сказать о персонаже, описанном во фрагменте? Как он относится к своему здоровью? К чему может привести чрезмерная мнительность? Что может случиться, если такой человек займется самолечением? Что можно отметить положительного в его отношении к своему здоровью (отправился к врачу)?

**Основная часть.** Формирование представлений о значении микроэлементов и особенно лекарственных препаратов в жизнедеятельности организма, о недопустимости бесконтрольного употребления лекарств. Учащимся, вызванным к доске, предлагается уравновесить чаши весов. При этом задается вопрос, по какому принципу они выбирали гирьки (на них отмечен их вес). Обращается внимание учащихся на то, что вес на гирьках был выверен заранее специалистами. Что будет, если на одну из чаш положить маленький листок бумаги (она перевесит)? Что может произойти с организмом, если его «разрегулировать» с помощью лекарственных препаратов?

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии при обращении с лекарствами. «Аукцион идей»: твои действия, если ты дома один и у тебя заболела голова (живот), поднялась температура... На что ты будешь обращать внимание, перед тем как принять лекарство?

Обобщение полученных знаний. «Дискуссионные качели»: учащиеся, разделенные на две команды, по очереди приводят доказательства в пользу одного из утверждений: «Самолечение опасно, так как...» и «Умение лечить себя полезно, так как...»

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи, какие из имеющихся в домашней аптечке лекарственных средств и в каких случаях можно применять.

**Ведущему на заметку.** В заключительной части при проведении «аукциона идей» можно разделить учащихся на две группы, например, одна предлагает лечение народными средствами, вторая — медикаментозными.

## ЗАНЯТИЕ 9. УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СКАЗАТЬ «НЕТ»?

**Цель.** Формирование у учащихся убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения; решение, принимаемое «своей компанией», не всегда является самым правильным.

**Задачи.** Сформировать у учащихся стремление не всегда полагаться на «правильность» группового поведения. Дать представление о том, что такое референтная группа, о силе группового давления на личность. Сформировать способность к самостоятельному выбору. Расширить поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.



**Методическое оснащение.** Набор пиктограмм для упражнения «Ступени общения»\*; листы с изображением ступеней общения: 1) знакомые; 2) приятели; 3) друзья; ролевая игра «Мой щит»\*.

### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Исследование способов взаимодействия личности и группы. Актуализация представлений учащихся о группе как социальном явлении. Упражнение «Ступени общения». Дискуссия на тему «Кого мы считаем знакомыми, а кого — друзьями».

**Основная часть.** Осмысление причин, по которым люди становятся членами той или иной неформальной группы. Ролевая игра «Мой щит». Учащиеся называют причины объединения в неформальные группы, учитель записывает их на доске, обращая внимание на то полезное, что может принести подобное объединение (можно научиться играть на гитаре, ездить на мотоцикле, стать сильнее, здоровее и т.п.).

**Заключительная часть.** Формирование ценностного отношения к группе и развитие чувства ответственности за свои поступки в процессе группового взаимодействия. Обсуждение вопросов «Нужна ли мне группа, если она принесет мне не пользу, а вред?» и «Кто в группе несет ответственность за мое здоровье, социальный статус?»

Исследование личностного ресурса подростка в ситуации защиты от давления со стороны группы. Осмысление индивидуального стиля психологической защиты. Учащиеся продолжают высказывания «Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что...»

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи индивидуальный стиль психологической защиты.

**Ведущему на заметку.** Учитывая значительный эмоциональный заряд этого занятия, при переходе от вводной к основной части рекомендуется провести дополнительное «разогревающее» упражнение.

## **ЗАНЯТИЕ 10. ГОВОРЯ НАРКОТИКАМ «НЕТ», ТЫ ГОВОРИШЬ ЗДОРОВЬЮ «ДА»**

**Цель.** Формирование у учащихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ), навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах.

**Задачи.** Формирование у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому.

**Методическое оснащение.** Таблички с надписями «да», «нет». Памятка (плакат или карточки) «Тебе предложили ПАВ, как сказать «нет»»; упражнения «Горы», «Мифы»\*, «Марионетка»\*.

### **Ход занятия**

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о наркозависимости и ее причинах. Учащимся предлагается назвать ассоциации к слову «зависимость» (записываются на лист или на доску).

Далее выполняется упражнение «Горы»: на доске кнопками обозначаются вершины гор, названия которых — это возможные причины употребления ПАВ (скука, одиночество, неуверенность, давление группы, отсутствие поддержки, эксперимент, сенсация, демонстрация и безымянные). Высота гор, обозначаемая цветными шнурами, может меняться про-

изволью. Проводится исследование горного массива с помощью фигурки альпиниста. Двое учащихся устанавливают высоту гор, помещают фигурку на наиболее значимой, на их взгляд, вершине.

**Основная часть.** Формирование у учащихся представлений о последствиях употребления ПАВ. Формирование личной ответственности за возникновение зависимости. Выполняется упражнение «Мифы». Обращается внимание учащихся на негативные последствия употребления наркотиков, на степень личной ответственности за привыкание к наркотикам. Выполняется игра «Марионетка», проводится ее обсуждение.

**Заключительная часть.** Выработка у учащихся стратегии отказа при предложении употребить ПАВ. Памятка (плакат или карточки) «Тебе предложили ПАВ, как сказать «нет». Придумать продолжение историй («Тебе предлагают наркотики...»).

**Обобщение полученных знаний.** Продолжить фразу: «Если бы я работал в центре по профилактике ПАВ и мне бы дали две минуты для выступления на ТВ, то я бы сказал...».

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи опасности возникновения зависимости от ПАВ.

**Ведущему на заметку.** Продолжительность этого занятия увеличивается до 90 минут. Активное участие в выполнении упражнения «Горы» могут принимать все учащиеся. Они могут рисовать свой горный массив на листах бумаги, которые в дальнейшем можно объединить в общую панораму.

## ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ВМЕСТЕ — ЛУЧШЕ?»

**Цель.** Показать учащимся биологическую основу различий в поведении людей; научить понимать и принимать различия между людьми; показать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия; формировать позитивный образ будущего.

**Задачи.** Сформировать у учащихся стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего.

**Методическое оснащение.** Таблички с надписями, обозначающими наиболее яркие признаки мужского и женского миров (для мальчиков — армия, спорт, полиция, казино, банк, политика, наука и т.д.; для девочек — дети, салон красоты, искусство, медицина, кулинария, цветы и т.д.); игрушки и другие предметы; плакаты с обозначениями «исключительных» качеств (для мальчиков — вечная жизнь, неиссякаемая физическая сила, интеллектуальная мощь; для девочек — неувядающая красота, молодость на протяжении всей жизни, способность к рождению детей с желаемыми свойствами); ширма (или занавес в актовом зале); магнитофон; ватман и фломастеры.

### Ход игры

**Вводная часть.** Инструкция к предстоящей игре: «Далеко-далеко друг от друга в бесконечном космосе существуют два различных мира, один из которых населяют только мужчины, а второй — только женщины. Сейчас мы разделимся на две группы — мальчиков и девочек — и создадим эти миры». Учащиеся расходятся по разным частям помещения, которое разделено занавесом или ширмой.

**Основная часть.** В каждой группе ведущие (учитель или психолог) дают участникам игры инструкцию, сообщая, что жители каждого мира обладают тремя исключительными свойствами, и вручают каждой группе соответствующие таблички. Затем ведущий предлагает участникам из имеющихся предметов, рисунков и табличек условно изобразить свой мир.

Во время «сотворения мира» рекомендуется включить музыку, установив магнитофон между группами так, чтобы они не слышали друг друга.

По мере выполнения инструкции дается следующее задание. Участники, используя разложенный материал, таблички, игрушки, создают свой мир с учетом качеств, которыми они наделены. При необходимости можно дорисовать (дописать) недостающие элементы мира.

После организации миров проводится общий сбор каждого народа — участники придумывают, каким будет уклад их жизни, какие правила и законы будут действовать и т.д.

Далее участникам сообщается, что миры получили возможность для контакта. Занавес поднимается, и проводится презентация миров. После контакта группы расходятся по своим местам, занавес закрывается, и начинается обсуждение увиденного. Участникам предлагается нарисовать мир, который они посетили. При этом им говорится, что картина будет подарком для другого мира. Им сообщается также, что дальнейшие контакты с другим миром возможны только при соблюдении следующих условий. Если группы хотят:

- встречаться один раз в 100 лет, то должны отдать одно из своих «исключительных» качеств;
- встречаться один раз в год, то – два качества;
- жить вместе, то должны отказаться от всех трех качеств.

Ведущий предлагает каждой группе приготовить еще один подарок для жителей другого мира. Подарок должен быть символическим и приятным.

**Заключительная часть.** Участники игры обсуждают необходимость взаимодействия между мирами. После принятия участниками решения занавес поднимается. Группы сообщают о своем решении и обмениваются подарками. Таблички с «исключительными» качествами, которые пошли в уплату за возможность контакта, уничтожаются.

Интеграция приобретенного опыта. При подведении итогов игры ведущий проводит «аукцион идей»: «Нам лучше быть вместе потому, что...»

**Домашнее задание.** Обсудить с членами семьи, как их принадлежность к мужскому или женскому полу повлияла на выбор профессии, распределение домашних обязанностей, выбор хобби и т.п.

Примечание. За основу игры взяты разработки М.Р. Битяновой (см. статью «Два в одном», «Школьный психолог», 1999, № 20). Эта публикация осуществляется с любезного разрешения автора.

Продолжительность занятия — около 90 минут. Психологическую игру желательно проводить с помощью одного или двух ассистентов. Для проведения необходимо большое помещение, разделенное занавесом или ширмой, например актовый зал.

## МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

*Здесь предлагаются упражнения, анкеты и другие методические материалы, необходимые для ведения занятий. Авторы подбирали их, основываясь на собственном опыте проведения описанных занятий. Однако в зависимости от особенностей того или иного класса, а также личности учителя (ведущего), могут быть использованы и другие методики (игры, тесты).*

## ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ЭТЮДЫ

*Из книги: Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. — Новосибирск, 2000*

### **Воздушный шар.**

Учащимся предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы.

Среди этих предметов: аптечка — 5 кг, компас — 2 кг, консервы — 25 кг, подзорная труба — 1 кг, ружье и патроны — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты — 10 кг, палатка — 20 кг, баллон с кислородом — 50 кг, географические карты — 5 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 5 кг, магнитофон — 3 кг.

Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется. Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня.

### **Дискуссионные качели**

При обсуждении того или иного вывода (понятия, представления), учащиеся делятся на две группы. Одна из этих групп должна найти доводы «за», а другая — «против». Затем группы меняются ролями.

### **Консилиум**

Учащиеся становятся участниками консилиума по стрессу. Первая группа — специалисты по стрессам, связанным с учебой; вторая — по стрессам, не связанным с учебой. Задача участников — рассказать о наиболее типичных для ваших пациентов стрессовых ситуациях, особенностях их реакций, способах помощи.

### **Люди, не похожие на меня**

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

### **Марионетка**

Цель: определить, что чувствует человек, когда им кто-то управляет.

Участники должны разбиться на тройки. Два участника становятся кукловодами, один — куклой. Кукловоды полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки ставятся два стула на расстоянии 1,5—3 метра друг от друга. Цель кукловодов — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться движениям кукловодов. Очень важно, чтобы в роли куклы побывал каждый участник.

В заключение обсудить, что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы. Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

## **Мифы**

Оборудование: таблички с надписями «да» и «нет», прикрепленные к противоположным стенам класса.

После того как зачитывается спорное утверждение, участникам предлагается встать возле одной из табличек и отстаивать свою точку зрения. После обсуждения разъясняются спорные моменты (можно использовать статистические данные).

## **Спорные утверждения**

Наркомания — вредная привычка.

Достаточно один раз уколоться — и станешь наркоманом.

Все наркоманы и проститутки — конченные люди.

Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима.

Нельзя дружить с наркоманом.

Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.

Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

## **Мой щит**

Участникам предлагается какая-либо ситуация (например, друзья приглашают на дискотеку, но у тебя другие планы), а также несколько бумажных листов (набор щитов) с готовыми вариантами ответов.

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино!»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти? + Хочется, но не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Затем рассматривается еще одна ситуация (например, во дворе тебе предлагают покурить сигарету с наркотиком). Учащиеся отвечают по образцу.

## **Необитаемый остров**

Учащимся предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится.

Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные?

Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил.

После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя.

### **Презентация индивидуальности**

Участники по очереди называют свои имена, а также свои личностные качества. Причем эти качества должны начинаться на одну из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

### **Сколько меня?**

Каждый учащийся складывает лист бумаги несколько раз, после чего вырезает из него силуэт человека. Развернув лист бумаги, учащийся получает или отдельные фигуры человечков, или ленту из них. Каждому предлагается назвать социальные роли полученных фигурок, ассоциируя их с собой (учащийся, член семьи, друг и т.д.). Фигуры необходимо распределить таким образом, чтобы получились группы человечков, которые симпатичны друг другу.

Предлагается задание: «Представьте себе, что вы — психолог. С каким пожеланием вы обратились бы к человечкам, составляющим группу, и с каким пожеланием вы обратились бы к человечку вне группы?»

### **Ступени общения**

Учащиеся получают набор пиктограмм («Я», «родители» и свободную карточку, которая заполняется ими самостоятельно — «значимый человек») и листы с изображением ступеней общения: 1) знакомые; 2) приятели; 3) друзья. Затем учащиеся должны разместить на одной из ступеней (или вне их) пиктограммы «Я» (реальное место и желаемое); «родители» (реальное место и желаемое); «значимый человек» (реальное место и желаемое).

### **Три криминалиста**

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили — кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в темной комнате.

*Примечание.* Персонажи могут быть иными.

## **АНКЕТЫ, ТЕСТЫ, ПЛАКАТЫ, КАРТОЧКИ**

### **Билль о правах личности**

#### Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- иногда просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждения;
- совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
- предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
- говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;

- иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или изменять образ жизни;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным вам людям;
- любить людей, приносящих Вам вред;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
- отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

**Каким ты выглядишь в глазах других**

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Мой любимый цвет
  - а) красный или оранжевый;
  - б) белый;
  - в) черный;
  - г) темно-синий или лиловый;
  - д) желтый;
  - е) коричневый, серый или фиолетовый;
  - ж) зеленый.
2. Когда я иду на вечеринку
  - а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
  - б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;
  - в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.
3. Когда я ложусь спать, я лежу
  - а) на спине;
  - б) на животе;
  - в) на боку;
  - г) закрыв рукой голову;
  - д) с головой под одеялом.
4. Я хожу

- а) большими, быстрыми шагами;
  - б) маленькими, быстрыми шагами;
  - в) не очень быстро, голова вперед;
  - г) не очень быстро, голова вниз;
  - д) медленно.
5. Обычно я чувствую себя лучше всего
- а) сразу после того, как проснусь;
  - б) днем;
  - в) поздно вечером.
6. Если происходит что-нибудь смешное
- а) я громко смеюсь;
  - б) я тихо смеюсь;
  - в) я смеюсь про себя;
  - г) я широко улыбаюсь;
  - д) я немного улыбаюсь.
7. Когда я разговариваю с людьми, то
- а) я стою со скрещенными руками;
  - б) держу руки впереди себя;
  - в) одну или обе руки держу на боку;
  - г) дотрагиваюсь до собеседника;
  - д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;
  - е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).
8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то
- а) держу колени, ноги рядом;
  - б) сижу нога на ногу;
  - в) вытягиваю ноги перед собой;
  - г) одна нога подо мной.

### **Ключ к тесту — баллы**

Вопрос 1: а — 6; б — 2; в — 7; г — 3; д — 5; е — 1; ж — 4.

Вопрос 2: а — 6; б — 4; в — 2.

Вопрос 3: а — 7; б — 6; в — 4; г — 2; д — 1.

Вопрос 4: а — 6; б — 4; в — 7; г — 2; д — 1.

Вопрос 5: а — 2; б — 4; в — 6.

Вопрос 6: а — 6; б — 4; в — 3; г — 5; д — 2.

Вопрос 7: а — 4; б — 2; в — 5; г — 7; д — 6; е — 1.

Вопрос 8: а — 4; б — 6; в — 2; г — 1.

### **Результаты**

**42 и более баллов.** Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые — боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

**От 35 до 41 балла.** Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент — нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

**От 27 до 34 баллов.** Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.



От 20 до 26 баллов. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты — им.

Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

### ТЕБЕ ПРЕДЛОЖИЛИ ПАВ, КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

*Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.*

*Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.*

*Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.*

*Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.*

*Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).*

*Спасибо, нет. Это не в моем стиле.*

*Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.).*

*Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.*

*Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.*

*Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?*

### Умеете ли вы справляться со стрессом?

№	Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1.	Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2.	Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3.	Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4.	Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5.	Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6.	Я склонен к грусти	2	1	0
7.	Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8.	Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9.	Я легко расстраиваюсь	2	1	0

### Интерпретация

0—3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4—7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

Больше 8 очков. Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

### Основные принципы борьбы со стрессом

- Научиться по-новому смотреть на жизнь.
- Быть оптимистом.

- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Стремиться к разумной организованности.
- Учиться говорить «нет».
- Учиться радоваться жизни.
- Не быть максималистом.
- Не концентрироваться на себе.
- Не копаться в своем прошлом.
- Правильно питаться.
- Высыпаться.
- Не злоупотреблять алкоголем.

### **Способы быстрого снятия стресса**

1. Физические упражнения
2. Глубокое дыхание (см. ниже)
3. Расслабление
4. Отрыв от повседневности
5. Массаж
6. Пересмотр жизненных позиций

### **Глубокое дыхание для снятия стресса**

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).
6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ**

### **Джером К. Джером «Трое в лодке...»**

Стоит мне прочесть объявление о каком-нибудь патентованном средстве, как я прихожу к выводу, что страдаю той самой болезнью, о которой идет речь, причем в наиопаснейшей форме. Во всех случаях описываемые симптомы точно совпадают с моими ощущениями.

Я взял справочник... и установил, что у меня холера, что она мучает меня уже несколько месяцев, а я об этом и не подозревал. ...Воспаление легких оказалось у меня с серьезными осложнениями, а грудная жаба была, судя по всему, врожденной.

...Я решил устроить себе врачебный осмотр. ...Я стал искать у себя сердце. Я его не нашел. Оно перестало биться. Поразмыслив, я пришел к заключению, что оно все-таки находится на своем месте и, видимо, бьется, только мне его не отыскать. ...Я попробовал осмотреть свой язык. Я высунул язык как можно дальше и стал разглядывать его одним глазом, зажмурив другой. Мне удалось увидеть только самый кончик, и я преуспел лишь в одном: утвердился в мысли, что у меня скарлатина.

...Я пошел к своему врачу. ...Он осмотрел меня, написал что-то на бумажке, и я ушел, спрятав в карман полученный рецепт.

Я прочитал рецепт. В нем значилось:

*Бифштекс 1 фунт*

*Пиво 1 пинта (принимать каждые 6 часов)*

*Прогулка десятимильная 1 (принимать по утрам)*

*Постель 1 (принимать вечером, ровно в 11 часов)*

*И брось забивать себе голову вещами, в которых ничего не смыслишь.*

### **Долг и право: взаимное перетекание**

*(Сартан М.Н., 2000)*

В самом деле, представьте себе мир, в котором никто никому ничего не должен. Учителя не должны учить, ученики не должны учиться, жены и мужья не должны любить друг друга, таксисты не обязаны возить пассажиров, клоуны — смешить, правительство — управлять страной, повара — класть мясо в суп, пограничники — охранять рубежи Родины. А дальше — больше, и на вашу жалобу по поводу «Скорой помощи», приехавшей через три часа после вызова, дежурная отвечает: «Да мало ли чего вы ждали! Мы вовсе не обязаны соответствовать вашим ожиданиям!»

### **Заболоцкий Н.**

*(цит. по: Коломинский Я.Л., 1986)*

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь, —

На самом деле то, что именуют мной,

Не я один. Нас много. Я — живой.

### **Типы личности**

*(по Кречмеру-Малиновскому)*

Астенический тип — замкнутость, ранимость, скрытность, сентиментальность, гордость.

Атлетоидный тип — взрывчатость, гневливость, энергичность, вязкость.

Грацильный тип — эксцентричность, эмоциональность, богатая фантазия, позерство, артистичность, инфантилизм, внушаемость.

Пикнический тип — откровенность, терпимость, выносливость, материальность, практичность, обжорство, лень.

### **Словарь**

*(Баева, 1996)*

**Индивид** — человек как единичное природное существо, представитель вида «Homo Sapiens», носитель индивидуально своеобразных черт.

Краткое содержание: человек как биологический представитель вида.

Образ: «Точка, точка, запятая, минус, рожица кривая, палка, палка, огуречик — получился человечек».

Переживание: «Все мы люди, все мы человеки».

**Индивидуальность** — неповторимый человек, имеющий социально значимые отличия от других людей.

Краткое содержание: единичность, относительная независимость от других.

Образ: луковица.

Переживание: «И все мы врозь».

**Я** — результат выделения человеком самого себя из окружающей среды. В результате этого человек ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживает свою целостность и тождественность с самим собой.

Краткое содержание: индивидуальность, самообоснованность, интегральность.

Образ: цыпленок, разбивший скорлупу.

Переживание: «Внешне такой же, но внутренне я другой».

**Я-концепция** — относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Краткое содержание: целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий, образ собственного Я.

Образ: коллекция.

Переживание: «Таким меня не знает никто».

## ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Каждый цикл занятий завершается психологической игрой. Это дает возможность не только закрепить полученные учащимися навыки, но и проверить степень их усвоения. Подобные контрольные функции могут выполнить и вопросы: устные или письменные.

Авторы не стремились составить для каждой группы одинаковые вопросы. Каждый проводящий занятия может составить такие вопросы самостоятельно.

Прежде чем приступить к опросу, учителю следует учесть: неправильные ответы учащегося не могут стать основанием для того, чтобы поставить ему плохую отметку. Нередко неправильные ответы показывают не реальные знания учащегося, а его отношение к ведущему или желание эпатаживать окружающих, или свидетельствуют о его плохом настроении в день опроса.

### Вопросы для проверки

1. Прав ли тот, кто считает, что находится в полной безопасности, будучи в компании своих друзей?
2. Что может свидетельствовать о возможном возникновении травмоопасной ситуации в местах массового скопления людей?
3. Правильно ли утверждение: «Если лекарство просрочено, надо принять двойную дозу, чтобы получить желаемый эффект»?
4. Что необходимо предпринять, если наступит побочное действие лекарственных препаратов?
5. Правильно ли утверждение: «Настоящему другу надо во всем уступать»?
6. Прав ли тот, кто обращается за помощью к другим в сложной жизненной ситуации, или в таких случаях необходимо полагаться только на себя?
7. Может ли стресс принести пользу? Почему?
8. Подтверди или опровергни утверждение: «По-настоящему свободный человек всегда готов нести ответственность за свои поступки».
9. Если ты уверен в своей правоте, считаешь ли ты правильным отстаивать это во что бы то ни стало?
10. Прав ли тот, кто готов первым помириться после ссоры с другом?
11. Правильно ли утверждение о том, что критические замечания делают только те, кто старается во всем найти недостатки?
12. Продолжи фразу: «Аргументированно отстаивать свою правоту — это...»

13. Принимая самостоятельное решение, ты будешь учитывать все обстоятельства и взвешивать все последствия или просто сделаешь так, как принято в твоей компании?
14. Прав ли тот, кто во что бы то ни стало стремится стать лидером в своей компании или классе?
15. Правильно ли утверждение, что тщательное планирование — удел людей, не уверенных в своих силах?
16. Правильно ли, что сила — лучший метод убеждения? Почему?
17. Что такое физиологическая адаптация и психологическая адаптация?
18. Правильно ли поступают те, кто, выбирая арбуз на рынке, просит продавца его надрезать?
19. Прав ли тот, кто никогда заранее ничего не планирует, считая, что «все может еще сто раз измениться»?
20. Достаточно ли пользоваться парфюмерными средствами с сильным ароматом, для того чтобы избежать неприятного запаха? Почему?
21. Подтверди или опровергни утверждение: «Лучше лежать, чем сидеть; сидеть — чем стоять; стоять — чем идти».
22. Правила общения — это то, чему жизнь сама научит. Справедливо ли это утверждение? Почему?
23. Продолжи фразу: «Уметь понимать других людей надо для того, чтобы...»
24. Продолжи фразу: «Умение аргументированно критиковать необходимо для...»
25. Подтверди или опровергни утверждение: «Лекарства, которые продаются без рецептов, — бесполезны».

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Александровская Э.М.* Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000
- Баева И.А.* Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря). Учебное пособие для учителя-психолога и ученика. М., 1996
2. *Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни. М., 1997.
3. *Битянова М.Р.* Два в одном. Школьный психолог, 1999, № 20.
4. *Джером Дж. К.* Трое в лодке, не считая собаки. Как мы писали роман. Рассказы. Рига, 1987.
5. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000.
6. *Зелинская Д.И.* О состоянии здоровья детей России. Школа здоровья. № 2, 1995.
7. Как построить свое «Я». Под ред. В.П. Зинченко. М., 1991.
8. *Коломинский Я.Л.* Человек: психология. М., 1986.
9. *Кумарина Г.Ф.* Индивидуализация оценочной деятельности педагога в системе коррекционного обучения. М., 1989.
10. *Мильграм Л.И., Кондаков А.М.* и др. Международный бакалавриат и российская школа. Нормативно-методическая документация для российских образовательных учреждений. М., 1997.
11. *Родионов В.А.* «Терапевтическое сообщество» — школа-интернат для детей с отклоняющимся поведением. Школа здоровья, № 1, 1995.
12. *Сартан М.Н.* Долг и право: взаимное перетекание. Школьный психолог, № 20, 2000.
13. *Собкин В.С.* Российский подросток 90-х: движение в зону риска. М., 1998.
14. *Соловов А.В.* Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9—12 лет. М., 2000.
15. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать, часть 2. М., 1998.

16. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Е.И. Казаковой. СПб., 2001.
17. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.