

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

**«ГАРМОНИЯ»**

✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а

Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35

[centr\\_garmonia@mail.ru](mailto:centr_garmonia@mail.ru)

---

ПРИНЯТА  
на заседании  
методического совета  
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СОГБУ СРЦН  
«Гармония»  
от 09.01.2025 № 27

**Программа психологического сопровождения  
детей подросткового возраста,  
переживших развод родителей  
«ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ»**

Автор-составитель:  
Беликова Кристина Сергеевна,  
педагог – психолог

## **Пояснительная записка**

Особую актуальность в настоящее время приобретает обращение к семейным взаимоотношениям и взаимодействию в семье. Распад семьи является острой проблемой современного общества. По данным статистики, за последние годы резко возрастает число детей, которые воспитываются в неполных семьях, где, в подавляющем большинстве, воспитателем является мать. Жизнь и условия воспитания ребенка без отца имеют явную специфику и существенно отличаются от жизни ребенка в полной семье. Даже если мать старается восполнить отсутствие отца и делает все возможное, чтобы соединить в себе обоих родителей, она в принципе не может реализовать одновременно обе родительские позиции – материнскую и отцовскую. Ряд исследователей отмечает, что эти весьма специфические условия жизни ребенка будут отражаться на особенностях его личностного развития, его эмоциональном самочувствии, самооценке, отношении к окружающим людям.

Исследования свидетельствуют также о травмирующей роли развода на личность ребенка. Многочисленные ссоры, возникающие между супругами на почве ревности, измены, финансового неблагополучия приводят к кризису семейных отношений. Особенно тяжело и эмоционально переносят эти конфликты подростки в силу своих физиологических и психических изменений. В этом возрасте эмоции подростков просто «бурлят», и одно малейшее потрясение оставляет очень глубокий след на их психике.

**Цель программы:** повышение адаптивных возможностей и обучение способам выхода из стресса у подростков, переживших развод родителей.

### **Задачи программы:**

1. Отработать навыки выражения своих чувств и эмоций.
2. Отработать навыки уверенного поведения; выработать адекватную самооценку.
3. Развить чувство собственного достоинства и умение уважать достоинство других.
4. Формировать самопознание, взаимопознание.
5. Освоить навыки совладания со стрессом.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Отработаны навыки выражения своих чувств и эмоций.
2. Отработаны навыки уверенного поведения; выработана адекватная самооценка.
3. Развито чувство собственного достоинства и умение уважать достоинство других.
4. Сформировано самопознание, взаимопознание.
5. Освоены навыки совладания со стрессом.

**Форма организации деятельности:** программа состоит из 9 занятий. Одно занятие раз в неделю. Занятия проводятся в групповой форме (до 12 детей).

**Структура занятий:**

1. Приветствие/разминка.
2. Основная часть.
3. Рефлексия.

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Взаимные презентации»	1
2	«Зеркало»	1
3	«Черты терпимой личности»	1
4	«Прогноз погоды»	1
5	«Квадрат самооценки»	1
6	«Узнай себя»	1
7	«Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»	1
8	«Первое впечатление»	1
9	«Герб семьи»	1

## План-конспект занятия 1. «Взаимные презентации»

### Упражнение «Приветствие»

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### Упражнение «Взаимные презентации»

**Цель:** сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

**Инструкция:**

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму. Первый этап: работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.

Третьим этапом: работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

Как партнер вижу себя;

Что он ценит в самом себе;

Предмет его гордости;

Что он умеет делать лучше всего.

На выполнение второго этапа у вас 5 минут»

После этого организуется работа в парах.

**Комментарий 1:** Тренер может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного», (человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг на против друга образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.) Можно так же использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени похожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего

партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты - строго одной минуты, не больше и не меньше! - стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача - построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы - и я в том числе - имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

**Комментарий 2.** Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам - способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «чувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

**Комментарий 3.** Вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)

Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Тяжело ли было говорить от имени другого?

**Упражнение «Изобрази предмет»**

Тренер предлагает каждому участнику занятия представить себя предметом, который чем-то напоминает ему его самого, и показать этот предмет с помощью пантомимики.

### **Упражнение «Мои достоинства»**

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он ещё не побывал. Тот тоже говорит о трёх своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Можно провести вторую часть: мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочерёдно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 2. «Зеркало»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Фигурные построения»**

**Цель:** упражнение помогает участникам принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

#### **Описание упражнения:**

1. Участники хаотично перемещаются по помещению.
2. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.).
3. Если кто-то подсматривает, он выбывает из игры.
4. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

#### **Обсуждение**

После выполнения упражнения можно задать следующие вопросы:

- Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
- Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
- Что обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, если у участников закрыты глаза?

### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** позволяет рассмотреть ситуацию под различными углами зрения и способствует самостоятельной переоценке отношения к ней.

#### **Методика выполнения упражнения «Зеркало»:**

- Выберите тихое и спокойное место, где вас никто не будет отвлекать.
- Выделите определенное пространство перед собой, которое будет служить «сценой» для проигрывания ситуации. Это может быть небольшой участок на полу или столе, ограниченный листами бумаги формата А4 или шнуром.
- Представьте себе беспокоящую ситуацию, словно вы наблюдаете за ней со стороны как пассивный зритель. Это может быть неприятный разговор, встреча.
- Зафиксируйте на бумаге все мысли, чувства и ощущения, которые возникают у вас в процессе наблюдения.
- Отдалитесь от «сцены» и повторите мысленное проигрывание ситуации.
- Ответьте письменно на следующие вопросы:

- Что нового вы обнаружили в данной ситуации?
- Как изменилось ваше эмоциональное состояние?
- Каковы ваши нынешние чувства по отношению к произошедшему?
- Какие шаги вы можете предпринять, чтобы свести к минимуму вероятность столкновения с подобными неприятными ситуациями в будущем?

### **Упражнение «Эмоциональная гимнастика»**

**Цель:** упражнение для лучшего понимания эмоции и обучения управлению ею.

**Ход упражнения:**

1. Выбор эмоции. Нужно определить, с какой эмоцией предстоит поработать (тревога, раздражение, грусть и т. д.).
2. Разрешение. Необходимо позволить себе полностью почувствовать выбранную эмоцию, не осуждая её.
3. Сканирование тела. Нужно сосредоточиться на теле: где именно ощущается эмоция? Следует описать эти ощущения словами (вслух или мысленно): «тяжесть в груди», «комок в горле», «дрожь в руках».
4. Выражение через движение. Следует позволить телу выразить эмоцию в движении (например, сжаться от страха, сделать резкий выдох от разочарования, потянуться для облегчения).
5. Эксперимент с голосом. Нужно произнести фразу о своём чувстве (например, «Я сейчас тревожусь»), меняя тон и интонацию — тише, громче, медленнее. Следует найти, как меняется ощущение от эмоции.
6. Цвет эмоции. Нужно закрыть глаза и представить, какого цвета могла бы быть выбранная эмоция. Не следует анализировать, нужно просто наблюдать за образом.

### **Упражнение «Паутина»**

**Цель:** сплочение группы и выявление стратегий и позиций участников в процессе совместной работы.

**Оборудование:** заранее сплётённая из верёвок вертикальная «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Концы верёвок крепятся к опоре (дерево, столб и т. д.).

**Методика проведения:**

Ставится задача: переправиться всей командой через «паутину» с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной её части.

**Ограничения:**

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);

- при касании любым участником «паутины» упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Использовать ячейки «паутины» вторично разрешается, если участников больше, чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 3. «Черты терпимой личности»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Комplименты»**

**Цель:** установление межличностной обратной связи в более определенной персонифицированной форме

Участники садятся по кругу. «Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, кого он выберет, и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого».

**Обсуждение:**

- Возникли ли у вас сложности в том, чтобы сделать комплимент, и при этом не повториться?
- Приятно ли вам было получать комплименты?

### **Упражнение «Превращения»**

**Цель:** изучение идентичности.

**Методика проведения:**

Участникам предлагаются расслабиться, сконцентрироваться на телесных ощущениях, при желании можно закрыть глаза, и предлагаются представить себе, что душе грозит космическая катастрофа, и сохранить жизнь можно только если душа переместится в какое-либо растение, животное или даже в какой-то неодушевлённый предмет.

**Анализ**

Участники выдвигают гипотезы — чей это образ, важно обосновать своё мнение.

### **Упражнение «Черты терпимой личности»**

**Цель:** ознакомить участников с основными чертами толерантной личности, дать возможность оценить степень своей толерантности.

**Материал:** бланк-образец опросника «Черты терпимой личности». В нём указаны 15 характеристик, свойственных толерантной личности. Например: дружелюбие, умение прощать обидчика, терпение, чувство юмора, чуткость, доверие, способность помочь товарищу в трудную минуту и другие.

**Инструкция**

1. В колонке «A» поставить «+» напротив тех пяти черт, которые, по мнению участника, у него наиболее выражены, «O» — напротив тех пяти черт, которые наименее выражены.

2. В колонке «В» поставить «+» напротив тех трёх черт, которые, на взгляд участника, наиболее характерны для толерантной личности.

Бланк останется у участника, и о результатах никто не узнает, поэтому можно отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

**Анализ**

После заполнения опросника ведущий предлагает составить характеристику ядра толерантной личности с точки зрения группы в целом. Для этого:

- С помощью поднятых рук подсчитывается количество тех, кто в колонке «В» выбрал то или иное качество.
- Это число заносится в таблицу на доске.
- Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются чертами толерантного человека с точки зрения данной группы.

Участники получают возможность:

- сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением;
- сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

### **Упражнение «Общий ритм»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм. Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди её повторяет (возможно, одновременное отбивание ритма всей группой).

### **Упражнение «Пять добрых слов»**

**Цели:** получение обратной связи от группы, повышение самооценки и самопознания, возможность сделать приятное другому человеку.

**Материалы:** листы бумаги, ручки или фломастеры.

**Методика проведения:**

Участники делятся на группы по 5–6 человек и рассаживаются в круг.

**Задание:**

1. Каждый участник на листе бумаги обводит ладошку и в центре пишет своё имя.
2. Затем передаёт рисунок соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева.
3. В одном из «пальчиков» полученного рисунка каждый участник пишет какое-нибудь привлекательное качество, которое хотелось бы пожелать или

охарактеризовать его обладателя (например, «ты — добрый», «ты — весёлый», «ты — остроумный» и т. д.).

4. Рисунки ходят по кругу, таким образом, все «пальчики» оказываются заполненными. Если пальчиков не хватит, можно писать и на самой ладошке вокруг имени участника.

5. В конце упражнения ладошки возвращаются к своим хозяевам, и участники могут прочитать то, что им пожелали товарищи, и оставить ладошку себе на память.

**Рефлексия.** Участники обсуждают, какие чувства они испытывали, когда читали надписи на своей «ладошке», и все ли их достоинства, о которых написали другие, были им известны.

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 4. «Прогноз погоды»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Прогноз погоды»**

**Цель:** научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

**Материалы:** Бумага и восковые мелки.

**Инструкция:** Иногда каждому из нас бывает необходимо побывать наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне正常но, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побывать в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

### **Упражнение «Меняющаяся комната»**

**Цель:** помочь участникам представить, что настроение меняется в зависимости от жизненных обстоятельств, и это помогает сбросить напряжение.

**Инструкция**

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает медленно ходить по комнате, представляя, что настроение меняется:

«Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате. Представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь неё, преодолевая напряжение. Эта комната тёмного цвета.

А теперь комната стала оранжевой: оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, весёлыми и лёгкими, как пузырьки в «Фанте».

А теперь пошёл дождь, всё вокруг стало голубым и серым. Вы идёте печальные, грустные и усталые. Комната становится зелёной. Вы излучаете спокойствие и расслабление.

А теперь наша комната снова оранжевая. Мы активны, бодры. И в таком энергичном состоянии займите, пожалуйста, свои места.

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** упражнение, которое помогает создать атмосферу принятия и пережить чувство радости.

**Ход упражнения:**

1. Участники становятся в общий круг.
2. Один из участников начинает: он подходит к кому-нибудь из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши.
3. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов.
4. Далее уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации.
5. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего.
6. Игра продолжается, а овации становятся всё громче и громче.

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 5. «Квадрат самооценки»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Совместный счёт»**

**Цель:** развитие групповой сплочённости и умения координировать совместные действия.

#### **Правила:**

Участникам нужно досчитать до десяти (количество зависит от числа игроков). При этом считать необходимо коллективно: один участник говорит «один», другой — «два» и так далее, договариваться о порядке счёта нельзя.

Если очередное число произносят одновременно два человека, счёт начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном — с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками).

Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольких удалось довести счёт в каждую из попыток.

Упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно.

Если участники сами установят определённый порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договорённости.

### **Упражнение «Квадрат самооценки»**

**Цель:** лучше оценить себя в различных аспектах жизни, определить свои сильные и слабые стороны, а также разработать стратегии для личностного роста.

#### **Инструкция**

Чтобы выполнить упражнение, нужно:

1. Нарисовать квадрат и разделить его на 4 сектора: тело и внешность, мысли, эмоции и чувства, действия.
2. В каждом секторе написать, насколько от 0 до 100% человек принимает себя.
3. Проанализировать полученные значения и прописать шаги, которые помогут достичь 100% в каждой области принятия себя.

Некоторые примеры анализа для разных аспектов:

- **Внешность.** Если человек не принимает около 40% своей внешности, нужно перечислить те аспекты, которые бы хотелось поменять: убрать

лишний вес, поменять причёску, изменить стиль одежды. Если изменения возможны, стоит подумать над тем, как их можно осуществить, и прописать план действий.

- **Мысли.** Нужно записать все мысли, которые вызывают дискомфорт, и проанализировать их. Если человек долго о чём-то думает и ничего не делает, стоит подумать над тем, как превратить эти мысли в цели и задачи.
- **Чувства.** Нужно записать все чувства и эмоции, которые вызывают недовольство. Важно помнить, что плохих чувств и эмоций не существует — они отражают потребности. Нужно разобрать каждую эмоцию: о чём она говорит и что с ней можно сделать.
- **Действия.** Нужно записать проблемы в этой области, проанализировать их и сделать соответствующие выводы. Обычно они связаны с планированием и организацией жизни и времени, уменьшением вредных привычек и повышением продуктивной деятельности.

В конце упражнения стоит составить месячный план, учитывая желаемые изменения.

## Анализ

После оценки каждой категории нужно задать себе вопросы:

- Что конкретно мне не нравится в этом аспекте?
- Что я могу изменить, чтобы улучшить своё отношение к этому аспекту?
- Какие мои качества или действия в этой области я могу принять и ценить больше?

### Примеры анализа:

- **Внешность.** Если человек оценил своё принятие внешности на 70%, нужно подумать о том, какие аспекты внешности его не устраивают. Может быть, хочется изменить свой стиль одежды или начать заниматься спортом для улучшения формы.
- **Мысли.** Мысли, которые вызывают стресс или беспокойство, можно переосмыслить. Если человек часто критикует себя, стоит разработать более позитивный и поддерживающий внутренний диалог.
- **Чувства.** Эмоции, которые кажутся негативными или трудно управляемыми, могут на самом деле сигнализировать о нерешённых внутренних конфликтах или неудовлетворённых потребностях. Нужно исследовать, что стоит за этими чувствами, и как можно лучше удовлетворить свои эмоциональные потребности.
- **Действия.** Если действия не всегда отражают настоящие желания или ценности, нужно подумать, какие изменения в поведении могут привести к большему соответствуанию между действиями и истинными стремлениями.

## Упражнение «Интуиция»

**Цель:** направлено на развитие умения прислушиваться к группе.

### Ход упражнения:

1. Участники сидят на стульях в кругу.
2. Один участник на некоторое время выводится из помещения.

3. Группа договаривается о задании, которое должен выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Светы и повесить её Антону).
4. Также определяется звук, который группа будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).
5. Участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять задание.
6. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.
7. Например, сначала участник пытается определить «объект» задания — проходит мимо всех участников, когда он доходит до Светы, звук становится совсем громким.
8. «Объект» определён, теперь нужно выяснить, в чём же заключается задание.
9. Участник пробует дальше: касается плеч, часов — тихий звук, цепочки на шее — громкий звук.
10. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя — звук становится тише.
11. Идёт мимо всех участников и доходит до Антона — звук становится громче, и т. д..

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

### **Упражнение «Ливень»**

**Цель:** направлено на расслабление, снятие напряжения, активизацию внимания и наблюдательности, позволяет сбросить эмоциональное и физическое напряжение.

**Описание:** ведущий находится в кругу, делает определённые движения, и все повторяют их по кругу. Каждый игрок начинает выполнять то движение, которое показал ему ведущий, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не пройдёт весь круг и не даст ему новое движение. Причём одно движение выполняется по нарастающей, а другое — по убывающей.

#### **Ход упражнения:**

1. Участники сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять тишину, настраиваясь на восприятие звуков.
2. Через некоторое время ведущий начинает потирать ладони (шум приближающегося дождя). Затем к нему присоединяются следующий участник и т. д. против часовой стрелки, пока последний участник (левый сосед ведущего) не подхватит это движение.
3. Затем ведущий запускает следующие движения: щелчки пальцами одной руки (первые крупные капли), постепенно это движение выполняют все участники.
4. Так постепенно создаётся шум сильного ливня.
5. Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке — дождь постепенно затихает и удаляется.

6. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза.

**Правила:**

- Начинать выполнять движения только после соседа слева.
- Продолжать выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

**Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 6. «Узнай себя»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Визуальное чувствование»**

**Цель:** формирование умения устанавливать контакт на невербальном уровне.

Оно помогает: развивать навыки восприятия лиц других членов группы, учиться представлять лица, что важно для понимания невербальных сигналов (жестов, мимики, поз), формировать умение воспроизводить в памяти как можно большее количество лиц партнёров.

#### **Ход упражнения:**

1. Участники садятся в круг.
2. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников.
3. Через 2–3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы.
4. В течение 1–2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить.
5. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение.

**Задание:** каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнёров.

#### **Анализ**

После выполнения упражнения можно задать вопросы, например:

- «Какие ощущения возникли у вас при выполнении упражнения?».
- «Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?».
- «На каких ощущениях вы сосредоточились?».
- «Какие чувства возникли у вас при выполнении задания?».

Также можно обсудить, как участники воспроизводили лица, и сравнить, по каким признакам они это делали.

### **Упражнение «Через стекло»**

**Цель:** развить умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации.

**Описание:** участникам предлагается «сказать» что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки.

#### **Инструкция**

#### **Ход упражнения:**

1. Участникам предлагается «сказать» что-либо друг другу жестами. Можно придумывать любые фразы.
2. Нужно как можно точнее сформулировать фразу, которую передаёт партнёр.
3. Можно использовать не только мимику, жесты и движения, но и подручные средства. Например, если нужно передать, что уроков сегодня не будет, можно изобразить это не только радостью, но и делая вид, что выкидывают портфель.
4. Если участник не может догадаться, что показывается, можно попросить его пожать плечами, а затем попробовать показать то же самое другим способом.
5. Если у участника готов какой-то ответ, можно его произнести вслух.

Пример сообщений: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне стакан воды, я хочу пить».

Начинать игру стоит с работы одной пары, остальные участники наблюдают. **Рефлексия**

После проведения упражнения участники обсуждают, насколько точно они смогли передать содержание сообщений и легко ли им было понять друг друга. Также можно задать вопросы:

- Что получилось, кому удалось лучше всего?
- Что вызывало трудности?

### **Упражнение «Узнай себя»**

**Цель:** направлено на самопознание, развитие навыков самоанализа и формирование позитивного самоотношения.

Участники делятся на две микрогруппы, образуя внутренний и внешний круги. Члены внутреннего круга садятся лицом друг к другу и выбирают тему, значимую для обсуждения. Члены внешнего круга становятся за их спинами, получают от ведущего карточки и держат их над головами своих напарников из внутреннего круга так, чтобы содержание карточки мог прочитать каждый, кроме того, к кому она относится. На карточке написана роль, которую её хозяин должен исполнять в процессе дискуссии. Отгадать свою роль участники должны, ориентируясь на обращение к ним других членов дискуссии.

### **Упражнение «Передача движения по кругу»**

**Цель:** направлено на развитие выразительности движений, воображения и сплочение группы.

**Инструкция** Участники садятся в круг. Один из участников начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет, и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он.

- У каждого участника должен быть свой воображаемый предмет.

- Можно использовать разные предметы: большой мяч, тяжёлую гирю, паука, стопку кубиков и т. д..
- Можно добавить правило: когда ведущий скажет «Всё наоборот», предмет передаётся в обратном направлении.

### **Вариант упражнения:**

- Водящий придумывает и показывает соседу слева какое-то необычное движение (руками, ногами, головой, туловищем).
- Сосед передаёт его следующему участнику, а следующий должен придумать и передать по кругу уже другое непривычное движение.
- Таким образом, каждое новое движение возникает по кругу через одного игрока.

### **Анализ**

После выполнения упражнения можно провести обсуждение. Можно задать вопросы:

- Доверяли ли участники своему партнёру?
- Легко или сложно было выполнить упражнение?
- Изменилось ли отношение к партнёру после выполнения упражнения?

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 7. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Африканцы, европейцы, японцы»**

**Цель:** развить групповую сплочённость и групповое взаимодействие, создать приятную обстановку.

**Задание:**

1. Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев».
2. Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

### **Упражнение «По листикам»**

**Цель:** направлено на развитие коммуникативных навыков и умения достигать поставленные цели в команде и индивидуально.

**Описание упражнения:**

1. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги своё имя и кладёт этот лист на пол в любом месте помещения.
2. Все встают в шеренгу и берутся за руки.
3. Задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него.
4. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.

Если участников больше 9–10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

### **Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»**

**Цель:** помогает участникам научиться различать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение, отработать навыки уверенного поведения, сформировать адекватные реакции в различных ситуациях.

**Процедура**

Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную, агрессивную и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации.

**Некоторые особенности упражнения:**

- Каждому участнику должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим.

- Можно использовать ролевые игры — участники могут отождествлять себя с уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа знакомых.

- Интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции.
- Важно, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трёх вариантов.

#### Примеры ситуаций

Например, можно представить, что друг «забыл» вернуть взятые в долг деньги.

- Агрессивная реакция: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!».
- Неуверенная реакция: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?».
- Уверенное поведение: «Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

#### Обратная связь

После выполнения упражнения участники получают обратную связь от участников группы, которая оценивает степень уверенности или агрессивности их реакций.

#### Некоторые вопросы для обсуждения:

- В какой форме (уверенной, неуверенной или агрессивной) было труднее отвечать на заданные ситуации?
- Какие особенности поведения были сложнее определить и почему?
- Какое поведение (уверенное, неуверенное, агрессивное) хотелось бы развить у себя, а от какого избавиться?

### Упражнение «Активное слушание»

**Цель:** отработка навыка активного слушания.

Попросить друга или коллегу рассказать о каком-то событии из своей жизни. Задача — внимательно слушать, не перебивая, и задавать уточняющие вопросы. После этого пересказать услышанное своими словами, чтобы убедиться, что правильно поняли собеседника.

#### Анализ

При обсуждении упражнения можно задать вопросы, например:

- Что понравилось, а что показалось затруднительным?
- Насколько открытые вопросы и раскрывающая информация о себе способствуют установлению контакта?
- Какие чувства участники испытывали при выполнении упражнения?

### Упражнение «Подарок»

**Цель:** создать ритуал, который позволяет завершить тренинг на положительной эмоциональной ноте.

### **Описание упражнения:**

- Ведущий говорит: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало ещё эффективнее, а отношения — более сплочёнными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».
- Далее каждый из участников высказывает, что он хотел бы подарить группе.
- Ведущий предлагает наградить себя за успешную работу аплодисментами. Вариант: участникам передаётся колода метафорических ассоциативных карт, откуда они в закрытую достают одну картинку и, исходя из неё, делают подарок или пожелание группе.

### **Рефлексия**

После выполнения упражнения ведущий может провести обсуждение, например:

- «Что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?».
- «Какие выводы сделали для себя? Какие чувства испытывали?».
- «Что нового узнали о себе, о группе?».
- «Что было важным?».
- «Над чем вы задумались?».

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения (например, выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка»).

### **Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 8. «Первое впечатление»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Встать по числу»**

**Цель:** помочь участникам осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других.

**Задание:** участники садятся по кругу, тренер называет числа, и сразу же после того, как число прозвучало, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше).

**Правила**

- Выполнять задание надо молча.
- Тактику выполнения следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга.
- Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5–7, в середине — 1–2.
- В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.
- При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у нас была тактика?» и т. д.

**Пример**

- Если тренер говорит «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из участников.
- Сесть участники смогут только после того, как тренер скажет «спасибо».

### **Упражнение «Первое впечатление»**

**Цель:** проанализировать как восприятие искажается стереотипами и установками.

**Методика проведения**

- **Задание.** Например, участникам выдают фотографию человека и просят составить о нём первое впечатление, написав на отдельных карточках черты характера. Можно дать подсказку, например: «Перед вами на фотографии — известный бизнесмен, он является основателем благотворительного фонда для детей, больных онкологией, меценатом».
- Задание может быть другим: участникам предлагают вспомнить, когда они впервые увидели соседа слева, и вспомнить первое впечатление о нём, сказать об этом другим участникам (по кругу).

- Важно: участники работают максимально тихо и не взаимодействуют с участниками из другой группы.
- В завершении представитель от каждой группы зачитывает те характеристики, которые приняла группа.

Анализ.

После выполнения упражнения участники могут обсудить, что они чувствовали в процессе упражнения, про всех ли легко было писать, что их удивило в личном списке характеристик. Также можно провести обсуждение, как стереотипы восприятия влияют на восприятие человека, и как важно подходить к человеку непредвзято, а не ориентироваться на отдельные факты биографии.

**Завершение. Рефлексия. Обратная связь**

## **План-конспект занятия 9. «Герб семьи»**

### **Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** настрой на работу, сплочение.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д.. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

### **Упражнение «Зачем современному человеку нужна семья?»**

**Цель:** помочь участникам осознать значимость семьи в современном мире, выявить личные мотивы и потребности, которые удовлетворяются в семейных отношениях.

**Материалы** листы бумаги, ручки/карандаши, цветные маркеры (по желанию)

#### **Ход упражнения**

- Участники делятся на пары
- Обсуждают в парах, что для них значит слово "семья"
- Делятся своими ассоциациями с группой
- Каждый участник составляет список из 5-7 причин, почему семья важна для современного человека
- Затем дополняет список личными мотивами создания семьи
- Рисует ментальную карту, где в центре — слово "Семья", а от него отходят ветви с причинами
- Участники делятся своими списками
- Группой выделяются общие темы и категории
- Обсуждаются различия в восприятии семьи у разных участников
- Участники отвечают на вопросы:
  - Что нового я узнал о семье?
  - Изменилось ли мое отношение к семье?
  - Какие причины создания семьи наиболее важны для меня лично?

Основные аспекты для обсуждения

- Эмоциональная поддержка
- Экономическая стабильность
- Социализация и воспитание
- Продолжение рода
- Личностное развитие
- Чувство безопасности
- Совместное времяпрепровождение

### **Упражнение «Рисуем герб семьи»**

**Цель:** отразить увлечения и традиции.

**Материалы:** плотный лист картона или ватмана, простой карандаш, фигуры, девиз.

## **Инструкция**

- Обсудить главные семейные ценности — от них можно отталкиваться при создании герба.
- Выписать качества, особенности, ценности, увлечения родных, сократить список до нескольких главных пунктов.
- Выбрать цвета, которые соответствуют этим пунктам.
- Подобрать символы, которые раскроют замысел — они должны нравиться всем участникам процесса.
- Сделать набросок щита — отметить центр и сделать набросок, оставив достаточное пространство на полях для дополнительных деталей.
- Наметить остальные элементы — шлем, нашлемник, намёт, щитодержателей, ленту с девизом.
- Распределить на щите символы — для простоты можно нарисовать их отдельно, вырезать и двигать по полю, пока не получится идеальная композиция.
- Перенести символы на основной рисунок и придать им объём с помощью светотени.
- Раскрасить, прорисовать мелкие детали.
- Красиво распределить слова на ленте под щитом, чтобы текст легко читался и не выглядел рваным, дополнить девиз и ленту цветом.

## **Обсуждение**

После выполнения упражнения можно провести рефлексию. Некоторые вопросы для обсуждения:

- что нового узнали участники о себе и других;
- какие чувства они испытывают сейчас;
- чем бы хотели поделиться друг с другом;
- каковы впечатления от этого упражнения;
- о чём побудило задуматься создание герба.

## **Упражнение «Какой был тренинг?»**

**Цель:** помогает участникам вспомнить то, что происходило на занятии, соединить в единое целое свои впечатления о нём и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг в живой, активной, запоминающейся манере.

**Материалы:** планшетки, бумага формата А4, карандаши.

## **Инструкция**

Участники делятся на мини-группы по 3–4 человека. Каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т. д.. [nsportal.rustud24.ru](http://nsportal.rustud24.ru)  
После этого участники зачитывают полученный список прилагательных.

**Обсуждение** — можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

**Вариант:** можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга.

### **Анализ**

После упражнения можно обсудить, например:

- какие чувства участники испытывали во время упражнения;
- что помогало, а что мешало успешно выполнить задание;
- какие выводы участники сделали после упражнения.

Также можно провести общую рефлексию занятия: «Какое у вас настроение? Что вам понравилось, а что нет? Что бы вы хотели добавить? Чего ждете от следующего занятия?»