***На Всеукраїнський конкурс авторських програм***

***практичних психологів і соціальних педагогів***

***«Нові технології у новій школі»***

Номінація

 ***«Профілактичні програми, спрямовані на профілактику труднощів у навчанні, вихованні та соціалізації,***

***відхилень у розвитку і поведінці»***

Тренінгова програма

***«Профілактика та подолання труднощів соціальної адаптації учнів»***

******

Автор: Пацалюк Наталія Миколаївна

соціальний педагог КЗ «ЗШ І-ІІІ ст.№32 ВМР»

тел.(097)183-98-62, e-mail:nataliya-vakulchuk@ukr.net

**м. Вінниця**

**2018**

З М І С Т

[ПЕРЕДМОВА 1](#_Toc532377862)

[ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА 2](#_Toc532377863)

[*ЗАНЯТТЯ 1* Вступне заняття. знайомство. вибір напрямку 9](#_Toc532377864)

[ЗАНЯТТЯ 2 Прийняття рішень 16](#_Toc532377865)

[ЗАНЯТТЯ 3 Я і мої соціальні ролі 22](#_Toc532377866)

[*ЗАНЯТТЯ 4* Звички як спосіб життя 28](#_Toc532377867)

[ЗАНЯТТЯ 5 Оцінюю, думаю, дію 34](#_Toc532377868)

[ЗАНЯТТЯ 6 Все має сенс - поки ми здорові 40](#_Toc532377869)

[ЗАНЯТТЯ 7 Чому виникають конфлікти 45](#_Toc532377870)

[ЗАНЯТТЯ 8 Я, ти, ми... 52](#_Toc532377871)

[ЗАНЯТТЯ 9 На шляху до особистості 60](#_Toc532377872)

[ЗАНЯТТЯ 10 Умій сказати "Ні"! 65](#_Toc532377873)

[ЗАНЯТТЯ 11 Мотивація і ціннісні орієнтації 70](#_Toc532377874)

[ЗАНЯТТЯ 12 Заключне заняття. Підведення підсумків 75](#_Toc532377875)

[*ДОДАТКИ*  83](#_Toc532377876)

[ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА 79](#_Toc532377877)

ПЕРЕДМОВА

  В умовах нестабільності розвитку суспільства різко посилюються процеси соціальної дезадаптації дітей і підлітків. На жаль, доводиться констатувати, що в даний час політичний і соціально-економічний фон надає явно негативний вплив на молодіжне, в тому числі і підліткове середовище, провокуючи зростання девіацій серед неповнолітніх. У підлітковому середовищі часто культивуються негативні стереотипи поведінки, отримують все більше поширення алкоголізм і наркоманія, вкорінюється егоїстична і утриманська психологія.

Не менш актуально в зв'язку з цим продовжується, ідеологічно-моральна криза. Невизначеність цього, невпевненість у майбутньому, зростаюча безробітність, труднощі, пов'язані з отриманням освіти, падіння престижу ряду професій породжують критичне ставлення до навчання, ведуть до примітивізації свідомості, а багатьох підлітків штовхають в кримінальне середовище. Засоби боротьби зі злочинністю відстають від тих процесів,які відбуваються в суспільстві, і часто підлітки, які раніше вважалися благополучними, потрапляють в число важковиховуваних. Кількість школярів, яких виділяють, як учнів з девіантною поведінкою з кожним роком зростає, тому що збільшується число провокуючих чинників, що сприяють формуванню відхилень у поведінці.

Фактори, які впливають на ці процеси, лежать і в сфері змін змісту ціннісних орієнтацій молоді, посиленннегативного впливу псевдокультури. Значний вплив надає кризовий стан інституту сім'ї, велике число розлучень, надмірна зайнятість батьків, відсутність контролю за поведінкою дітей.

Фактичне невміння, а часто і небажання значної частини батьків виконувати батьківські обов'язки в повному обсязі, займатися вихованням власних дітей, призводить до необхідності взяти на себе вирішення цієї проблеми, щоб дати учням школи рівні можливості для їх більш успішної самореалізації.

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

*АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ТА ЇЇ МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ*.

 Актуальність і необхідність даної програми очевидна. Школа, як соціальний організм знаходиться в центрі подій і тенденцій сучасного суспільства, і як дзеркало відображає його ідеологічні та соціально-економічні проблеми. Девіантна поведінка підлітків, що розуміється як порушення соціальних норм, набуває в останні роки масовий характер і ставить цю проблему в центрі уваги соціальних педагогів і психологів, медиків, працівників правоохоронних органів.

Величезне значення в сучасному суспільстві є вміння жити в суспільстві, успішно соціалізуватися. Основне завдання, що стоїть перед школою - дати кожній дитині, з урахуванням його індивідуальних психологічних і фізичних можливостей, той рівень освіти і виховання, який допоможе їй не загубитися в суспільстві, знайти своє місце в житті, а також розвинути свої потенційні можливості: інтелектуальні, вольові, моральні, світоглядні. Вся виховна і профілактична діяльність освітнього закладу повинна бути спрямована на виконання даного соціального замовлення.

 Соціалізація та психологічна адаптація - це здатність індивіда пристосовуватися до умов соціального середовища. Об'єктами соціальної адаптації стають цінності, вимоги, установки сім'ї і в цілому соціального оточення, що складаються в них, форми взаємодії, зв'язки та взаємовідносини, етика поведінки. Відповідно до цього, дезадаптація підлітка - це нездатність або неможливість пристосовуватися до умов і вимог соціального оточення. Вона обумовлена тим, що в найбільш значимі періоди особистісного розвитку дитина не зуміла використати механізми адаптації, що відповідають характеру соціальних впливів і відносин.

Результат дезадаптації - порушення рівноваги у відносинах із соціумом, спотворення змісту цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій, розпливчастість соціальних ролей, аж до прийняття негативних і просто асоціальних

Саме прийняття на себе тієї чи іншої соціальної ролі є показником адаптації або дезадаптації особистості.

Передумови дезадаптації:

 1) *сімейні чинники*

Для дитини, яка перебуває в самому ранньому віці, пияцтво батьків, їх байдужість, що межує з жорсткістю, - чинники, що сприяють патологічному розвитку; для дітей більш пізнього віку несприятлива сімейна обстановка - лише обтяжує, але зовсім не обов'язкова передумова подальшої дезадаптації.

2) *вроджена патологія*

Неявно виражені ураження, легкі дизфункції мозку, обумовлені пологовими або післяпологовими травмами мозку і голови, важкою вагітністю матері, підвищеною психічною збудливістю самих батьків. У сукупності з першим фактором вони створюють ті особливі, обтяжені, в порівнянні з нормальними, умови, в яких спочатку з'являються і формуються відхилення в психіці, що сприяють дезадаптації дитини.

3) *Психолого-педагогічні чинники*

• Помилки сімейного виховання.

Створення «тепличних» умов, відсторонення дитини від складних життєвих проблем, від активної діяльності, сприяють розвитку черствості, інфантильності і нездатності співпереживати людським трагедіям, долати труднощі в критичній ситуації.

• Помилки та упущення в процесі навчання і виховання в освітньому закладі.

Неузгодженість у виховній діяльності батьків в сім'ї, у взаємодії сім'ї і школи, а також сім'ї, школи і адміністративних органів.

• Негативні моральні орієнтири виховання в сім'ях, де батьки самі не в змозі демонструвати тверді принципи поведінки і самоконтроль, або демонструють соціально не схвалювані стандарти.

• Привиття дитині негативних моделей життя і діяльності, в тому числі за допомогою телебачення, кіно, відеофільмів, які виступають свого роду «підручниками» різних форм злочинної діяльності.

***ЦІЛЬОВА ГРУПА***

Програма призначена для роботи з дітьми, що потребують посиленої уваги, у яких простежується схильність до низької соціальної адаптації.

Програма також може бути корисна під час роботи з підлітками, для яких характерні прояви імпульсивної поведінки, фізична і вербальна агресія, невміння переживати невдачі, відсутність навичок ефективної комунікації з ровесниками та дорослими.

***МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ***

***Мета*** — успішна соціалізація і адаптація через комплекс профілактичних заходів з виявлення та попередження виникнення ознак соціальної дезадаптації, формування та розвиток в учасників програми навичок саморегуляції, попередження проявів агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

***Завдання:***

1. Формування соціально-позитивного ставлення до школи, до суспільства, до однолітків

2. Розвиток позитивних емоцій і вміння управляти негативними

3.. Сприяння адаптації особистості до життя в суспільстві.

4. Формування рис соціально-успішної, вдосконаленої особистості.

5. Формування життєвих цінностей та пропаганда здорового способу життя.

6.Формування в учнів «далеких» перспектив, посилення захисних механізмів проти прояву девіантної поведінки.

**ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Участь у програмі має сприяти успішній соціалізації і адаптації учнів, подоланню і зниженню рівня агресивності, здатності контролювати власну поведінку, розвитку соціальних навичок; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ**

***ПОКАЗНИКИ (ІНДИКАТОРИ), ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ, ВКЛЮЧАЮТЬ:***

* рівень задоволення очікувань учасників програми;
* наявність позитивних поведінкових та особистісних змін як результату проходження програми;
* набуття практичних навичок соціально прийнятного способу розв’язання конфліктних ситуацій;
* успішна соціалізація і соціальна адаптація;
* формування в учнів комплексу знань і вмінь для підтримки свого здоров'я, негативного ставлення до шкідливих звичок;
* усунення негативних явищ в сфері поводження і відносин з оточуючими;
* наявність життєвих планів, стратегій.

Позитивна динаміка кожного учасника визначається шляхом постійного спостереження за поведінкою та їх реакцією на навчальний матеріал.

**ОПИС СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ**

Тренінгова програма «Профілактика та подолання труднощів соціальної адаптації учнів» складається з методичного посібника для ведучого. Матеріали програми подано у вигляді серії послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв.) і складається з трьох частин:

 1. Вступна частина: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, пояснення незрозумілого.

 2. Основна частина: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи.

 3. Підсумок заняття: підбиття підсумків заняття.

Особливістю програми є те, що між деякими заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання або проводиться анкетування, що дозволяє побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці.

**ФОРМИ РОБОТИ**

Основна форма проведення заняття — тренінг, що дозволяє учасникам обмінюватися інформацією, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. В процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички.

Групова робота з учасниками в межах тренінгу реалізується у різних формах, що включають інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе застосування інших форм роботи, що дозволяють учасникам закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ**

***ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ:***

* до моменту залучення учнів до програми бажано провести індивідуальну роботу з учасниками, а також з їхніми батьками з метою ознайомлення зі змістом, метою програми та очікуваним результатом, а також графіком відвідування учасниками занять.
* необхідно врахувати, що впродовж проходження програми деякі учасники можуть мати потребу у додатковій увазі з боку спеціалістів, тому необхідно забезпечити своєчасну підтримку учнів та надавати кваліфіковану допомогу (наприклад, забезпечення психологічною підтримкою).
* в подальшому, з метою закріплення позитивних результатів та відстеження ефективності програми, бажано проводити періодичні зустрічі з учасниками, батьками, представниками організацій-партнерів, залученими до роботи з учнями (наприклад, після проходження програми через 3 та 6 місяців).

**РОЗМІР ГРУПИ**

Оптимальний розмір групи — 7-10 учасників, максимальна кількість учасників у групі — 14.

***ВІК УЧАСНИКІВ:*** 13-15 років

***ПЕРІОДИЧНІСТЬ ЗУСТРІЧЕЙ***

Рекомендована періодичність занять —один-два рази на тиждень.

***ВЕДУЧІ***

Позитивно впливає на динаміку групи та розгляд тем програми наявність одного або двох ведучих

***ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ВЕДУЧОГО***

* Базова соціально-педагогічна освіта;
* Володіння знаннями, вміннями та навичками роботи з підлітковою аудиторією, зокрема з учнями, які потребують посиленої уваги;
* Дотримання вимог етичного кодексу, зокрема збереження конфіденційності щодо інформації, отриманої від учнів: будь-яка інформація, якою учасники захочуть поділитися з групою чи тренером під час заняття, вважається конфіденційною і не повинна передаватися іншим особам (за умови, якщо вона не містить загрози життю та здоров’ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин чи злочин, що планується).

***ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ***

Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

 • площа аудиторії має відповідати чисельності групи;

 • стільці для учасників та тренера мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп;

 • місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці доступними для переміщування;

 • дошка для розміщення блокноту фліп-чарт;

 • проекційна техніка (ноутбук та проектор) та екран;

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

ЗАНЯТТЯ 1

*ВСТУПНЕ ЗАНЯТТЯ. ЗНАЙОМСТВО. ВИБІР НАПРЯМКУ**.*

**ЦІЛЬ.** Ознайомити учасників зі структурою програми та умовами участі у ній, вироблення групових норм, знайомство і визначення подальших напрямків руху.

**ЗАВДАННЯ:**

* інформувати учасників групи про зміст роботи, завдання, групові норми;
* встановити принципи роботи в групі;
* сформувати спокійну, доброзичливу атмосферу;
* формувати у членів групи установку на взаєморозуміння;
* формувати перші враження один про одного.

**ТРИВАЛІСТЬ :** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ:** фліп-чарт, правила, бейджі, маркери, ватман, фішки,картки.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого. Огляд програми та заняття.**

**До уваги ведучого:** *ведучий представляє себе (свого партнера у проведенні програми, якщо такий / така є) і вітає учасників групи. Далі ведучий коротко проводить огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, зазначаючи назви занять та їхню структуру.*

 *На наступному етапі ведучі знайомлять учасників із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.*

**Ведучий.** Сьогодні ми з вами розпочинаємо серію занять. Тренінг — це надзвичайно цікавий процес. Він допомагає пізнати себе і навколишній світ, змінити своє «Я» через спілкування, перебуваючи у неформальній ситуації. Одночасно з отриманням нової інформації на тренінгу можна обговорювати незрозумілі моменти, ставити запитання, формувати на­вички поведінки, тобто накопичувати власний досвід*.*

Ми зібралися, щоб допомогти один одному стати кращими, мудрішими, спритнішими; навчитись поводити себе серед людей, контролювати власні емоції, вчитися витримці; вміти спілкуватись з дітьми в класі й на дворі, спілкуватись з ними без страху, приниження і образ, чесно і справедливо; розуміти самого себе, інших людей і життя. Якщо у когось важкий характер, потрібно навчитись його приборкувати. Поведінка дітей, які засмучують вчителів, батьків, однокласників самі страждають від своїх непродуманих вчинків, але не знають, як взяти себе в руки, як оволодіти собою. Це можна виправити. Виправленням того, що у вас погано, примноженням того, що у вас добре, досягненням того, щоб вас поважали і вами були задоволені, ми і займемось у нашій групі.

На наших зустрічах ми будемо говорити про специфічні проблеми, про вас самих, про ваші стосунки з іншими людьми, про ті цілі, які ви перед собою ставите. Ви дізнаєтеся свої сильні і слабкі сторони, навчитеся краще розуміти себе і розберетеся, чому ви робите так, а не інакше і що ви можете зробити, щоб стати краще. Ви навчитеся думати позитивно і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Разом ми зможемо відповісти на ці та інші складні питання, освоїти ефективні засоби спілкування.

**Принципи роботи в групі**

**До уваги ведучого:** *по кожному з принципів підлітки висловлюють свою думку і виносять рішення - прийняти його або відкинути.*

*В подальшому на кожному занятті принципи роботи в групі пригадуються.*

*Доцільно, правила написати на дошці чи на ватмані, щоб вони завжди були перед очима на видному місці.*

1. Щирість у спілкуванні.

У групі не варто лицемірити і брехати. Група - це місце, де можна розповісти про те, що дійсно хвилює, обговорювати такі проблеми, які до моменту участі в групі з яких-небудь причин не обговорювалися. Якщо ви не готові бути щирими в обговоренні якогось питання, краще промовчати.

2. Обов'язкова участь в роботі групи протягом всього часу.

Цей принцип вводиться в зв'язку з тим, що ваша думка дуже значимо для інших членів групи.

3. Право кожного члена групи сказати «стоп».

Можна припинити обговорення, якщо розумієте, що вправа може торкнутися болючої теми, яка спричинить за собою важкі переживання. Учасник має право не брати участі в обговоренні.

4. Кожен учасник говорить за себе, від свого імені і не говорить за іншого.

5. Не критикувати і визнавати право кожного на висловлення своєї думки, поважати думку іншого.

Нас досить часто критикують і оцінюють наше життя. Давайте в групі вчитися розуміти іншого, відчувати, що людина хотіла сказати, який сенс вклала у вислів.

6. Висловлюватися делікатно, акуратно.

7. Не виносити за межі групи все те, що відбувається на заняттях.

8. Уважно вислуховувати думки інших, не перебивати.

*Принципи вводяться ведучими:*

9. Ввести знак-регулятор, наприклад піднята рука, при якому вся увага звертається на ведучого.

10. Ввести ліміт часу, який буде обмежувати і задавати рамки кожного заняття.

11. Попросити дітей запропонувати додаткові принципи, якщо вони вважатимуть це за необхідне.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Запам'ятовування імен»**

*Мета:* познайомити учасників один з одни, створити атмосферу доброзичливості, зняття напруження*.*

*Обладнання:* маркери, бейджі.

Всі учасники стають в коло. Ведучий вигадує ситуацію. (Наприклад, всі разом йдуть в похід і кожен повинен взяти з собою річ, назва якої починається на ту ж букву, що і його ім'я і по черзі це повідомляє. Наприклад: перша людина говорить: «Мене звуть Таня, я з собою беру телефон». Другий каже: «Мене звуть Міша, я беру з собою магнітофон і Таню з телефоном». І так кожен наступний учасник промовляє імена попередніх.

**Вправа «Взаємне інтерв'ю»**

*Мета:* познайомити учасників, визначити особливості кожного, створити доброзичливу атмосферу.

Учасники об’єднуються в пари і проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення кожен представляє того, у кого брав інтерв'ю.

**До уваги ведучого:** *у цій процедурі вищий навчальний ефект, так як є хороша можливість аналізувати, на що звернув увагу інтерв'юєр, чи вдалося йому достовірно уявити психологічний портрет свого партнера, які питання задавали один одному пари. Учасники також задають будь-які питання.*

**Вправа «Девіз групи»**

*Мета:* створити умови для ефективної співпраці, сприяти згуртованості групи.

**Ведучий**. Подумайте, яку назву і який девіз можна дати нашій групі.

Після обговорення приймається спільне рішення і на ватмані записують назву групи і девіз.

**До уваги ведучого:** *девіз можна гучно повторювати на кожному занятті усією групою для згуртування та налаштування на роботу.*

**Вправа «Я ніколи не ...»**

*Мета*: знайомство в ігровій формі, розрядка.

*Обладнання:* фішки за кількістю учасників. Фішками можуть послужити великі квасолини, сірники, або інші невеликі однакові предмети.

**Ведучий**. Перший гравець говорить: «Я ніколи не ...». Далі він називає те, що ніколи не робив у своєму житті (гра на чесність). (Наприклад: не мав кішки, не був за кордоном, не носив резинові чоботи, не їв суші тощо)

Припустимо, гравець сказав «Я ніколи не був в цирку». Всі гравці, які були там, повинні дати йому по одній фішці. Потім хід переходить до іншого гравця, який називає те, що ніколи не робив. Завдання кожного гравця назвати щось таке, що він ніколи не робив, а всі або більшість присутніх робили.

**До уваги ведучого:** *можна зробити кілька кіл. Ведучий заздалегідь говорить, що фрази повинні відповідати реальності. Виграє учень з найбільшим життєвим досвідом. Вправа може благотворно впливати на самооцінку учня.*

**Вправа «Користь і шкода від емоцій»**

*Мета:* сприяти усвідомленню підлітками шкоди та користі від власних емоцій, а також їх ролі у різних життєвих ситуаціях.

*Обладнанн :* блокнот для фліп-чарту, маркери.

 Ведучий об’єднує учасників у дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання.

Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій», друга — «шкода від емоцій». Учасникам необхідно прописати на аркуші блокноту для фліп-чарту, що позитивного або негативного пов’язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Також ведучі наголошують, що бажано проілюструвати свої роздуми реальними прикладами з життя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Емоція** | **Користь від емоції** | **Шкода від емоції** |
| Страх  |  |  |
|  Гнів  |  |  |
|  Тривога  |  |  |
|  Радість  |  |  |

Далі кожна група презентує свій список.

**До уваги ведучого:** в*едучий підсумовує зазначаючи, що кожна емоція нам потрібна та у різних ситуаціях може відігравати різну роль. Потрібно вміти керувати власними емоціями, адже не контрольовані емоції можуть призвести до негативних наслідків.*

**Ведучий**. Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Вони є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть призвести до ризикованої ситуації, до конфлікту. Негативні емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров’ї, навчанні, спілкуванні з

близькими людьми. Отже, вчимося керувати своїми емоціями, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим.

**Вправа-рефлексія "Прогноз погоди"**

*Мета:* спонукати учасників до саморефлексії, від реагування власного стану.

**Ведучий.** Кожен учасник розповідає про свій емоційний стан на даний момент мовою "прогнозу погоди", тобто говорить про те, якими погодними ознаками можна охарактеризувати його душевний стан: якій порі року відповідає? Похмуро або ясно? Вітряно або тихо? Чи є опади? Який час доби? Яка температура? (При визначенні температури задається жорстка умова - визначити температуру в інтервалі від 0 до +10 ◦С). Потім кожен учасник по черзі (за годинниковою стрілкою) фіксує маркером (крейдою) на листку паперу (дошці).

**До уваги ведучого:** *після того як висловилися всі учасники, ведучий з'єднує всі позначки температури в графік. Коли графік побудований, запрошує учасників взаємодії проаналізувати його, висловити свої емоції по відношенню до проведеного заняття.*

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Підбиття підсумків заняття.**

*Мета:* закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

**Запитання для обговорення:**

* Що дало вам це заняття? Чи вдалось групі врахувати всі аспекти ефективної діяльності всіх учасників при формулюванні правил роботи в групі?
* Які емоції виникали в процесі роботи?...

**Вправа «Лотос»**

*Мета:* завершення заняття позитивом, теплими довірливими стосунками.

Ведучий пропонує учасникам стати таким чином, щоб утворити прекрасну квітку лотоса, яка, погойдуючись на прозорій воді, поступово розпускається під лагідним промінням вранішнього сонця.

ЗАНЯТТЯ 2

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

**ЦІЛЬ.** Дослідити процес прийняття рішення групою.

**ЗАВДАННЯ:**

* навчити ефективній поведінці в процесі пошуку порозуміння в групах;
* отримати інформацію про комунікативні процеси в групі і про існуючі в ній відносини домінування і керівництва;
* сприяти згуртуванню учасників групи;
* зацікавити дітей до відвідування занять.

**ТРИВАЛІСТЬ :** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ**: копії інструкції, аркуші паперу, олівці, магнітофон

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого.** Ми живемо в бурхливий час. Стреси можуть викликати незліченні події – від повсякденних труднощів – від втрати гаманця, конфлікту з близькими - до серйозних змін в житті людини, – наприклад, переїзд на нове місце проживання, втрата друга, тяжке захворювання тощо. Все це вкрай негативно впливає на психіку, викликаючи тривогу, страх, стрес, депресію.

Важливо навчитись пристосовуватися в складному світі, зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію, психологічну стійкість до стресів. Психологічна стійкість підтримується внутрішніми (особистісними) та зовнішніми ресурсами (міжособистісними).

Внутрішні ресурси :

* самоповага;
* відчуття сенсу життя, віра в досяжність поставлених цілей;
* товариськість, ініціативність, гнучкість соціального поводження;
* уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення).

Незважаючи на неминучість стресу, в кожного є шанс зменшити його вплив на психіку. У житті бувають різні ситуації, які викликають у нас стрес , але які вимагають від нас прийняття рішень. І від прийнятого рішення залежить наше майбутнє.

Сьогодні ми на прикладі вправи дізнаємося, як і чому люди приймають рішення. Чим доросліше ви стаєте, тим більш складні рішення вам доведеться приймати. На нашому занятті ви отримаєте можливість повчитися приймати рішення.

**Вправа «Я хочу тобі подарувати ...»**

*Мета:* формування почуття довіри в групі.

**Ведучий**. Кожен учасник групи, може зробити іншому і сам отримати незвичайний подарунок. Подарунок цей може бути як реальним, так і віртуальним. Завдання кожного - прийняти подарунок, подякувати і самому зробити подарунок одному з учасників. Необхідно, щоб кожен подарував і отримав подарунок.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Вижити»**

 *Інструкція.* Кожен учасник отримує вказівку за 15 хвилин виконати завдання за інструкцією.

**Ведучий**. Ви дрейфуєте на яхті в південній частині Тихого океану. В результаті пожежі більша частина яхти і вантажу знищені. Тепер яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невідоме, тому що навігаційні прилади зіпсовані. За найсприятливішим оцінками, ви перебуваєте приблизно в тисячі км. на північний захід від найближчого берега.

Нижче наведено список з 15 предметів, які не постраждали від пожежі. Крім того, у вас залишилася гумова рятувальна шлюпка з веслами, досить велика, щоб вмістити вас, решта екіпажу і всі перераховані нижче предмети. Плюс до того в кишенях у всіх вас в сумі набирається кілька коробок сірників і п'ять грошових банкнот.

Ваше завдання - розставити всі предмети зі списку по їх необхідності для виживання. Найважливіший предмет отримує номер 1, наступний - номер 2 і так далі до номера 15, який є найменш важливий.

 Предмети:

• Секстант (оптичний прилад для вимірювання величини кута між двома видимими об'єктами)

• Люстерко для гоління

• П'ятигалонова бочка води

• Протимоскітна сітка

• Одна коробка з армійським раціоном харчування

• Карти Тихого океану

• Подушка для сидіння (схвалено як плавзасіб службою порятунку на водах)

• Двохгалоноваий балон дизельного палива

• Транзисторний приймач

• Репелент для відлякування акул

• Двадцять квадратних метрів світлонепроникного пластика

• Одна літра рому

• П'ятнадцять метрів нейлонової мотузки

• Дві коробки шоколаду

• Набір рибальських приладь

*2.Прийняття рішення*

Після того як кожен закінчив роботу над своїм списком, група отримує 40 хвилин для виконання наступного завдання.

Треба виробити спільне для всієї групи рішення, керуючись спеціальним методом досягнення консенсусу. Він передбачає досягнення згоди всіх членів групи щодо позиції кожного предмету в списку.

**До уваги ведучого:** *після того як група завершить свою роботу над списком, можна подивитися в додатку до заняття, яким повинен бути правильний порядок. Можна порівняти результати роботи кожного учасника з результатом, який був отриманий групою в цілому.*

3. *Обговорення процесу прийняття рішення*

Проводиться у формі групової дискусії.

1. Які стилі поведінки сприяли або перешкоджали досягненню згоди?

2. Які відносини лідерства та підпорядкування виявилися в процесі прийняття спільного рішення?

3. Хто брав участь у виробленні консенсусу, а хто ні?

4. Якою була атмосфера в групі під час обговорення?

5. Чи вдалося скористатися наявними можливостями групи оптимальним чином?

6. Як можна поліпшити процес прийняття спільного рішення?

4.Висновки

**Ведучий.** Виробити єдину думку важко. Не кожна оцінка важливості предмету зі списку буде відповідати думці всіх учасників.

Деякі рекомендації по досягненню угоди:

• не ставити свою думку понад усе; підходити до кожного питання з позицій логіки;

• не відмовлятися від своєї думки на тій лише підставі, що це необхідно для досягнення згоди і запобігання конфлікту; підтримувати тільки ті рішення, з якими ви можете погодитися хоча б частково;

• уникати таких способів боротьби з конфліктами, як голосування, торг;

• ставитися до розбіжностей в думках як фактору, який сприяє прийняттю рішення, а не перешкоджає йому.

**Вправа «Моє безпечне місце»**

*Мета:* допомогти учасникам досягти ресурсного стану.

*Обладнання:* магнітофон.

**До уваги ведучого** (п*еред початком доречно увімкнути приємну релаксаційну мелодію*). А зараз ми відправимось в дуже особливе місце. Сядьте зручно. Відчуйте ноги, стегна, спину, руки, шию. Усьому тілу зручно і комфортно. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Заплющте очі, дихайте спокійно, ніби Ви збираєтеся от-от заснути.

Уявіть місце, де Ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне або фантастичне місце. Усе, що намалює Ваша фантазія – правильно – це Ваше безпечне місце, де Вам комфортно.

Подивіться в різні боки. Подивіться на небо. Розгляньте себе, як Ви одягнені, як взуті. Подивіться на різні кольори навколо. Уявіть, що Ви можете торкатися предметів навколо себе. Тепер подивіться далеко вперед. Що Ви бачите? Спробуйте побачити різні кольори й тіні. Можливо, Ви почуєте звуки, запахи. Коли ви тут, Ви відчуваєте себе спокійно й впевнено.

Тепер уявіть, що хтось особливий з вами поруч. Він сильний, він тут, щоб допомогти. Уявіть, що Ви вдвох повільно гуляєте. Вам добре. Ця людина – друг і помічник. Він може вирішувати Ваші проблеми.

Подивіться ще раз навколо. Запам’ятайте це місце добре. Можливо, Вам захочеться взяти щось із собою на згадку. Ви зможете будь-коли повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут. Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три. Потягніться як після сну.

**Запитання для обговорення:**

* Як Ви почуваєте себе?
* Це Ваше особливе місце, і ви завжди можете його уявити, подумки поспілкуватися з вашим помічником, набратися в цьому місці сил, енергії.
* Хто хотів би розповісти про те, що бачив, про своє безпечне місце?

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа «Аплодисменти»**

*Мета: тренувати навички партнерської взаємодії.*

**Ведучий.**Поділіться своїми враженнями від заняття. Що було для Вас цікавим? Що впливає на прийняття рішення? Що найбільше запам’яталось?

Я вам хочу подарувати пам'ятки, які можуть вам стати у пригоді при прийнятті рішень «П'ять етапів прийняття рішень» (додаток 1)

**Домашнє завдання.** Шановні учасники!. Багато з вас, напевно, помічали, що в різних ситуаціях ви ведете себе по-різному. Тільки ви знаєте (або припускаєте, що знаєте), яким ви є насправді. Але ж інші люди бачать вас такими, якими ви себе подаєте. Або такими, якими вас змушують бути оточуючі. Може бути, не завжди вам подобаються нав'язані ролі, але ви до них звикли і часто їх граєте.

Отже, домашнє завдання таке. Знайдіть час і подумайте про своє життя. Які ви є насправді? А якими ви намагаєтеся виглядати в певній компанії або середовищі? А яку роль вас змушують грати інші люди (батьки, вчителі, друзі)? Потім намалюйте маску: таку, яку ви найчастіше носите серед інших, таку, яку вас змушують носити, або таку, про яку ніхто не знає, - вибирайте самі. Придумайте форму, колір, значення, художнє оформлення… Це повинна бути справжня маска, яку можна надіти на обличчя. На наступне заняття принесіть маску з собою.

**Ведучий**. На завершення давайте поаплодуємо собі та іншим за плідну співпрацю.

ЗАНЯТТЯ 3

Я І МОЇ СОЦІАЛЬНІ РОЛІ

**ЦІЛЬ.** Показати спектр ролей особистості, диференціювати своє «Я» і ролі, ролі і маски.

**ЗАВДАННЯ:**

* надати дітям можливість спробувати змінити свою поведінку;
* надати дітям можливість застосувати нові форми поведінки в ситуаціях, наближених до реальних;
* змоделювати більш успішні форми поведінки, розіграти їх в безпечній обстановці;
* дати дітям можливість випробувати незнайомі відчуття, сприйняти нові думки та ідеї;
* дати зворотний зв'язок.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ:** маски, аркуші паперу, картки-характеристики, «чарівне» дзеркало.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого**. Є думка, що людина –це набір певних ролей. У кожен момент ми не тільки можемо вважати себе складною сукупністю ролей, але з плином часу ролі, які нам доводиться грати, розширюються, поглиблюються або тимчасово відходять на другий план і поступово зникають з репертуару. Одні з них постійно спілкуються між собою, інші ведуть відокремлений спосіб життя.

 Момент розбіжності ролі і внутрішнього «Я» дозволяє говорити про маски. Ці маски можуть приймати безліч різних форм. Наприклад, кожен з вас, сидячи за партою, надягає маску доброго учня. Вийшовши зі школи, в колі друзів, ви міняєте маску. Удома вона набуває нового вигляду.

Маски створюються для того, щоб допомогти людям справлятися з життям, і тому їх можна вважати «масками пристосування». Кожна з них має свою природу. Вони створюються для певної мети. Всім їм є що про себе сказати, і будь-яка історія буде пов'язана з почуттями, які виявляються занадто сильними, щоб їх стримувати. Тому людині потрібна маска, щоб їх приховати, скувати і відокремити від себе.

Таким чином, з одного боку, маска оберігає людину, з іншого - є вікном в її складний внутрішній світ.

**Вправа «Ти мені подобаєшся тим ...»**

*Мета:*сприяти ефективній комунікації учасників групи.

Учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, кажучи при цьому: «Мені в тобі подобається ...» і називає вподобану якість (кілька якостей). Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині і називає якості у цій людині, які сподобалися йому. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Маски, які ми одягаємо»**

*Мета:* стимулювати учасників до розкриття своїх власних переживань.

**Обладнання:** маски для кожного учасника (Маски учні приготували вдома).

**До уваги ведучого***. Ведучому бажано зробити маску і для себе. У певному сенсі розповідь ведучого про себе підстьобує і стимулює дітей, дає їм приклад, як можна розповісти про себе. Таким чином учні отримують підтвердження того, що розповідати про себе відносно безпечно. Ця вправа вимагає великих емоційних витрат і залучення потужних особистісних ресурсів.*

*Добре, якщо вийде перед вправою вивести дітей з кабінету і дати їм увійти назад вже в масках. Це створює в учасників певний настрій, що сприяє більш повного занурення в ситуацію.*

***Інструкція першого кола***

**Ведучий.** Шановні «маски»! Розкажіть, будь ласка, хто ви. Що означає ваша маска?

Кожен по черзі презентує себеі в кінці обговорення першого кола знімає маску. Тут використовуються питання першого кола обговорення.

Приблизні запитання першого кола

Що зображено на масці? Чому обрано такий колір, така форма?

В яких ситуаціях ця маска вступає в дію?

Чи складно було вигадувати маску?

Ти сам (а) придумав (а) маску або хтось підказав?

Тобі подобається перебувати в такій ролі, грати під цією маскою?

Тебе хтось змушує її надягати або це поведінка яку обираєш ти сам (а)?

Як можна назвати ту роль, яку ти граєш під цією маскою?

Які ще маски існують в твоєму арсеналі?

Які б маски ти хотів (а) іноді (або часто) надягати, щоб впоратися або захиститися в якихось ситуаціях? В яких саме?

Що нового ти дізнався (а) про себе під час виконання даної вправи?

**До уваги ведучого***. Після першого кола можна зачитати уривок з книги Кобо Абе «Чуже обличчя» (Кобо Абе. Жінка в пісках. Чуже обличчя. М., 1969, с. 345).*

Коротенько сюжет цієї книги такий.

Вчений, обличчя якого спотворене опіком, не в силах винести каліцтва, ховає його від оточуючих: він робить собі маску, яка майже не відрізняється від нормального людського обличчя. Він думає, що маска дає йому свободу. Маска пом'якшує індивідуальні відмінності і робить взаємини між людьми більш універсальними і простими. Маска дає відчуття звільнення від справжнього обличчя і одночасно від духовних ланцюгів, що з'єднують його з іншими. Дружина йому говорить: «Спочатку за допомогою маски ти хотів повернути себе, але з якогось моменту ти став дивитися на неї лише як на шапку-невидимку, щоб втекти від себе».

Трагедія не в потворності зовнішнього вигляду, а у внутрішній порожнині, яка не виносить глибоких людських зв'язків.

***Інструкція другого кола***

У другому колі обговорюються маски всіх учасників. Кожен по черзі може задати питання будь-якому учаснику.

*Приблизні запитання для активізації обговорення в другому колі*

Чи є маски, які здаються вам близькими до вашої?

Чи є такі, які викликають відторгнення, неприязнь, нерозуміння?

Чиї маски, на ваш погляд, вірно відображають особу учасника?

Чиї маски невірно відображають особу учасника?

Яку маску ви хотіли б приміряти на себе?

Кому б ви хотіли запропонувати свою маску?

Наскільки маски потрібні в житті? Яку роль вони відіграють? Чи заважають вони повноцінному спілкуванню?

Що нового ви дізналися про інших учасників під час виконання даної вправи?

**Вправа «Мурашник»**

*Мета:* розслабити учнів, формування довіри у групі.

**Ведучий.** Ведучий повідомляє що всі учасники поводитимуться як мурахи.

Сонечко встає – день настає, мурахи розбігаються по своїм справам. (Учасники рухаються по кімнаті). Через деякий час «Сонечко сідає, мурашник закривається» - учасники якнайшвидше намагаються повернутися до кола. Після кількох повторень вправи учасники спонтанно міцно обіймаються в тісному колі

**Вправа «Хто я?»**

*Мета:* знайомство з уявленням про себе учасників групи; усвідомлення множинності власних образів «Я».

Учасники пишуть на аркушах 10—20 визначень-відповідей на питання «Хто я?». Після цього папірці з відповідями дають ведучому. Ведучий читає, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

**Запитання для обговорення:**

Чи легко вам було писати про себе? Чому?

Яких рис більше: позитивних, негативних, нейтральних? Чому?

**Вправа «Картки-характеристики»**

*Мета:* осмислення учасником того, як інші оцінюють його характер.

На аркушах паперу дітям потрібно написати імена усіх учасників групи, аркуші завернути і покласти у капелюх. Один з учасників виймає аркуш, читає ім'я про себе, але іншим учасникам його не повідомляє. Потім він добирає ті картки-характеристики, які, на його погляд, описують вибрану людину. Кожен з членів групи на основі даної характеристики робить припущення, хто б це міг бути. Після того, як кожен висловив своє припущення, зачитується ім'я, написане на аркуші паперу. Людина, чиє ім'я виявилося на папірці, може висловити свою думку з приводу карток-характеристик, які добирав учасник, наскільки вибір був правильним чи неправильним і чому.

*Картки-характеристики для само ідентифікації*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Егоїст | Щасливий | Нещасний | Ледачий |
| Щедрий | Балакучий | Дружелюбний | Холоднокровний |
| Сором'язливий | Захоплений | Кмітливий | Злий  |
| Лякливий | Жартівник | Агресивний | Крутий  |
| Тихий | Милий | Дотепний | Слабкий |
| Дурний | Підтягнути  | Безтолковий | Охайний  |
| Зрозумілий | Чутливий | Неохайний  | Лідер  |
| Ввічливий  | Хворобливий | Задумливий | Ентузіаст  |
| Акуратний | Привабливий | Співчутливий | Негарний  |
| Вміє слухати | Розумний  | Грубий | Наполегливий |
| Нервовий  | Веселий | Працелюбний  | Нудний |

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа «Чарівне дзеркало».**

*Мета:* планування майбутніх життєвих цілей.

Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть заглянути в своє майбутнє за допомогою «чарівного дзеркала», в якому вони зможуть себе побачити в будь-якій соціальній ролі через років 10.. «Дзеркало» передають по колу, і кожен говорить вголос, що він там «побачив».

Після закінчення учні діляться враженнями, наскільки важко було уявити себе дорослими .

ЗАНЯТТЯ 4

ЗВИЧКИ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

**ЦІЛЬ.** Формулювання та розрізнення поняття «звичка», «шкідлива звичка»

**ЗАВДАННЯ:**

* усвідомити свої власні звички і розібратися в значимості для себе кожної звички окремо;
* виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок;
* формувати навички відповідального ставлення до свого життя і високої опірності негативному тиску з боку;
* допомога у встановленні міжособистісних відносин і взаєморозуміння між дітьми.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ:** кольоровий папір (кольори за кількістю учасників), папір для літачків, прозора посудина на кожного, намистинки, камінчики, листочки з заготовками варіантів звичок, «цеглинки», кошик.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого.** У багатьох з нас є звички від яких важко позбутися. Звички можуть бути корисними і шкідливими, позитивними і негативними, нейтральними, неприємними, згубними, надокучливими, просто дратівливими.

Звички формуються при постійному повторенні тих чи інших бажань. Кожна має свої наслідки. Дехто дивується, чому навіть трагічні результати не допомагають людям змінювати звички.

Звички зазвичай формуються в певній значимій для людини ситуації, з якої вона не може вийти звичайним способом. Скажімо, вас, безквиткового, вперше в житті зловив контролер. Ви виправдовуєтеся, на вас дивляться інші пасажири, вам, ніяково, і ви нервово починаєте потирати спітнілі долоні. Цілком ймовірно, що після цього ви будете потирати долоні все життя в будь-якій ситуації, що вимагає від вас хоч найменшого напруження.

Є інші варіанти придбання звичок. Особливо до цього схильні діти. Вони можуть скопіювати якусь людину, яка є для них авторитетом або щоб не бути «білою вороною починають набувати шкідливих звичок, які дуже шкодять здоров'ю.

На наших заняттях ми будемо говорити, як стати здоровими і щасливими, як боротися зі шкідливими звичками. Щоб з шкідливими звичками боротися треба знати їх, а так само усвідомлювати як вони впливають на наше з вами здоров'я, адже шкідливі звички переслідують нас з вами все наше життя незалежно від віку ...

**Вправа «Привітання»**

*Мета:* активізувати учасників групи

На стільцях учасників розкладені аркуші кольорового паперу. Кожен з присутніх показує свій колір і каже, що б він побажав усім оточуючим, пов'язане з даним кольором. (Наприклад: Я бажаю вам синє море задоволення або бажаю вам поменше чорних думок).

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Твої звички!»**

*Мета:* спонукати учасників до самоаналізу.

**Ведучий.** Діти, давайте спробуємо зазирнути в себе ... ..

Ось ця посудина (*ведучий показує вазу, або будь-яку іншу прозору посудину*) буде символізувати ваш внутрішній світ. Подивіться, який він прозорий, і всередині можна все розглянути… На дні посудини - різнокольорові стрічки, вони символізують ваш запас здоров'я, те що ви отримали від своїх батьків при народженні. Але в процесі нашого зростання, дорослішання ми впливаємо на наше здоров'я і самі створюємо свій внутрішній світ, свої звички. Давайте покладемо на дно посудини фігурки-чоловічки, які символізуватимуть вас. Покладіть фігурку зручніше, що б їй було комфортно, всередині.

А зараз я буду задавати вам питання і за відповіді на них ви будете отримувати фішки (намистинки і камінчики), які ви будете складати кожен в свою посудину.

***Запитання:***

1. Ти чистиш зуби вранці? (так-намистинка, ні-камінчик)

2. Чи маєш ти хобі? (Якщо так , ведучий запитує яке?) (так-намистинка, ні-камінчик)

3.Чи дружиш з однокласниками (для дівчаток), однокласницями (для хлопчиків)? (так-намистинка, ні-камінчик)

4. Чи є у тебе домашні обов'язки? Які? (так-намистинка, ні-камінчик)

5. Чи гуляєш ти, прийшовши зі школи? (так-намистинка, ні-камінчик)

6. Що ти більше любиш цукерки чи фрукти? (Фрукти - намистинка; цукерки-камінчик)

7. Чи палять в тебе в родині? (так - камінчик, ні-намистинка)

8.Чи даєш ти прізвиська своїм однокласникам? (так - камінчик, ні-намистинка)

9.Чи робиш ти вранці зарядку? (так-намистинка, ні-камінчик)

10. Чи отримуєш ти зауваження від вчителів? (так - камінчик, ні-намистинка)

11.Ти віддаєш перевагу відзначити свій день народження: на природі чи в кафе? (кафе - камінчик, природа-намистинка)

12.Що ти купиш в їдальні чіпси чи пиріжок з сиром ? (чіпси - камінчик, пиріжок-намистинка)

13.Якщо у Вас заболить голова, чи візьмеш ти таблетку у хлопчика з паралельного класу? (Так - камінчик, ні - намистинка)

14. Ти хворієш на простудні захворювання частіше 2 разів в рік ? (Так - камінчик, ні - намистинка)

15. Чи пропонували тобі цигарку, спиртні напої? (Так - камінчик, ні- намистинка)

17. Чи хотілося тобі грати в комп'ютерні ігри більше трьох годин в день? (Так - камінчик, ні- намистинка)

**Ведучий.** Молодці! А тепер давайте розглянемо ваші посудини .... Подивіться ваші чоловічки, які позначають вас, опинилися під різнобарвним вантажем кульок і камінчиків. А тепер давайте спробуємо повільно постаратися витягнути за мотузочки ваші чоловічків .. Що ми відчуваємо ...... Нам заважають камінчики дістати чоловіків вони утримують їх на дні посудини.

**Висновок.** Ось так ваші шкідливі звички або передумови до шкідливих звичок тиснуть на вас. Накладають свій негативний вплив на ваше здоров'я. І тільки ви самі можете заглянути в себе і постаратися подолати позбутися ваших шкідливих звичок висновок.

**Ведучий.** Вчені назвали такі причини залучення людей до шкідливих звичок: *цікавість; вплив батьків; зняття напруги; слабохарактерність; бажання здаватися дорослим, бажання наслідувати красивим героям реклами, кіно і телебачення (наприклад: «Не дай собі засохнути!» Або «Все в житті потрібно спробувати», «У віртуальній грі ти можеш в одну мить стати переможцем!», «Все це пробують, підтримай компанію, у тебе з'явиться стільки нових друзів! »); тиск, який чинять «дражнилки» і клички: «Давай, не будь маминим синочком!» Або «Ти що, слабак?», «Чи боїшся? Ти - боягуз!»,« Ти нам більше не друг, слабак! »*

Треба вміти вчасно сказати НІ…За вікном XXI століття і стільки цікавого навколо: спорт, кіно, музика, природа, книги, вірні і хороші друзі. Не треба бути на ланцюгу у шкідливих звичок.

**Вправа «Стіна здоров'я»**

*Мета:* навчити аналізувати власні звички на позитивні та негативні.

*Обладнання:* «цеглинки», кошик

**Ведучий**. Давайте побудуємо стіну здоров'я, ви будете виходити по одному брати цеглинки з нашого мішечка зачитувати звичку зазначену на цеглинці і вирішувати чи стане в нагоді нам ця цеглинка для побудови стіни здоров'я. Якщо так то прикріплюємо її на стіну здоров'я, якщо ні (шкідлива звичка) то викидаємо в кошик «Сміття»

**Приклад написів на цеглу**: *Виконувати домашнє завдання, голосно розмовляти на уроці, обманювати, займатися спортом, говорити правду, не дотримуватися режиму дня, дотримуватися гігієни, дотримуватися режиму дня, читати книги, лихословити, гратися на уроках з телефоном, загартовуватися, перемовлятися, дивитися на всі боки, відвідувати гуртки, робити вранці зарядку, не виконувати домашнє завдання, пропускати уроки, гратися на свіжому повітрі, чистити зуби, поважати старших, битися, конфліктувати, не поважати старших, доглядати за квітами, викрикувати на уроці, вставати з місця без дозволу вчителя, говорити добрі слова, які не записувати домашнє завдання, гризти нігті.*

**Підсумок:** Подивіться яку стіну ми з вами побудували, і це тільки маленька дещиця корисних звичок, які нам допомагають жити і зберігають наше здоров'я.

Але заглянемо в кошик «Сміття» тут теж не мало шкідливих звичок, яких нам необхідно остерігатися … Вони нас переслідують по п'ятах ....

Всі корисні і шкідливі звички людина «вирощує» в собі сама. Тільки корисні звички вимагають постійного догляду - справа ця нелегка, день у день потрібно працювати, щоб отримати результат, а шкідливі звички дуже легко пускають коріння, як бур'ян. Проте корисні звички зроблять зі свого господаря людину.

**Вправа "Вітер побажань"**

*Мета:* стимулювати учасників до взаємодії.

Учасники пишуть на аркушах побажання один одному, а потім роблять паперові літачки.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу. Бажано, щоб папір був не щільний. Можна використовувати листи А4 або сторінки зі шкільного зошита.

Учасники пишуть на цих аркушах одне побажання, адресоване іншому учаснику (кому, поки невідомо). Ведучий просить учасників постаратися і написати не надто банальні речі на зразок "Успіхів!" або "Удачі!" Побажання пишуться потай від інших.

Учасники складають з листів паперові літачки.(Якщо хтось не вміє, ведучий допомагає. Слід звернути увагу на безпеку. Тому носи літачків треба трохи зім'яти.) Учасники утворюють велике коло. Після цього вони кидають літачки один одному.

**До уваги ведучого***. Треба кидати перед собою. Кидок здійснюється по команді ведучого. Кинувши літачок, треба зловити інший. Якщо чийсь літачок упав на підлогу, цей учасник піднімає його і знову кидає.*

*Отримавши чужий літачок, учасник залишає собі побажання.*

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Підбиття підсумків**.

* Як ви вважаєте, чи потрібно нам було говорити про наші звички?
* В які моменти заняття ви відчували себе впевнено, комфортно?

Шкідливі звички, які прилипають, притягують, пристають до молодих людей, стають згодом причиною багатьох непорозумінь, недуг, неприємностей.

Полюбіть себе: свій Мозок, свою Печінку, своє Серце - вони живі, вони страждають, хворіють, задихаються !!!

Давайте не будемо рабами шкідливих звичок!

ЗАНЯТТЯ 5

ОЦІНЮЮ, ДУМАЮ, ДІЮ!

**ЦІЛІ.** Підвищити рівень поінформованості учнів з проблем, пов'язаних з шкідливими звичками; виробити і розвинути навички, що запобігають вживанню алкогольних, наркотичних і тютюнових речовин.

**ЗАВДАННЯ:**

* обговорення причин вживання шкідливих речовин;
* розвиток відповідальності за своє здоров'я і здатності протистояти тиску групи;
* виховання негативного відношення до шкідливих звичок.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ:** аркуші паперу, нитки, коробочка,

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Доміно»**

*Мета:* створення в групі атмосфери доброзичливості, виховання чесності. Вправа показує, що в групі між учасниками є щось як відмінне, так і щось спільне.

Перший учасник (ведучий) стає в центр і називає дві свої характеристики. Наприклад: «З одного боку, я швидко бігаю, з іншого - іноді п'ю міцну каву». Учасник, який теж іноді п'є міцну каву, чи теж швидко бігає, підходить до нього і бере його за руку, кажучи: «З одного боку, я іноді п'ю міцну каву (швидко бігаю), з іншого боку - у мене є котик».

 Третій учасник, у якого є котик, теж стає в коло і каже, що у нього є котик, а також щось відмінне від другого учасника. Гра триває, поки всі учасники не стануть частиною «доміно».

Після гри обговорюються питання: чи намагалися учасники називати свої відомі характеристики або хотіли чимось виділитися; що нового вони дізналися один про одного; що вони відчували, коли дізнавалися, що хтось на них не схожий; добре це чи погано, коли в групі стільки різних людей, чому.

**Повідомлення ведучого**. Сучасний світ пропонує людині різні шкідливі заняття, звички і залежності: куріння, пияцтво, наркотики, багатогодинний перегляд ТВ, інтернет, азартні ігри і багато іншого. Неухильно зростає число людей, особливо дітей і підлітків, що піддають себе дії нікотину, алкоголю, наркотиків і токсичних речовин.

Пияцтво і алкоголізм, наркоманія завдають величезної шкоди здоров'ю населенню країни, втраті поваги оточуючих, конфлікту з батьками, сприяючи розвитку серцево-судинних захворювань, хвороб органів травлення, нервово-психічних захворювань, туберкульозу, СНІДу, ранній смерті.…

Вживання алкоголю сприяє руйнуванню здоров'я в цілому і всіх його структурних компонентів. Психічне здоров'я руйнується в першу чергу. При цьому спостерігається неадекватність поведінки. Підліток, який спробував алкоголь і це йому сподобалось, весь вільний час намагається проводити в компанії тих підлітків, які також схильні до вживання алкоголю, перестає цікавитися іншими видами діяльності (фізкультурою і спортом, творчими видами діяльності і т.д.). Як результат - підліток перестає виконувати домашнє завдання, знижується успішність в школі, починає прогулювати уроки. Зміни фізичного здоров'я проявляють себе в появі патології серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту і легеневої системи.

      Особливу тривогу викликає вживання наркотиків. Адже одна спроба вже може викликати залежність у людини назавжди. З'явилася велика кількість синтетичних психотропних речовин, які є різних видів (навіть у вигляді цукерок) і які дістати досить легко, але після вживання, яких наслідки просто жахливі. Помітно зросла кількість злочинів, скоєних у стані наркотичного сп'яніння або у зв'язку зі споживанням і придбанням наркотиків.

Така шкідлива звичка як куріння також в даний час є проблемою. Велика кількість дівчаток також курять цигарки, як і хлопчики, до того ж роблять це відкрито, демонстративно. При опитуванні підлітків виявлено, що вони курять з різних причин, але в основному перша цигарка випалюється у більшості випадків за компанію. Підліток, що викурює 15-20 сигарет в день, потрапляє в ситуацію нікотинової залежності на біохімічному рівні, що вже вимагає лікарського втручання для відмови від куріння. Дана звичка згубно позначається на функції всіх органів і систем організму. Одна викурена сигарета протягом години знижує гостроту зору і слуху на 20%, погіршує кровообіг всіх органів. Слизова оболонка бронхів зазнає дегенеративних змін - клінічно це виражається в формуванні бронхіту курця.

 В даний час психологи, соціологи, педагоги і медики стурбовані впливом шкідливих звичок на організм людини. Вони шукають шляхи виходу з ситуації, що склалася, і причини що спонукають людину взяти сигарету, почати вживати спиртні напої, бути небайдужим до наркотичних речовин. Але вибір способу життя залишається за самою людиною і тільки вона в силах дати собі раду в першу чергу.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Мозковий штурм**

Ведучий пропонує дітям дати відповідь на питання: чому люди вживають наркотики, алкоголь і тютюн? (З цікавості, за компанію, від нічого робити, щоб випробувати нові відчуття, на зло батькам, це модно, щоб зняти біль або напругу ...)

**До уваги ведучого**: в*ідповіді фіксуються.*

- Якої шкоди завдають шкідливі звички організму?

- Які альтернативні заняття можна запропонувати? (Спорт, творчість, читання книг ...) Під час обговорення звернути увагу на альтернативні способи проведення дозвілля, від яких можна отримати задоволення не менше і при цьому уникнути конфліктів і не завдати шкоди здоров'ю.

**Висновок:** У переважній більшості випадків людина сама вибирає, вживати йому алкоголь, наркотики, тютюн чи ні, а той, хто вибирає їх, той вибирає і наслідки.

**Вправа «Три способи поведінки»**

*Мета:* розглянути моделі поведінки.

 Учасники розігрують сценки конфліктних ситуацій, в яких їм дається завдання вести себе відповідно до наступних стилів поведінки:

1.Вчитель застав учня біля школи з сигаретою і при всьому класі свариться.

2.Два учня в туалеті розпивали на перерві пиво, ця інформація була доведена до відома батьків, в присутності яких пропонувалося порозумітися про мотиви даної поведінки.

3.Підлітку пропонується викурити сигарету (випити пива, вина, горілки) з позитивним забарвленням пропозиції і приємним станом ейфорії після прийняття алкоголю.

  Перший. Соромливо: говорити винуватим тоном, тихим голосом, опустивши погляд, не наполягати на своїх вимогах, погоджуватися з запереченнями співрозмовника, підкреслювати його переваги над собою («ви краще знаєте», «вам видніше» і т. п.) І свою залежність від його рішення.

   Другий. Впевнено: говорити спокійно, помірковано-голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги і при необхідності повторювати їх, не вдаватися до звинувачень і погроз, висловлюватися по суті конфліктної ситуації, не "переходячи на особистості». Критика допускається, але вона повинна стосуватися не співрозмовника як особистості, а конкретних деталей ситуації.

  Третій. Агресивно: говорити голосно, енергійно жестикулюючи, висловлювати обурення, формулювати свої вимоги у формі категоричного наказу, критикувати співрозмовника як особистість, при запереченнях з його боку негайно переходити до погроз (поскаржитися куди-небудь, «влаштувати проблеми» і т. п.).

**До уваги ведучого**. *Кожна з обраних сценок програється тричі (1-2 хвилини на повторення). Той партнер, який пред'являє претензії або вимагає чогось, поводиться відповідно до одних із зазначених стилів. Другий партнер, на якого спрямовані претензії, спеціальних інструкцій про те, якою має бути його поведінка, не отримує, діє так, як йому представляється найбільш доречним. Решта учасників в цей час знаходяться в ролі спостерігачів і отримують завдання фіксувати в поведінці гравців всі прояви, які свідчать про те, до якого стилю відноситься їх поведінка. Після програвання кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.*

**Вправа «Сила звички»**

*Мета:* познайомити з психологічними механізмами формування звички.

Один із сильних учнів допомагає в демонстрації.

Учень стає з витягнутими уздовж тіла руками. Ведучий обв’язує його ниткою і просить розірвати цю нитку, напруживши руки. Учень робить це легко.

 Вдруге ведучий обертає нитку три рази. Учень розриває нитку, але прикладає більше зусиль.

*Пояснення:* досліди вчених показали, поширені звички формуються за три тижні (21 день). Після цього ведучий втретє обертає нитку 21 раз. Скоріше за все учень не зможе розірвати її, або розірве з великим зусиллям. Вживання наркотиків, або паління, алкоголізм роблять з людини раба. Такі звички порівнюються не з ниткою, а з товстими залізними цепками.

**Запитання для обговорення:**

* Як в майбутньому нам можуть нашкодити погані звички?
* Як стануть у пригоді корисні звички?

**Вправа «Коробочка»**

*Мета: с*творення ситуації, що провокує цікавість, обговорення почуттів та способів реагування, що виникають в учасників.

**Ведучий** кладе кольорову коробочку в центр столу, поруч записку «Не можна». Коробочка стоїть з початку заняття, але в неї не можна заглядати. Учасники групи в кінці заняття повинні поділитися думками і почуттями, які виникли у них по відношенню до цієї коробочці.

- Чи важко було не заглядати в коробочку?

- Чому вели себе так, а не інакше?

- Чим керувалися в своїй поведінці?

**Висновки:** Нашою поведінкою керує цікавість, воля і розум. Людина знаходиться в процесі пошуку і прийняття рішення «за» і «проти» чогось. Але для того, щоб прийняти будь-яке рішення, потрібно зібрати певну інформацію про об'єкт, щодо якого треба прийняти рішення, проаналізувати її, розглянути з різних сторін. У цьому людині допомагають, з одного боку, її інтерес до об'єкту - цікавість, з іншого боку - розум, який намагається показати зворотний бік, змусити відмовитися від цього об'єкта, все добре зважити, приводить розумні аргументи, з третього боку - воля.

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа-рефлексія**

*Мета:* спонукати учасників до вираження думок

Ведучий пропонує дітям закінчити фрази:

Я думав…

Тепер я думаю…

Я робив….

Тепер я роблю….

**Вправа «Побажання»**

*Мета:* підвести підсумок.

Кожен учасник пише на аркуші паперу будь-яке побажання, згортає листок і кладе його на стіл (можна зробити дерево бажань, на яке приклеюють листя або плоди). Всі стають в коло, кожен бере по одному побажанню, таким чином, виходить, що всі учасники групи обмінялися побажаннями.

ЗАНЯТТЯ 6

ВСЕ МАЄ СЕНС - ПОКИ МИ ЗДОРОВІ.

**ЦІЛІ**. Формування корисних навичок здорового способу життя, формування почуття відповідальності за своє життя; сприяння визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

**ЗАВДАННЯ:**

* обговорити поняття «Здоровий спосіб життя» і його складові;
* виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я;
* формувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію;
* довести пріоритетність здоров'я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття .

**ОБЛАДНАННЯ:** ватман, папір, твердження, пам'ятки

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Посмішка»**

*Мета:*активізувати учасників групи, налаштувати на тему заняття.

**Ведучий.**Кажуть: «Найцінніше у людини - життя, найцінніше в житті - здоров'я ».

Учасникам пропонується «передати» посмішку по колу і продовжити фразу «Здоров'я для мене – це…»

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Поміняйтеся місцями»**

*Мета:*звернути увагу учасників на спільне між ними.

Учасники сидять по колу. Задаються питання, при позитивній відповіді, учасники повинні поміняти своє місце.

**Запитання:**

- У кого здорові зуби? ... помінятися місцями

- У кого міцні нерви?

- Хто спить 8 годин на добу?

- Хто кожен день їсть овочі?

- Хто кожен день їсть фрукти?

- Хто харчується 5 разів на день?

- Хто лягає спати до 10 години вечора?

- Хто любить фізкультуру?

- Хто робить ранкову гімнастику?

- Хто більше двох годин в день знаходиться на вулиці?

- Хто не курить?

**Вправа «Мої життєві цінності»**

*Мета:* проаранжувати власні цінності.

На дошці (або на аркуші ватману) записується список можливих людських цінностей: *цікава робота, сприятлива ситуація в країні, суспільне визнання, матеріальний достаток, добре здоров’я, любов, кохання, сім’я, задоволення, розваги, самовдосконалення, свобода, незалежність, справедливість, доброта, чесність, щирість, віра, цілеспрямованість.*

Кожному учаснику пропонується вибрати зі списку і виписати сім найголовніших для нього цінностей. Потім пропонується викреслити зі списку ті цінності і цілі, які неможливо виконати, будучи залежною людиною, і написати, чому вони будуть нездійсненні. Бажаючі можуть пояснити свою думку.

**Вправа «Мій день»**

*Мета:* спонукати учасників до самоаналізу

Кожному учаснику пропонується розділити аркуш на дві колонки. У лівій колонці потрібно написати свій звичайний розклад дня: підйом, сніданок, школа, уроки, дозвілля (як конкретно проводить), сон (день по годинах). Потім, в правій колонці, подумати і написати розклад дня відомого спортсмена. Не обов'язково знати факти. Треба просто уявити, як живе ця людина.

**Запитання для обговорення:**

- Ви бачите різницю? У чому вона? (Життя заради інших, заради вищого блага)

- Чи є час у відповідальної людини на наркотики і алкоголь?

- Як ви думаєте, пошкодує людина про своє життя, якщо хоча б частину її поживе так, як відомий спортсмен? Чи буде, чим пишатися, що згадати?

- Як ви думаєте, ця людина пред'являє до себе високі вимоги? Чому?

- Як ви думаєте, чому спортсмени не курять?

**Вправа «Кіт в мішку»**

*Мета:* активізувати учасників групи.

Учасникам пропонується вишикуватися по зросту з закритими очима, за розміром взуття ... і т.д.

**Ведучий**. Вам пропонується перелік тверджень, кожне з яких вимагає відповіді «так» або «ні». Краще при відповідях бути відвертим, адже отримана інформація за результатами тестування, дає можливість поміркувати над своїми звичками і зрозуміти, що ж потрібно робити, щоб зберегти своє здоров'я в повному порядку на довгі роки.

Думаючи над відповідями, стосовно деяких тверджень, подумки підставляйте слова «як правило». Таким чином, якщо дане твердження характеризує вашу звичайну манеру поведінки, то ви відповідаєте «так», якщо це трапляється з вами рідко, то потрібно відповідати «ні».

**Тест «Я і моє здоров'я»**

*1. У мене часто поганий апетит.*

*2. Після декількох годин роботи починає боліти голова.*

*3. Часто я виглядаю втомленим і пригніченим, іноді роздратованим і похмурим.*

*4. Періодично у мене бувають серйозні захворювання.*

*5. Я майже не займаюся спортом і фізичними вправами.*

*6. Останнім часом дещо додав у вазі.*

*7. У мене часто паморочиться в голові.*

*8. В даний час я курю.*

*9. У дитинстві я переніс кілька серйозних захворювань.*

*10. У мене поганий сон і неприємні відчуття вранці після пробудження*.

 Обробка результатів: за кожну відповідь «так» поставте собі по одному балу і порахуйте суму.

1-2 бали. Незважаючи на деякі ознаки погіршення здоров'я, ви в хорошій формі. Ні в якому разі не залишайте зусиль щодо збереження свого здоров'я.

3-6 балів. Ваше ставлення до свого здоров'я важко назвати нормальним, вже відчувається, що ви не досить добре про нього дбаєте.

7-10 балів. Як ви примудрилися довести себе до такого ступеня? Дивно, що ви ще в змозі ходити і вчитися. Вам негайно потрібно міняти свої звички.

 Звичайно, ви маєте право не погодитися з даною інтерпретацією результатів, особливо якщо набрали від 7 до 10 балів. Але вам все ж краще задуматися над своїм способом життя, над тими звичками, які впливають на ваш організм.

**Вправа "Оплески по колу"**

*Мета: згуртувати учасників групи*

 **Ведучий**. Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать зовсім тихесенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників і поступово підходячи до нього. Далі вже цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох з ведучим. Третій вибирає четвертого і т.д.

Останньому учаснику аплодує вже вся група.

 **Вправа «Компліменти»**

*Мета:* навчитися виявляти увагу.

Профілактикою будь хвороби є гарний настрій. А він багато в чому залежить від тих слів, що ми чуємо.

Учасникам пропонується сказати сусідові зліва комплімент і так по колу.

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа «Я хвалюсь…»**

*Мета:* підвести підсумок заняття.

Наша зустріч закінчується, зараз подумайте, що нового ви дізналися сьогодні, які почуття і емоції переповнювали вас.

Ведучий починає розповідати, що для нього було новим на цій зустрічі, сусід зліва повинен сказати: «Я радий за тебе, але, крім того, я дізнався ...» і так далі по колу.

ЗАНЯТТЯ 7

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ КОНФЛІКТИ?

**ЦІЛІ:** Дослідження конфліктів, причин їх виникнення та способів їх вирішення.

**ЗАВДАННЯ:**

* познайомити учнів з поняттям «конфлікт», його складовими;
* ознайомлення учнів з різними стилями реагування в конфліктних ситуаціях;
* розвинути в учнів здатність до вироблення власних способів ефективної комунікації.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин

**ОБЛАДНАННЯ:** :бланки для тестів, схема, таблиці

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Ведучий.** Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей - тонкий і складний процес. Кожен з нас вчиться цього все життя, набуваючи досвіду часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, що визначаються як конфліктні. Вони вносять напругу у відносинах, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Чим менше виникає конфліктів, тим краще можуть знайти люди, теплі і довірливі відносини.

**Вправа «Якби ви були тваринами, ви були б…»**

*Мета:* активізувати учасників групи.

Кожному учаснику по колу потрібно привітатися та продовжити речення «Якби я був твариною, то…».

**Вправа-провокація**

*Мета:* дати можливість учасникам відчути переживання, які виникають в конфліктних ситуаціях.

Ведучий задає ситуацію - провокацію. В коло виходять 2 учнів. Їм дається ігрове завдання: швидко і красиво намалювати будинок. Учні починають малювати. Ведучий зупиняє гру і просить почати все спочатку, тому що учні допустили помилку. Так він зупиняє гру кілька разів, перебиває учнів і висуває все нові і нові претензії: будівля повинна бути об'ємною, а не плоскою, дах - сучасний і т.д. Потім ведучий дає можливість учням закінчити малюнок. Після чого він повідомляє, що все одно художники неправильно виконали завдання, наприклад, намалювали житловий будинок, а треба було школу. Тому переможців в грі немає.

**Запитання для обговорення:**

- Вам сподобалася така гра?

Учасники після виконання завдання засмучені.

- Чому?

- Що сталося в цій ситуації? (Конфлікт)

- Чому малюнок не вийшов? (Коментарі: погано пояснили, не зрозуміли…)

- Що не було зроблено до початку роботи? (Не обговорили правила виконання малюнка)

- Можна було уникнути конфлікту? (можна, можливо)

- Як? (Відповіді)

 **Ведучий.** Школа - це простір, де кожен день зустрічаються сотні людей - дітей та дорослих. Не дивно, що в їх спільній діяльності виникає безліч конфліктних ситуацій. Метою нашого сьогоднішнього заняття будуть «конфлікти» і те, як їх потрібно правильно вирішувати. А ще краще, навчитися вести себе так, щоб конфліктів в житті стало трохи менше.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Добре-погано»**

*Мета:* розглянути позитивне та негативне в спілкуванні.

Перший учасник починає фразу зі слів «Це добре ...», називаючи якусь подію, наступний спростовує його твердження словами «Це погано ...» і т .д. по колу до останнього учасника.

**Запитання для обговорення**. Як ви думаєте, чому вчить ця вправа?

**Ведучий**. У будь-якій події можна знайти гарне і погане. І від того, як ми відносимося до різних подій в житті, можуть виникати різні сварки і непорозуміння. А тепер давайте поговоримо про те, що ж таке конфлікти?

Слово «конфлікт» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань

**Вправа «Ситуація»**

*Мета:* розглянути конфліктну ситуацію з середини та проаналізувати її в ролях.

Учасникам пропонується ознайомитися із ситуацією.

Ситуація*:Мама вирішила перевірити шкільний щоденник дочки. Коли вона взяла щоденник в руки, з нього випав складений в кілька разів аркуш паперу. Мама розгорнула його і побачила, що це записка. За читанням записки її застала дочка, яка повернулася від подруги. Дівчинка вирвала записку з рук матері. Та накричала на дочку. Дівчинка грюкнула дверима і закрилася в кімнаті*.

**Запитання для обговорення.**

- Хто бере участь в конфлікті?

- Хто винен в конфлікті?

- Які позиції учасників конфлікту?

- Як вирішити цей конфлікт?

**Вправа «Ящик непорозумінь»**

*Мета:* формування навичок успішного вирішення конфліктів.

Учасникик об’єднуються в чотри групи. Один учасник з кожної команди витягує з «ящика непорозумінь» опис певної ситуації. Кожна ситуація-це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Потрібно знайти правильний вихід з ситуації, не спровокувавши конфлікт.

**1-я ситуація.** Один учень каже іншому: «Я ніколи не буду сидіти з тобою за однією партою: разляжешься, як слон, а мені незручно писати!» Інший відповідає ... (допишіть). Прокоментуйте ситуацію.

**2-я ситуація.** Йде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження: «Сергій, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання». Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили? ».

**Запитання:**

- Яка реакція вчителя на слова Сергія?

- Як би ви зробили в цій ситуації?

**3-тя ситуація.** Мама прийшла з роботи і каже дочці: «Скільки можна говорити? Прибери за собою, розкидала все, немов смерч пронісся в квартирі! Це не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй, як об стіну горохом! ».

**Запитання:**

- Якою є реакція дівчини?

- Як би ви зробили на місці мами?

**4-я ситуація.** Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Так що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід, написав в зошиті так, що нічого не розбереш!»

**Запитання:**

- Якою є реакція учня?

- Як би ви зробили на місці вчителя?

**Висновок ведучого**. Серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

Деструктивний спосіб-рішення своїх проблем і конфліктів шляхом насильства і агресії. Деструктивно мислити-значить працювати в напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви хочете для себе миру і любові, то ваш шлях - це свідомий контроль негативних думок і вчинків. **Вправа "Курінь"**

*Мета:* навчити учасників взаємодіяти в групі.

Перші два учасники стають впритул спиною один до одного. Потім кожен з них робить крок (два) вперед для того, щоб встановити рівновагу і позу, зручну для двох учасників. Таким чином, вони повинні побудувати з себе основу "куреня". По черзі до "куреня" підходять і "прилаштовуються" нові учасники, знаходячи для себе зручну позу і не порушуючи комфорту інших.

**Запитання для обговорення**:

- Як ви себе відчували під час "споруди куреня"?

- Що необхідно було зробити для того, щоб кожен відчував себе комфортно?

**Вправа "Пожежа"**

*Мета:* звернути увагу на різні погляди в спілкуванні.

Всі учасники групи отримують аркуші, на яких написано, які ролі вони гратимуть. Одна роль (пожежник) зустрічається 2 рази.

**Інструкція:** "Ви зараз вийдете із залу і пройдетеся по поверху (будівлі). Я не знаю, що там відбувається, що там змінилося. Ваше завдання - побачити те, що відбувається очима виконавця ролі. Повернувшись на місце, ви в листі опишете побачене. У вашому тексті не повинні використовуватися спеціальні терміни, які прямо вказують на причетність до тієї чи іншої ролі. Після цього кожен зачитає написане вголос, а всі інші спробують визначити роль цієї людини ".

**Перелік ролей:**

*Директор гімназії Художник*

*Дівчина 16 років Архітектор*

*Юнак 16 років Медсестра*

*Пожежний (2 людини) Терорист*

*Композитор Поет*

*Зубний лікар Перукар*

*Продавець в кіоску Кухар*

*Директор готелю Інспектор у справах неповнолітніх*

**До уваги ведучого***. Учасники виходять із залу, ведучий в цей момент вивішує плакат з переліком ролей. Час на подорож по будівлі і написання тексту спеціально не обмовляється. Обсяг тексту - будь-який. Коли перший учасник починає читати написане, всі інші на чистих аркушах пишуть його ім'я, а поруч - передбачувану роль.*

*Якщо хтось не може кого-небудь визначити, він нічого не пише напроти імені. Імена з ролями бажано писати в стовпчик. Після того як зачитані всі розповіді, ведучий називає ім'я першого учасника, решта по черзі називають його роль. Останнім свою роль говорить він сам. І так далі.*

**Запитання для обговорення:**

- Хто як себе відчував в ролі?

Чи були якісь відкриття?

Що було складно, що - легко?

 Наскільки різним виявилося сприйняття?

**Притча «ПРО СЛОНА І ШЕСТЕРО МУДРЕЦІВ»**

В одному селі колись жили шестеро сліпих. Якось вони почули: «Гей, до нас прийшов слон!» Сліпі не мали ні найменшого уявлення про те, що таке слон, і як він може виглядати. Вони вирішили: «Раз ми не можемо його побачити, ми підемо і хоча б доторкнемося до нього».

- Я знаю, - сказав один мудрець, - ми обмацаємо його.

- Хороша ідея, - погодилися інші. - Так ми зможемо дізнатися, який він цей СЛОН.

Отже, шість мудреців пішли "дивитися" на слона.

Перший намацав велике плоске вухо. Воно повільно рухалася вперед і назад.

- Це віяло! Слон схожий на віяло! - вигукнув він.

Другий мудрець стояв біля ноги слона і торкав її. Вона була круглою і могутньою.

- М-м-м ... це щось кругле і товсте ... Слон схожий на дерево! - вигукнув він.

- Ви обидва не маєте рації. - сказав третій. - Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку! Цей мудрець намацав хвіст слона.

- Та ні! Слон схожий на спис! Так - круглий, так - тонкий, але не гнучкий! - вигукнув четвертий, який обмацував бивні слона.

- Ні, ні, - закричав п'ятий, - слон, як висока стіна. Велика, широка і шорстка. - говорив той, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець в руках тримав хобот слона.

- Всі ви не праві, - сказав він, - слон схожий на змію.

- Ні, на мотузку! Ні, змію! Стіну! Ви помиляєтесь!

- Я правий!

Шестеро сліпих мудреців нестримно кричали один на одного. Їх суперечка продовжувалася цілий день. Потім ще один, потім тиждень, а до єдиної думки вони так і не прийшли. Кожен мудрець уявляв собі лише те, що могли відчувати його руки і вірив він тільки собі. В результаті, кожен думав, що тільки він має рацію і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати те, що кажуть йому інші. Тому вони ніколи так і не дізналися, як виглядає слон.

 **Запитання для обговорення:**

* Що заважало мудрецям домовитися?
* Чого нас навчає дана історія?

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа "Дружня долонька"**

*Мета:* підвести підсумок заняття.

На аркуші паперу кожен учасник обводить свою долоню, внизу підписує своє ім'я. Учасники залишають листочки на стільцях, самі встають і, рухаючись від листочка до листочка, пишуть один одному на намальованих долоньках щось хороше (вподобані якості цієї людини, побажання йому).

ЗАНЯТТЯ 8

Я, ТИ, МИ…

**ЦІЛІ.** Формувати своє особисте «Я» як частини загального «Ми».

**ЗАВДАННЯ:**

* формування толерантних стосунків між учнями;
* формування позитивного ставлення до іншого на основі пізнання його особистості;
* формування міжособистісних відносин;
* розвиток здатності до партнерської взаємодії;
* розвиток навичок групової взаємодії на основі спільності інтересів.

**ТРИВАЛІСТЬ**: 90 хвилин

**ОБЛАДНАННЯ:** папір, клубок ниток, фломастери, ручки, фліп-чарт, кольорові смужки із правилами, ватман формату А2, стікери, стільці, пластилін, дощечки для роботи з пластиліном, магнітофон.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Клубок»**

*Мета:* зняти емоційну напругу , створити дружню атмосферу, налаштувати учасників на подальшу роботу, формування довіри.

*Обладнання:* клубок ниток.

 Учасники стають в коло. Ведучий пояснює, що кожен матиме можливість перекинути клубок ниток учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. (Демонструє, кидає комусь клубок)

 - Уявіть та розкажіть коротко про своє хобі, або улюблене заняття. Не забувайте при цьому тримати кінець нитки в руках. ВАЖЛИВО запам’ятати від кого отримали клубок.

**Запитання для обговорення:**

 - Що ви можете розповісти про комунікаційну павутину?

 - Що станеться, якщо я потягну свій кінець пряжі?

- Що відчувають інші, коли один з учасників роздратований або засмучений?

Після цього гра продовжується, але в зворотному напрямку – починає водити той, хто спіймав клубок останнім. Коли він передає клубок іншому учаснику, то намагається згадати його ім’я та хобі.

**Підсумок:**

- Що ви відчували, коли приєдналися до кола?

- Що відчуваєте зараз?

**Притча «Хлопчик і морські зірки».**

«Чоловік йшов берегом і раптом побачив хлопчика, який піднімав щось з піску і кидав в море. Чоловік підійшов ближче і побачив, що хлопчик піднімає з піску морських зірок. Вони оточували його з усіх боків. Здавалося, на піску - мільйони морських зірок, берег був буквально усіяний на багато кілометрів.

- Навіщо ти кидаєш ці морські зірки в воду? - запитав чоловік, підходячи ближче.

- Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть, - відповів хлопчик, не припиняючи свого заняття.

- Але це ж просто нерозумно! - закричав чоловік. - Озирнись! Тут мільйони морських зірок, берег просто всіяний ними. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав:

- Ні, мої спроби змінять дуже багато ... для цієї зірки.

Тоді чоловік теж підняв зірку і кинув її в море. Потім ще одну. До ночі на пляжі було безліч людей, кожен з яких піднімав і кидав в море морські зірки. І коли встало сонце, на пляжі не залишилося жодної не спасенної зірки ...

**Обговорення**

**-**Чому нас вчить дана притча?

 **Висновок**. Кожна людина унікальна і неповторна. У кожного свої особливості, життєвий досвід, пристрасті. Сукупність цілого ряду факторів і створює неповторну особистість. Але ми не можемо існувати окремо від суспільства, окремо від колективу. Разом – ми сила! І потрібно вміти існувати в соціумі, вміти налагоджувати міжособистісні стосунки.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Друїди»**

*Мета:* розвиток навичок самопрезентації; самовираження, групове згуртування. *Обладнання: 2-*3 упаковки пластиліну різних кольорів, аркуш паперу або картону для платформи (аркуш повинен бути такого розміру, щоб всі рослини, розташовані з високою щільністю, вільно містилися на ньому).

**До уваги ведучого:** *потрібно створити інтригу (ігрова метафора), яка розповідається перед інструкцією до гри:*

 Древні друїди вважали, що кожній людині відповідає певна рослина, яка є додатковим джерелом сил і енергії для цієї людини. Крім того, вона визначає властивості характеру, особливості поведінки людини і відображає її індивідуальність.

**Інструкція**:

 - Спробуйте уявити собі, яка рослина, квітка може бути вашим джерелом, відображати ваші особливості та індивідуальність. Вам потрібно виліпити таку рослину з пластиліну і продумати, як представити її іншим.

**До уваги ведучого:** *необхідно наголосити, що вміння ліпити в даному випадку не важливе.*

 - Отже, закінчили! Тепер у кожного з вас є 1 хвилина на само презентацію, під час якої ви поясните групі, чому ви вибрали саме цю рослину, чим ви з нею схожі, що вона символізує і т. д.

**Висновок.** Ми змогли побачити, що кожен з нас індивідуальність, в чомусь незвичайні та відмінні від інших. Але всі ми живемо в одному світі, а ми з вами зараз живемо ще і в нашій групі. Давайте уявимо цей аркуш паперу невеликим островом в океані, він буде символізувати простір, в якому існує наша група. І вам потрібно буде зараз протягом 3 хвилин помістити ваші рослини на цьому острові. Зверніть увагу на те, щоб кожен з вас знайшов своє "комфортне" місце на острові. ( Учасники розміщують свої вироби на папері).

А тепер давайте ще раз подивимося, що у нас вийшло (луг, маленький лісок гайок).

 - Чудово! До якої ж композиції ми в підсумку прийшли? Всі знайшли для себе місце на "острівці"?

**Запитання для обговорення:**

 - *Які почуття, емоції виникли у вас під час і після цієї гри?*

 *- Чому ви обрали для себе саме цю рослину?*

 *- Чи легко вам було презентувати себе таким незвичайним чином?*

 *- Що в цій грі викликало у вас труднощі?*

 *- Порівняйте ваші відчуття себе в групі до і після гри.*

 *- Як відбувався процес розподілу місць на "острівці"?*

 *- Чи вдалося знайти на "острівці" дійсно своє місце?*

**Вправа «Розминка»**

*Мета:* розвиток самопізнання, пізнання іншого.

Група розташовується по колу. Ведучий називає або особистісну якість, або якусь ситуацію, а учасники, яких це стосується виконують певну дію.

Наприклад:

1. Той у кого є брат, прошу клацнути пальцями.
2. Той хто вранці з'їв смачний сніданок, хай погладить себе по животу.
3. Хто народився у травні, нехай візьме за руку одного члена групи і станцює з ним
4. Чий зріст перевищує 1,70 нехай крикне «Кінг Конг».
5. У кого блакитні очі – тричі підморгніть.
6. Хто любить собак нехай тричі прогавкає.
7. Хто п’є каву з цукром і молоком, хай погляне собі під стілець.
8. У кого є веснянки, хай пробіжить по колу.
9. Хто вважає себе допитливою людиною, нехай поміняється місцями з тим, хто думає так само.
10. Хто зрідка мріяв стати невидимим , хай закриє собі долонями обличчя.

 **Вправа «Без маски»**

*Мета:*знаття бар'єрів спілкування, формування довіри між учасниками.

*Обладнання:*скринька з реченнями, які необхідно продовжити.

 - У кожної людини, є три характери: той, який йому приписують, той, який він сам собі приписує, і нарешті, той, який є насправді.

  **-** Зараз по колу передамо скриньку. Кожен візьме папірець. Завдання продовжити речення*.*

**Варіанти змісту карток:**

* + Чого мені іноді по- справжньому хочеться, так це ...
	+ Особливо мені подобається, коли ...
	+ Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю ...
	+ Бувало, що близькі люди викликали у мене майже ненависть. Одного разу, коли ...
	+ Бувало, що близькі люди викликали у мене захоплення. Одного разу, коли…
	+ Одного разу мене дуже налякало те, що ...
	+ В незнайомому суспільстві я, як правило, відчуваю ..
	+ У мене чимало хороших рис, наприклад ...
	+ Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Одного разу ...
	+ Пам'ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я ...
	+ Мені траплялося проявити сміливість. Одного разу пам'ятаю ...
	+ Особливо мене радує те, що ...

**Запитання для обговорення:**

*-* У кого виникли труднощі з продовженням речення?

**Висновок:** Отже, ми побачили, щоб відкритися в групі повинна бути довіра, людина має бути впевненою в собі, у неї має бути досвід спілкування в колективі.

**Вправа «Плюси і мінуси»**

*Мета:* формування позитивного мислення, віри в себе та свої сили.

**Обладнання:**аркуші, ручки.

**Ведучий.** Візьміть аркуш паперу. Насамперед перерахуйте ваші сильні сторони, те, що ви вважаєте своїми плюсами. У вас повинен вийти список хоча б від 5 до 10 пунктів! Туди потрібно включати всі! Всі найдрібніші і незначні

Потім записуємо все, що вивважаєте мінусами. Тут зовсім не потрібно набирати величезну кількість пунктів. Записуйте ті ваші слабкі сторони, які вам заважають і справді не подобаються.

 І тепер ... Найцікавіше! Перетворюємо свої мінуси в плюси. Як це зробити?

1. Дуже часто наші слабкі сторони є зворотною стороною сильних. Подумайте, які переваги може давати вам ваш «недолік»?

Наприклад, мені важко доводити справу до кінця. Це може говорити про те, що я легко захоплююся чимось новим, у мене широке коло інтересів. Напористість, нездатність чути інших може бути наслідком цілеспрямованості ...

* А тепер спробуйте ви.

**Висновок:** Ні, це не означає, що не потрібно працювати над своїми недоліками. Але спочатку потрібно їх прийняти, і зрозуміти, що вони - всього лише невідшліфована гідність. Щоб закріпити підвищення самооцінки, регулярно перечитуйте результат цієї вправи!

**Вправа « Дерево»**

*Мета:*мобілізація внутрішніх ресурсів

 Ведучий пропонує всім стати в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учасник сильно натискає п’ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби.

«Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли не знаєш як поступити, - стань сильним і могутнім “ деревом”, скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все отримається. Це поза впевненої людини.” Потім діти беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п’ятками підлогу.

“ Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми.” Після цього ведучий пропонує розслабитись, припинити натискувати п’ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м’язи обличчя.» (Учасники сідають на місце.

**Запитання для обговорення***:* Як Ви почуваєте себе?

**Вправа «Групова тварина»**

*Мета:* включення учасників тренінгу в груповий процес, «включення» інтеграційних процесів, зниження рівня тривоги, вивчення структури групи.

*Обладнання***:** стандартні аркуші білого паперу і прості олівці (за кількістю членів групи), 5-6 половинок.

**Ведучий.** Візьміть аркуш паперу і простого олівця і розташуйтеся так, щоб було зручно малювати. Придумайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть його неіснуючою назвою.

 **До уваги ведучого.** *Кожен розповідає про свою тварину: як вона називається, де живе, чим харчується, з ким дружить, і ін.*

Тепер учасники стають, ходять по кімнаті, ще раз дивляться на оточуючих їх неіснуючих тварин.

 - А тепер вам необхідно об'єднатися в «групу» з тими тваринами, з якими вам хочеться.

 **Запитання:**

- Що стало причиною об'єднання ваших тварин?

Що в них спільного?

 - А тепер вам необхідно придумати який - небудь девіз або гасло, який хоч якось характеризував би ваше співтовариство. Виберіть «ватажка», який представить вашу спільноту усім нам.

 А зараз співтовариствам необхідно на половинці ватману намалювати одну тварину, яка вийшла б злиття всіх тварин вашої спільноти. У малюванні беруть участь всі. Так само як в попередньому завданні треба придумати йому неіснуючу назву.

**Запитання для обговорення:** що це за тварина, які риси характеру вона має, що любить і що ненавидить.

**До уваги ведучого**. *Ця вправа дає можливість створити справжню команду. При обговоренні зверніть увагу на взаємодію між учасниками.*

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа «Сонечко»**

*Мета:* підвести підсумки роботи групи.

Всі учасники отримують чисті аркуші. Вони малюють на весь аркуш сонечко з кількістю промінчиків, рівних кількості учасників, виключаючи себе. У центрі сонечка пишуть своє ім'я. Потім по колу передають один одному листи, вписують побажання, компліменти над промінчиками. Листи, пройшовши коло, повертаються до свого господаря.

ЗАНЯТТЯ 9

НА ШЛЯХУ ДО ОСОБИСТОСТІ

**ЦІЛІ.** Вивчити властивості самооцінки учнів та її вплив на характер.

**ЗАВДАННЯ:**

* створення умов для особистісного зростання учнів;
* формування прагнення до самопізнання, занурення у свій внутрішній світ, орієнтація в ньому і вироблення власних формул позитивного мислення;
* розширення знання учасників про почуття й емоції, для розвитку здатності безооціночного їх прийняття, формування вміння управляти вираженням своїх почуттів і емоційних реакцій.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин

**ОБЛАДНАННЯ:** серветки, три букви «Я» різних розмірів, рамка на форматі А-4.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого**

 Самооцінка відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу її інтересів. На самооцінку впливають кілька факторів. *По-перше*, уявлення про те, якою є людина насправді і якою вона хотіла би бути; *по-друге*, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші; *по-третє,* людина відчуває задоволення не від того, що вона просто робить щось добре, а від того, що вона обрала певну справу і саме її робить добре.

**Вправа "Комплімент зовнішності".**

*Мета:* допомогти один одному подолати страх і невпевненість в собі.

**До уваги ведучого**. *Вправа спрямована на розкріпачення членів групи, на встановлення контактів один з одним.*

Завдання полягає в тому, щоб сказати комплімент учаснику, що стоїть праворуч. При подачі компліменту потрібно звернутися до учасника на ім'я (Таня! У тебе гарні очі). Той учасник, який приймає комплімент, повинен подякувати за комплімент і повторити його (Спасибі, Аня! У мене гарні очі, а в Колі…).

**Запитання для обговорення:**

- Що було дивно почути від інших?

- Хто-небудь відчував себе незручно, коли йому говорили компліменти?

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа «Ось який Я»**

*Мета:*тренувати навички активного слухання та само презентації.

Учасники отримують від ведучого серветки (можна різного кольору).

**Ведучий.** У кожного з вас в руках серветка. Розірвіть серветку на стільки частин, на скільки вважаєте за необхідне. (Учні розривають серветки).А зараз кожен учасник повинен розповісти про себе стільки особистих якостей, скільки відірваних клаптиків. Інформація може бути, як позитивна, так і негативна.

**Запитання для обговорення***:*

* Чи складно вам було говорити про себе?

**Повідомлення ведучого.**

Звичайно говорити про себе завжди складніше, ніж про інших. Адже для того, щоб вміти про себе розповісти, ми повинні вміти адекватно себе оцінювати.

Дуже часто відбувається так, що людині довгий час не вдається досягти поставлених цілей. Вона старається, робить все за планом, але справи все одно не йдуть. Чому так відбувається? Давайте спробуємо розібратися.

Одним з основних факторів, що впливають на успіх справи, є впевненість людини в своїх силах і самооцінці. Самооцінка, до слова сказати, повинна бути на рівні, тобто відповідати навичкам людини і тому, що вона собою являє. Давайте тепер визначимо, яка буває самооцінка і як вона впливає на характер.

**Вправа "Я".**

*Мета:* знайомство з різними гранями самооцінювання.

Учасники групи отримують аркуші паперу формату А-4 з вирізаною всередині рамкою і три букви "Я" різної величини (велику, маленьку і розміром з рамку). Ведучий пропонує підліткам спробувати вмістити кожну букву в запропоновану рамку.

**Запитання для обговорення:**

* Яка "Я" без труднощів пройшла через рамку?
* Як маленька "Я" співвідноситься з розмірами рамки?
* Чи зручно існувати найбільшою "Я"?

**Висновок:** Завищена самооцінка іноді здатна послужити погану службу, відштовхнути від вас людей і виставити вас егоїстом і одноосібником. Що стосується заниженої самооцінки, то це прямий шлях до провалу будь-якої справи. Як то кажуть, як ви до світу, так і він до вас. Якщо весь час сумніватися і нарікати на те, що нічого не вийде, так воно і вийде. Адекватна самооцінка дозволяє суб'єкту поставитися до себе критично, правильно співвіднести свої сили з завданнями різної складності і з вимогами оточуючих.

**До уваги ведучого.** *Важливо запевнити учасників, що їхні почуття й висновки, зроблені сьогодні, є важливими не лише для них а й для багатьох інших людей що потребують допомоги в пошуках власної позиції*.

**Вправа "Маріонетка"**

*Мета:* розвиток навичок прийняття рішення.

Ведучий пропонує учасникам спробувати себе в ролі невпевненої людини, яка не може нікому сказати "ні". Ведучий викликає добровольця для участі у вправі. Підліток сідає на стілець. До рук і ніг прикріплюють мотузочки. Інші учасники заняття починають акуратно натягувати мотузки.

**Запитання для обговорення:**

* Як ви себе відчували в ролі маріонетки?

**До уваги ведучого***. Під час обговорення підлітки розуміють, що впевненій в собі людині легше встояти, прийняти рішення. А невпевнена людина може впасти в депресію.*

**Вправа: "Портрет впевненої людини"**

*Мета:* формування образу самодостатньої людини.

Обговорення фрази: "Людині потрібно, перш за все, вірити в себе".

Відповідаючи на питання ведучого, підлітки усно "малюють портрет" людини, яка вірить в себе.

- Якщо людина вірить в себе, то який одяг вона вважає за краще носити?

- Як спілкується з друзями? З батьками?

**Висновок:** віра в себе необхідна людині для її розвитку, для досягнення успіхів у різних справах.

**Вправа «Мої улюблені недоліки…»**

*Мета:* підвищити самооцінку учасників, стимулювати до роботи над собою.

**Ведучий.**Дуже важливо спробувати знайти нову назву вашим уявним недолікам. Позначте їх так: властивості, які можна вдосконалювати. Слово «слабкість» несе в собі відтінок безнадійності і незмінності. Замінивши його на інше, що допускає можливість вдосконалення, ви починаєте по-іншому дивитися на життя.

Протягом 5 хвилин напишіть детальний список причин, за якими ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати довше, але ні в якому разі не менше. Після того як напишете, викресліть все те, що співвідноситься з загальними правилами, принципами: «Любити себе не скромно», «Людина повинна любити інших, а не себе». Нехай в списку недоліків залишиться тільки те, що пов'язано особисто з Вами. Тепер перед вами список ваших недоліків, список того, що псує вам життя. Подумайте, а якби ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них пробачили б їй? Викресліть ці риси, вони не змогли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти їй подолати. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати.

З тими, що залишилися, вчиніть таким чином: скажемо собі, що вони у нас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися.

Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі її звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа "Футболка з написом - в подарунок".**

*Мета:* формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності "я".

Учасники заняття познайомилися з індивідуальними особливостями один одного. Тепер кожному з них випала нагода подарувати віртуальну футболку, на якій є напис. Цей напис відображає те емоційне ставлення до будь-якого учасника заняття, яке склалося в ході роботи, або існувало раніше.

ЗАНЯТТЯ 10

УМІЙ СКАЗАТИ «НІ»!

**ЦІЛІ**. Формування умінь протистоянню спробам маніпулювання і здатності до самостійного вибору.

**ЗАВДАННЯ:**

* розвивати здатність робити самостійно свій вибір і вміння діяти у відповідності з власним рішенням;
* формувати уявлення про силу группового тиску на особу;
* розширювати поведінковий репертуар в процесі конфронтації з групою

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин

**ОБЛАДНАННЯ:** записи на дошці, плакати, пам'ятки.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

**Повідомлення ведучого**

Є таке маленьке слово «Ні!», але як буває часом не просто його вимовити. Чому? Чого ми боїмося? Образити того, хто просить? Здатися черствим і підлим стосовно нього? Стати знехтуваним? Втратити симпатії оточуючих?

Одне з найважливіших якостей людини - вміння відмовляти, тобто вміти сказати: «Ні».

Скільки разів вам, іноді навіть на шкоду собі і своїм близьким, доводилося виконувати чужі доручення, виконувати роботу за інших, спілкуватися з неприємними вам людьми? Скільки було випадків, коли ваші близькі, друзі, знайомі просто «сідали Вам на шию»? Скільки разів ви відчували себе нещасними тільки лише тому, що не змогли відмовити, не змогли, посоромилися або побоялися сказати «Ні»?

ЯК СКАЗАТИ« НІ »І НЕ ВТРАТИТИ ДРУЗІВ?

**Вправа «Мій настрій»**

*Мета:* активізувати учасників групи.

Учасникам пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), сьогодні чудовий день, тому, що ...».

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Ведучий.** Тема нашого тренінгового заняття «Навчися говорити« НІ ». У кожного бувають ситуації, коли треба настояти на своєму, захистити свої права. Чи траплялося вам потрапляти в такі ситуації?

Наприклад:Попросити продавця обміняти порвану купюру, яку він дав на здачу; сказати продавцю, що він вас обрахував; повернути поганий товар; зробити зауваження тому, хто «лізе» без черги; сказати «НІ» тому, хто намагається тобі щось продати; сказати «НІ» тому, хто просить у тебе потрібну тобі самому річ; хтось зайняв твоє місце, попросити звільнити .

Як бачимо, такі ситуації нам знайомі. Одні в таких ситуаціях пасивно відступають, поступово втрачаючи самоповагу, інші, навпаки, агресивно наступають, втрачаючи повагу оточуючих. Але для психічного і соціального здоров'я людини погано і те й інше. Як же бути, щоб не втратити себе і не втратити повагу оточуючих? Сьогодні ми будемо цьому вчитися.

Отже, яким чином люди реагують на такі ситуації, коли порушують їх права? Вчені стверджують, що таких способів усього три: пасивність, агресивність, неагресивне наполягання на своєму.

Найпоширеніший спосіб - *пасивність*, тобто відсутність реакцій, прийняття всього без заперечення і опору.

*Агресивність* означає атаку на іншу людину, надмірно активне реагування або прояви неприємного характеру.

Найбільш відповідний спосіб поведінки в складних ситуаціях - це *неагресивно наполягати на своєму*, тобто вміння постояти за свої права, сміливо і відкрито висловлювати свою думку. Це відповідальна манера поведінки.

**Вправа «Шість способів сказати «НІ»**

*Мета:* розвивати вміння казати НІ в різних ситуаціях.

**Ведучий.** Зараз ми розберемо кожен спосіб окремо. А допоможуть мені в цьому двоє учнів.(Два учні виходять в коло ведучий дає їм картки з діалогами, щоб вони читали їх, а сам читає назву способів з дошки, на якій написані ці способи).

Діалоги:

*- Хочеш випити?*

*- Дякую, ні!*

*- Хочеш випити пива?*

*- ні, я не п'ю пива.*

*- Хочеш затягнутися?*

*- Ні!*

*- Та, що ти, затягнись!*

*- Ні!*

*- Просто спробуй!*

*- Ні!*

- Давай покуримо!

- Мені потрібно терміново подзвонити!

*Гей! Покурити хочеш?*

*Просто ігноруй питання.*

У мене є сигари. Хочеш одну?

Скажи «ні» і йди геть

**Ведучий.** Отже, *перший спосіб* - сказати «Дякую, ні»

*Другий спосіб* - назвати причину, чому ти не хочеш цього робити. Як це виглядає, покажіть, будь ласка.

*Третій спосіб* - просто повторювати слово «ні», як автомат.

*Четвертий спосіб* - відмовитися і перевести розмову на іншу тему.

*П'ятий спосіб* - не звертати уваги, не реагувати.

Шостий спосіб - сказати «ні» і негайно піти геть.

**Оцінка «Який спосіб краще?»**

**Ведучий.** Ви дізналися про різні способи сказати «ні». Який вам здається найзручнішим?

**До уваги ведучого**. *Важливо наголосити, що для того, аби щось вирішувати, казати «ТАК», чи «НІ», нам важливо мати власну позицію, переконання.*

**Вправа «Просто відмовся!»**

*Мета:* закріпити й частково реалізувати в конкретних діях власну позицію та ставлення учасників до негативних речовин.

Учасники об’єднуються в дві рівні підгрупи (при їх непарній кількості у вправі бере участь також ведучий). Члени однієї підгрупи стають в коло обличчям назовні, члени другої підгрупи - в коло більшого діаметра обличчям до центру, таким чином, щоб кожен з них опинився навпроти учасника з внутрішнього кола. Потім кожен з учасників, що стоять у зовнішньому колі, звертається до того, хто знаходиться навпроти нього, з будь-яким проханням, а той йому відмовляє. При цьому він не повинен починати виправдовуватися пояснювати причини своєї відмови, вибачатися, пояснювати недоречність прохання або неможливість її виконання. Слід відмовитися, сказавши просто: «Ні», «На жаль, не зможу», «Ні, я не буду це робити», - або вживши інші подібні фрази.

Після цього зовнішнє коло зсувається на одну людину щодо внутрішнього (тобто змінюється склад пар), і тепер ті, хто стоїть у внутрішньому колі, звертаються з черговим проханням до зовнішніх, а ті відмовляють. Коло зсувається ще на одну людину, зовнішні звертаються з проханням до внутрішніх, і так повторюється 6-8 разів.

Сенс - демонстрація того, що ми можемо відмовитися від виконання прохання без виправдань і пояснень будь-яких причин.

Типові фрази: *Будеш курити? Будеш пива? Хочеш сигарету? Нюхай скоріше! Колеса дати? На, кури! Хочеш клей?. Вина налити? Дати затягнутися?*

**Запитання для обговорення:**

* Як ви протистояли тиску.

**Індійська легенда**

 «Коли індіанець стає дорослим, він йде в ліс на три-чотири дні, щоб знайти духовність. Кілька днів він живе один, спілкується зі світом, долає труднощі. Вирушив син вождя племені на випробування. На третій день він побачив орла і дуже зрадів: адже орел-символ того, що ти будеш вождем. І син вождя став збиратися в дорогу, додому. Раптом на вершині гори юнак побачив гніздо орла, і вирішив дістати перо птиці, що приносить щастя. Діставши перо, він побачив змію, що згорнулася калачиком. Вона прошипіла: - «Мене приніс орел, я гину від холоду, візьми мене вниз». «Я боюся, що ти вкусиш мене» - відповів юнак змії. - «Я не зроблю цього» - знову прошипіла змія. Індіанець загорнув змію в сорочку, притиснув до грудей і став спускатися. Змія зігрілася, і, коли юнак був біля підніжжя гори, вона вжалила його. - "Що ти робиш? Адже ти ж обіцяла! »- закричав вмираючий юнак. - «Але ж ти знав, що я змія».

 **Запитання для обговорення** Який урок можна взяти з цієї легенди?

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Висновок.** Потрібно вчитися прораховувати наслідки свого вибору, виробляти вміння приймати усвідомлені, відповідальні рішення, не довіряти незнайомим людям.

**Вправа «Телеграма»**

*Мета:* підвести підсумок заняття*.*

Ведучий пропонує кожному учаснику коротко у вигляді тексту телеграми написати свої думки щодо роботи в занятті: що сподобалося, що ні, над чим буде думати.

****ЗАНЯТТЯ 11****

****МОТИВАЦІЯ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ****

**ЦІЛІ**. Систематизувати мотиви, ціннісні орієнтації учнів та сформувати позитивне ставлення до майбутнього.

**ЗАВДАННЯ:**

* вироблення адекватних мотивів, ціннісних орієнтації та установок учнів щодо прийняття рішень, вибору цінностей життя.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ:** жетони для аукціону (10 шт. для кожного), варіанти товарів з аукціону (по 20 примірників кожного товару), письмове приладдя (ручки та аркуші).

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

  **Привітання.** **Вправа «Пересадки»**

*Мета:* активізувати учасників групи.

У колі один з учасників говорить: „Привіт всім тим, кому подобається танцювати”. Ті, хто полюбляють танцювати, роблять крок вперед (або підстрибують чи плескають у долоні і т. ін.) і всі разом відповідають: „Привіт!!!”. Другий учасник у колі говорить: „Привіт всім тим, хто вважає себе оптимістом”. Ті, хто так вважають, роблять крок вперед і відповідають всі разом: „Привіт!!!” Кожен учасник має сказати, своє ствердження.

**Вправа“Ім’я з прикметниками”**

*Мета*: згуртувати групу; сформувати позитивний настрій на спільну роботу; надати можливість членам групи виділити якусь свою рису характеру, цінність, особливість.

Усі учасники по черзі називають своє ім’я з епітетом перед ним. Епітет-прикметник має починатися на ту ж літеру, що й ім’я (*наприклад, Сміливий Стас, Лагідна Лариса, Акуратний Андрій)*. Прикметники мають бути лише позитивними.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа “Похвали-посвари”**

*Мета:* визначити установки під час спілкування (що можна, а що ні).

Учасники об’єднуються в пари, домовляються, хто буде першим, хто другим. Перший крок: перший учасник хвалить другого, другий відповідає. Міняються місцями.

Другий крок: перший хвалить себе, другий відповідає.

**Запитання для обговорення:**

* “Що відчували, що було легше: хвалити чи сварити, звертатися до себе чи до іншої людини, чому?”

 **Вправа “Аукціон”**

*Мета*: визначити цінності, навчити робити вибір та цінувати його, брати за це відповідальність на себе.

 **Ведучий.** Перш ніж розпочати, дайте відповідь: “*На що б Ви обміняли своє життя?*”. Зараз ми пограємо в гру “Аукціон”, яка допоможе вам дати відповідь на питання: “*На що потратити своє життя*?”.

Перед початком гри я роздам вам по 10 жетонів. Кожен жетон є частиною вас – це 1/10 доля вашого часу, енергії, засобів, цінностей, інтересів, індивідуальності. На час гри ці 10 жетонів будуть якостями та можливостями, з яких складається ваша особистість. Не порвіть та не загубіть їх!

Коли ми розпочнемо гру, перед вами буде вибір: “витратити” жетони або “заощадити”. На продаж будуть запропоновані одразу дві речі. Ви можете не обрати жодної з них або обрати будь-яку, але не обидві одразу. Якщо жетони закінчаться, ви вже нічого невзмозі купувати.

Купити запропоновану річ можна лише в момент, коли вона виставлена на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня пара вже знята з продажу.

*Примітка:* на останній жетон можна придбати будь-який із запропонованих лотів (на той момент), навіть якщо жетонів не вистачає.”

Ведучий роздає учням жетони.

* — *Готові? Отже, перша пара цінностей:*

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Гарна простора квартира або дім(1 жетон) | Новий спортивний автомобіль(1 жетон) |

— ***Хто бажає придбати один із двох запропонованих лотів***? (ведучий збирає жетони у бажаючих та віддає їм обрану картку із запропонованих лотів).

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Повністю оплачувана відпустка протягом місяця в будь-якій точці земної кулі для вас і вашого найкращого друга (2 жетони) | Повна гарантія того, що дівчина, з якою ви мрієте одружитись (юнак, за якого мрієте вийти заміж), дійсно в недалекому майбутньому стане вашою дружиною (вашим чоловіком) (2 жетони) |

* Наступне:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Найбільша популярність у колі знайомих протягом двох років(1 жетон) | Один справжній друг (2 жетони) |

* Наступне:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Гарна освіта (2 жетони) | Підприємство, що приносить великий прибуток (2 жетони) |

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Здорова сім’я (3 жетони) | Всесвітня слава (3 жетони) |

Після того, як всі учні прийняли рішення придбати один з лотів або не придбати, повідомити, що ті, хто обрали здорову сім’ю, отримають в нагороду**2 жетони.**

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Змінити будь-яку рису зовнішності(1 жетон) | Бути все життя задоволеним собою(2 жетони) |

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| П’ять років нічим не порушуваної фізичної насолоди (2 жетони) | Повага та любов до вас тих, кого ви найбільше цінуєте (2 жетони) |

Ті, хто обрали варіант А, повинні заплатити ще **1 жетон** (якщо жетони залишилися). Поясніть, що є речі, за які нам інколи доводиться платити більше, ніж ми очікували.

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Чисте сумління (2 жетони) | Вміння досягати успіху в усьому, чого б не побажали (2 жетони) |

* Наступний лот:

|  |  |
| --- | --- |
| *Варіант А* | *Варіант Б* |
| Диво, яке буде здійснене заради людини, яку ви любите (2 жетони) | Можливість з початку пережити (повторити) будь-яку подію минулого(2 жетони) |

* І останній лот:

|  |  |
| --- | --- |
| Варіант А | Варіант Б |
| Сім додаткових років життя (3 жетони) | Безболісна смерть, коли прийде час(3 жетони) |

**Ведучий.** Більше купувати нічого не можна. Якщо ви потратили не всі жетони – вони пропали.

**Запитання для обговорення:**

* Яким лотом ви найбільше задоволені?
* Чи пожалкували ви про те, що щось не купили?
* Чи хотіли б ви що-небудь змінити в правилах гри?

 **До уваги ведучого**. *Ведучий повинен звернути увагу на те, які правила гри учні хотіли б змінити. Важливо, щоб учасники виділили такі правила: “Перш ніж щось купувати, необхідно знати, що ще буде на торгах”; “Я хочу, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, яку запропонували пізніше”; “Необхідно, щоб перед початком гри нам давали більше жетонів”.*

 *Якщо ніхто не запропонує подібних змін, ведучий повинен сам їх запропонувати і запитати: чи не вважають вони, що гра завдяки цим змінам стане цікавішою? Якщо виникне необхідність, тренер допоможе учням побачити зв’язок між обраними речами та певними особистими якостями (наприклад, ти віддав жетон, щоб “змінити зовнішність”, отже, надаєш великого значення тому, що про тебе думають оточуючі. Якщо обрав “бути задоволеним собою”, більше цінуєш свою думку про себе тощо*.)

 **Висновок:** більшість запропонованих пропозицій – правильні та обмірковані. Але проблема в тому, що в житті так не буває. Неможливо двічі зробити один і той же вибір; “відмінити” наслідки раніше прийнятого рішення; досягти свого одразу або скористатися всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться обирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, кошти, інтереси. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити певну ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви очікували.

Це була лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, можливості, енергію в реальному житті, дозволяє достатньо правильно зробити висновок щодо наших цінностей.

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Вправа «Струм»***.*

*Мета:* тренувати взаємодію учасників.

Учасники, сидячи у колі, тримаються за руки. Ведучий вмикає «струм», тобто потискує руку сусіда ліворуч. Той передає потиск далі. «Струм» проходить по всьому колу і повертається до ведучого

ЗАНЯТТЯ 12

ЗАКЛЮЧНЕ ЗАНЯТТЯ. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ.

**ЦІЛІ**. Спонукати учасників до позитивних змін своєї поведінки на підставі знань, умінь, досвіду участі у програмі; підведення підсумків групової роботи.

**ЗАВДАННЯ:**

* сприяти усвідомленню учасниками необхідності конструктивної поведінки;
* визначити користь від участі у програмі та груповій роботі;
* отримати зворотній зв'язок від учасників групи;
* створити позитивну атмосферу прощання.

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ**: відкритий майданчик.

**ТРИВАЛІСТЬ**: 90 хвилин.

**ОБЛАДНАННЯ**: аркуші кольорового паперу, олівці, ручки, фломастери.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**І ВСТУПНА ЧАСТИНА**

 **Вправа «Мені подобаються люди…»**

*Мета:* створити атмосферу довіри і доброзичливості, розвивати навички рефлексії і самоаналізу.

Учасникам пропонується продовжити фразу «Мені подобаються люди…» (наприклад, «Мені подобаються люди, які є активними») і висловити за допомогою жестів та міміки свої симпатії не вербально.

**ІІ ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Вправа-підсумок.**

*Мета:* активізувати учасників кола.

Учасникам роздається по аркушу паперу і фломастеру. В правому верхньому куті вони пишуть свої ініціали. Ведучий також підписує свій аркуш. Кожна дитина пише коротке речення, з якого буде починатися поема. Далі учасник передає свій аркуш сусідові зліва, і той дописує своє речення, яке продовжує поему. Після того як кожен напише по одному реченню на всіх аркушах, закінчена поема повертається автору першого рядка.

Приклади для зразка ( можна повісти на дошку):

Ми багато дізналися і стали розумнішими ...

Наша группа немов квітка ...

Мені так добре, я знаю так багато ...

Після того як всі «поеми» будуть написані, ведучий читає спочатку свою «поему». Потім питає, хто ще хоче прочитати свою поему.

**Вправа «Гра голосом»**

Мета: тренувати впевненість.

Промовити декількома способами такі фрази:

* Я чесна людина.
* Я потрібен людям.
* Я людина, а це означає, що я можу все!
* Я йду в світ відверто і з любов'ю!

Інтонації:

* голосно, здивовано;
* схвильовано;
* з викликом;
* ніжно;
* мрійливо.

**Анкета «Отримання зворотного зв'язку»**

Роздати учасникам анкети і попросити відповісти на запитання:

* *Що найбільше сподобалося в заняттях?*
* *Що не сподобалося зовсім?*
* *Про що б іще хотіли дізнатися?*
* *Що, на ваш погляд, було зайвим?*
* *Яка форма роботи сподобалася і запам'яталася найбільше?*
* *Що нового дізналися?*

Заповнення анкет зворотного зв'язку. Вона є анонімною, але за бажанням учасники можуть підписатися.

**Притча «Цінність часу»**

Кожному від народження надається найцінніший дар — життя. Це найдорожче, що є у кожної людини. Але, як це не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього дару. Не вміють зберігати його, насолоджуватися ним.. Послухайте на останок ще одну притчу.

Один бізнесмен зібрав собі великий капітал, який складав 3 000 000 доларів. Він вирішив, що візьме рік відпустки, щоб відпочити в задоволенні. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався та вирішив будь-яким способом умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

- Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі 1/3 свого капіталу, 1 000 000 доларів, — запропонував бізнесмен. Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені 2 тижні життя... Я віддам тобі 2/3 своїх грошей,

 2 000 000 доларів. Янгол знову відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки 1 день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких уже не бачив дуже давно... Я віддам тобі все, що маю: 3 000 000 доларів. Янгол відмовив.

Тоді чоловік спитав, чи може Янгол Смерті дати йому декілька хвилин, щоб він зміг написати прощальний лист? Янгол погодився.

Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за 3 000 000 доларів. Перевірте, чи все, що Вас зараз оточує, справді має цінність?»

**ІІІ ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

**Ведучий.** Я надіюсь, що наш спільно проведений час не минув дарма. Із наших занять , кожен щось почерпнув для себе. Ви змінилися. І змінилися на краще.Цінуйте час. Живіть достойно!

**Вправа «Я присягаюся...»**

Мета: мотивувати на зміни у поведінці.

Кожен учасник отримує аркуш паперу з написом «В майбутньому я присягаюся...» Учасники письмово продовжують фразу.

Після закінчення вправи ведучий скріплює цей «документ» своїм підписом і віддає учаснику програми. Тепер цей лист — настанова для дій!

*Ведучий вітає учасників із завершенням програми.*

*Усі гучно один одному аплодують.*

Д**ОДАТКИ**

***ДОДАТКИ ДО ЗАНЯТТЯ 2***

**П'ять етапів прийняття рішень**

1*. Проясни для себе, яке рішення необхідно прийняти.*

*2. Продумай всі можливі альтернативи (що ти можеш зробити в цій ситуації).*

*3. Збери інформацію, необхідну для прийняття рішень.*

*4. Продумай наслідки кожної альтернативи (подумай, що станеться при прийнятті кожного можливого рішення).*

*5. Вибери найкращу альтернативу і здійсни необхідні дії.*

**Обгрунтування відповідей до вправи «Вижити**»

Експерти вважають, що головним для потерпілих крах посеред океану є те, що може привернути до них увагу, і те, що може підтримати їх існування, поки не з'явиться допомога. Навігаційні прилади та рятувальні шлюпки особливого значення не мають. Навіть якщо невеликий рятувальний пліт і може доплисти до найближчого берега сам по собі, необхідні запаси продовольства на ньому не вмістяться. Тому першорядну важливість набувають дзеркальце для гоління і каністра з горючою сумішшю. І те й інше можна використовувати для сигналізації. Менш важливі запаси води і їжі, наприклад ящик з армійським раціоном харчування.

Нижче ранжування предметів, що залишилися на яхті наводиться разом з його обґрунтуванням. Короткі пояснення, зрозуміло, не вичерпують всіх способів застосування кожного предмета, а відзначають тільки найголовніші з них.

1. Люстерко для гоління - надзвичайно важливий засіб залучення уваги повітряної служби порятунку.

2. Двохгалоновий балон дизельного палива - важливий засіб сигналізації: пляма горючої суміші буде триматися на поверхні води, де його можна підпалити за допомогою сірників і доларових банкнот.

3. П'ятигалонова бочка води - необхідна для заповнення втрати рідини в організмі.

4. Одна коробка з армійським раціоном харчування - основний запас харчування.

5. Двадцять квадратних метрів світлонепроникного пластика - можна використовувати для збору дощової води і для захисту від негоди.

6. Дві коробки шоколаду - резервний запас харчування.

7. Набір рибальських приладь - поставлено нижче шоколаду, тому що «синиця в руках краще журавля в небі». Рибу ще зловити треба.

8. П'ятнадцять метрів нейлонової мотузки - мотузкою можна прив'язати потрібні речі, щоб вони не звалилися за борт.

9. Подушка для сидіння (схвалена як плавзасіб службою порятунку на водах).

Якщо хтось опиниться за бортом, її можна використовувати як рятувальний засіб.

10. Репелент для відлякування акул - зрозуміло, для чого він може знадобитися.

11. Одна літра рому - 80% -ва фортеця достатня, щоб використовувати ром як антисептик у разі травми. У всіх інших відносинах він марний. Прийом рому всередину викличе спрагу.

12. Транзисторний приймач - марний, бо не укомплектований передавачем і знаходиться поза зоною прийому короткохвильових радіостанцій.

13. Карти Тихого океану - марні під час відсутності іншого навігаційного обладнання. І взагалі неважливо, де ви є. Важливо, де знаходяться рятувальники.

14. Протимоскітна сітка - посеред Тихого океану москітів не буває.

15. Секстант - без навігаційних таблиць і хронометра марний.

Основне міркування, на підставі якого засоби сигналізації розміщені вище засобів підтримки життя (їжа, вода), полягає в тому, що без засобів сигналізації практично немає шансів бути поміченими і врятованими. Більш того, практика показує, що в більшості випадків порятунок відбувається в межах перших півтори доби після катастрофи, а протягом цього часу можна протриматися без води і пиття.

***ДОДАТОК ДО ЗАНЯТТЯ 3***

**Фрази, які можна взяти як епіграф для гри «Маска»**

З усіх пригод, приготовлених нам життям, найважливіше і найцікавіше - відправитися в подорож всередину себе самого, досліджувати невідому частину себе самого. *Ф. Фелліні*

І хто знайде тебе в морях твоєї душі! *Данило Андрєєв*

Маска - не просто шматок розфарбованого паперу або пап'є-маше, а певна модель, тип поведінки, яка не може бути нейтральною по відношенню до «Я». Маска компенсує те, чого не вистачає ... Відхід від людей означає втрату самого себе; той, для кого інші тільки дзеркала, ризикує не побачити в них навіть власного зображення*. І.С. Кон*

Скільки істини може винести дух, на який ступінь істини він наважується? Це ставало для мене все більше і більше мірилом цінності. Помилка (віра в ідеал) - не сліпота, омана - боягузтво. Будь-яке досягнення, на крок вперед в пізнанні випливає з мужності, з жорстокості по відношенню до себе, з порядності по відношенню до себе. *Ніцше*

Самосвідомість - це здатність побачити, що тобі дано і що ти можеш з цим зробити. *В. Кротов*

***ДОДАТОК ДО ЗАНЯТТЯ 6***

**Пам'ятка «Дев'ять лікарів здоров'я»**

*Перший лікар* - сонячне світло:

• частіше бувати на сонці;

• їсти побільше фруктів і овочів.

*Другий лікар* - свіже повітря:

• частіше бувати на свіжому повітрі (прогулянки, походи, заміські виїзди, ходьба і т.п.);

• спати з відкритою кватиркою;

• провітрювання;

• не палити.

*Третій лікар* - чиста вода:

• споживати продукти, що містять воду (соки, фрукти, овочі)

• пити чисту воду до їжі за 15-30 хвилин;

• робити водні процедури щодня (холодні вранці, гарячі вечорі);

• плавання.

*Четвертий лікар* - природне харчування:

• частіше їсти моркву - стимулює обмін речовин в мозку; ананас - містить вітамін С, допомагає утримувати в пам'яті великий обсяг тексту;

• часник - захищає від бактерій, запобігає передчасний склероз;

• цибуля - знімає розумову перевтому, психічну втому, розріджує кров;

• горіхи - зміцнюють нервову систему;

• капуста - знімає нервозність, заспокоює;

• лимони - освіжають думки, полегшує сприйняття інфекції.

*П'ятий лікар* - голодування (в розумних межах, тільки після консультації з лікарем).

*Шостий лікар* - фізичні вправи.

*Сьомий лікар* - хороша постава.

*Восьмий лікар* - відпочинок: для кожного він індивідуальний:

• для одних повний спокій, а для інших - зміна видів діяльності.

*Дев'ятий лікар* - розум:

• розширювати поле розумової діяльності; формувати емоційно***-***позитивне ставлення до інтелектуальної праці, навчання;

• щодня завантажувати свій розум захоплюючою інтелектуальною роботою (кросворди, вікторини, цікаві завдання)

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Коноваленко Л. Профілактична та психокорекційна робота з учнями з девіантною поведінкою // Соціальний педагог. – 2010. – № 3.
2. Марчак С. Авторська корекційно-розвивальна програма для учнів підліткового та раннього юнацького віку з ознаками девіантною поведінки // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - № 8
3. Фопель К. Згуртованість і толерантність в групі. Психологічні ігри та вправи. – М.: Ґенеза, 2006.
4. Холодецька Н. Робота з дітьми «групи ризику»//Соціальний педагог. – 2010. - № 5.
5. Бажутина С. Б., Воронина Г. Г., Булах И. П. Практическая психология в вузе и школе. — Луганск: Янтарь, 2000. — 113 с.
6. Журавлёва Л. А. Факторы и условия наркотизации молодёжи // Социологические исследования. - 2000. - № 6. - С. 43–48.
7. Каспрік Н.М., Діагностика наркотизації учнів ПТНЗ (Методичні рекомендації ), Хмельницький, 2002
8. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. — М.: Когито — Центр, 2001. — 251 с.
9. Максименко С.Д. Актуальні питання профілактики наркоманії // Практична психологія та соціальна робота. -2004. -№ 10. - С. 1-3.
10. Максименко С.Д. Наркоманія: підходи до профілактики та подолання// Практична психологія та соціальна робота. -2005. -№ 10. - С. 1-3.
11. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем., 3-е изд., стер. — М.: Генезис, 2001. — 256 с.
12. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
13. Вінда О.В., Коструб О.П., Сомова І.Г., Березіна Н.О., Галябарник М.М., Кириленко С.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків. За проектом «Діалог»: Навч. – метод. посіб. – 3-тє вид. – К., 2004. – 284 с.