**Практическая работа 2. Портфолио выполнила студентка группы МС-21: Воробьева А.В,**

Составьте портфолио по темам:

**1. Название портфолио**«Техники профилактики и коррекции девиантного поведения у детей и подростков с ОВЗ»**2. Структура портфолио**(инвариантные и вариативные части)**:**

1. 2.1. Техники и приемы профилактики девиантного поведения у детей и подростков с НПР
2. 2.2. Техники и приемы коррекции девиантного поведения у детей и подростков с ОВЗ.

**Составьте портфолио из 10-15 техник (упражнений) для работы по любой категории детей и подростков**

**Техники профилактики и коррекции девиантного поведения у детей и подростков с ОВЗ**

1. ***Техники и приемы профилактики девиантного поведения у детей и подростков с НПР***
2. **«Я должен»**

**Цель:**осознание своих возможностей, изменение отношения к понятию долженствования.

Инструкция: «Разделите пополам листок бумаги и напишите 7 раз в столбик. «Я должен...». А теперь закончите эти фразы, каждую по-своему. Напишите, что вы должны в своей жизни». Напротив каждой фразы, начинающейся с «Я должен» напишите: «Я хочу...».

Тема долженствования - это отдельная большая тема, которая, наряду с другими, занимает большое место в жизни каждого подростка. Это упражнение позволяет подойти к рассмотрению этой темы, затронуть ее. За каждым «должен», на самом деле, обычно скрывается какое-то «хочу». Задача данного упражнения найти и осознать это «хочу» - чего вы хотите, выполняя то, что вы «должны»? Например, «Я должна ходить на работу». За этим долженствованием может скрываться несколько желаний:

- я хочу получать деньги;

- я хочу узнавать новое;

- я хочу приносить пользу.

В обсуждении данного задания полезно задать группе два вопроса: «Узнали ли вы что-то новое о себе?», «Что именно для вас было неожиданным?»

1. **«Пара противоположностей»**

**Цель:** актуализация и интеграция амбивалентных чувств.

Материалы: музыкальные инструменты, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов, карандаши, фломастеры, мелки и т.п., ватман (на каждого участника), ножницы, клей, плотная хлопчатобумажная нить.

Ведущий: Весь мир состоит из противоположностей: черное и белое, день и ночь, добро и зло… В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на дуальности «агрессивный – доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи). Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это «Я агрессивный», другая - «Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Для того, чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и 54 прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. Можно использовать музыкальные фрагменты. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?

Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы.

Обсуждение:

• Что было самым сложным в этой работе?

• Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?

• Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?

• Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

• Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму– защищаться?

1. **Игра  «Спусти пар»** (продолжительность -10 минут)

.*Цель:* работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.

*Инструкция:* сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спусти пар". Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар". Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

1. **Игровое упражнение «Взгляд в будущее»** (17 минут).

*Цель:* поверить в «мечту жизни».

*Материалы:* Бумага, карандаш – каждому ребенку.

*Инструкция:* Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году… через пять лет… через десять лет? С кем вы говорите о том, чего бы вы хотели достичь и что пережить в своей жизни? Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет… (15 секунд.) Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет; где ты живешь; что ты делаешь. (15 секунд.) Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? (30 секунд.) В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута.) Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза. Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить, во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого. (15 минут.)

1. **«Кто я?»**

**Цель:** Самопознание и поддержание позитивной самооценки.

**Материалы:** листы с фигуркой человека для каждого, материалы для рисования.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Кем я восхищаюсь и почему?»

Ребята называют людей, которыми они восхищаются (звезды, кумиры, члены семьи, друзья) записываем на доске и обсуждаем те качества, которыми восхищаются дети.

1. Упражнение «Кто Я»

На листах с фигурой человека, ребята должны написать внутри человека ответ на вопрос КТО я?, как можно больше формулировок. Посмотреть, кто больше написал и какие, похвалить. Подвести к понятию статус.

1. **«Почему мы это делаем?»**

Цель: информировать о фактических данных по ПАВ, способствовать изменению отношения учащихся к психоактивным веществам

Ход занятия:

1. Упражнение «Согласен, не согласен»

В противоположных частях аудитории вывешиваются надписи «СОГЛАСЕН» И «НЕ СОГЛАСЕН» Ведущий зачитывает утверждения, которые касаются ПАВ. Участники должны определиться в какую часть аудитории они перейдут.

1. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

Какой процент подростков курит? (реальные цифры 11,4%).

Какой процент взрослых курит? (реальные цифры 30,8%).

Подвести к выводу: Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 2001 по 2010 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки?

Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

3 . «Мозговой штурм»

Обсудить причины употребления ПАВ подростков. Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину "Причины употребления ПАВ", а другую "Причины не употребления ". Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали. Обсудить последствия.

1. **«ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ?»**

Цель: развитие навыков общения в конфликтных ситуациях.

Ход занятий:

1. Введение.

Конфликты - это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт.

1. Упражнение "Как разрешать конфликтные ситуации"

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Из списка ситуаций выбирается одна и предлагается участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записываются ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсуждаются варианты, выбираются среди них; приемлемые.

*§Кто-то дразнит или обзывает тебя.*

*§Учитель несправедливо обвиняет тебя в воровстве.*

*§Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно издевается над тобой.*

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

1. Упражнение "Конфликт в транспорте"

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два - рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один - впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий - втайне от двоих. Задача двоих: "войти в автобус" и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, "у окна" и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

§Почему "третий" все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

§Были ли моменты, когда "третьему" хотелось освободить это место?

§Какие чувства испытывали играющие?

§Чей способ решения проблемы самый успешный?

§Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Дискуссия на тему занятия. Обсудите следующие вопросы:

§В чем причины конфликтов?

§Как можно предотвратить конфликт?

§Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

§Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

**Главные выводы:** В межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых человек, особенно молодой, испытывает затруднения в обращении к партнеру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

Диагностика поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

1. ***Упражнение «Сопротивление»***

**Цель:** снятие напряжения, настройка на работу.

**Содержание**: Учащимся нужно встать друг против друга на дистанции вытянутой руки. Поднять руки на уровне груди, прикоснуться друг к другу ладонями.

Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. В задачи входит: а) оказать сопротивление и ощутить давление напарника, сталкивать нельзя; б) столкнуть напарника с места, сумев противостоять давлению и при этом устоять на месте. Время 5 мин.

#### Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

**Цель**: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения**: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

#### Обсуждение:

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что интересное узнали?

#### Упражнение «Автопортрет».

**Цель:** осознание себя.

**Материалы:** листочек и ручка.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение.

### Упражнение «Ладошка».

**Цель:** внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

**Материалы:** листочек и ручка.

**Процедура:** каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Обсуждение.

#### 12)Упражнение№1 «Все у кого».

**Цель:** формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

**Процедура:** участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.

Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

1. ***Техники и приемы коррекции девиантного поведения у детей и подростков с ОВЗ:***
2. **«Построение партнерских взаимоотношений».**

***Упражнение «Веревочка»***

**Цель**: Стимуляция опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

**Оборудование:** Мягкие хлопчатобумажные (бельевые) веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы – по количеству пар.

**Содержание**: «Разделитесь на А и Б. Сейчас вы встанете в пары «А» с «Б», возьметесь за концы веревки и натянете ее так, чтобы каждый из вас отклонялся. Вот так (тренер демонстрирует выполнение задания с кем-либо из группы).

Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый получит секретную инструкцию. Прочитайте ее, но никому не показывайте». Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.

Для «А»: «Ваш партнер будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда идти не хочется. Там неинтересно. Сопротивляйтесь до конца. Победит тот, кто перетянет».

Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из «болота», в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он утонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать». По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.

После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга (чуть не упали»).

Предварительное обсуждение.

«Что вы пережили, когда веревку отпустили?

Что вы чувствовали и думали в адрес партнера после того, как с трудом удержались на ногах?»

*Резюме тренера № 1.*

«Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг с другом не непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой. Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу.

Они общаются на самом деле не друг с другом, а через взаимное сопротивление. А потом случается следующее. Представьте, что один партнер решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему будто бы не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его партнер пошел в его сторону, но, когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно, как строить отношения: ведь он привык, что должен преодолевать сопротивление. А тот, кто все время сопротивлялся, стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что партнер растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать».

Обсуждение. «Вспомните случай из своей жизни или жизни ваших знакомых, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться, то что вы должны сделать, чтобы помочь партнеру (или родителям) построить новые отношения?» Комментарии для тренера. Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно говорить с партнером о своих решениях.

*Например:* «Когда «веревочка начинает натягиваться» снова, нужно обратить на это внимание и обсудить взаимные желания и ожидания друг от друга. А потом действовать так, чтобы каждому было хорошо. Если же желание партнера может нанести вред (например, он хочет, чтобы вы вместе с ним употребляли наркотики) и он не хочет уступать вам, нужно отказаться от общения».

*Резюме тренера № 2.* «Теперь давайте рассмотрим другой вариант. Тот, кто тянул и преодолевал сопротивление, устал и решил перестать настаивать на своем. Он отпустил веревку, значит, он решил: «Пусть поступает, как хочет»- В это время второй партнер чуть не упал. Раньше он не принимал решения сам, он просто делал все наоборот, то есть наперекор.

Когда его не заставляют идти в заданном направлении, он может принимать решение самостоятельно. Но при этом он должен встать на свои ноги, то есть теперь он сам отвечает за свои поступки. Некоторые люди при этом теряются, потому что не знают, как теперь себя вести. Раньше им было проще: раз говорят делать так, значит, буду делать наоборот. Иногда они сами идут туда, куда их раньше тянули. Только теперь это их собственный выбор. Но иногда они боятся, что если поступят так, то про них подумают, будто они не самостоятельные, что их победили». Обсуждение. «Подумайте, что нужно сделать, чтобы ваш партнер (или родитель) понял, что это ваше собственное решение, а не признак вашей слабости».

*Комментарии для тренера.* Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно объяснить партнеру, как вы приняли решение, изложить свои рассуждения и выводы.

1. ***Упражнение «Маг и Карлик»***

**Цель:** Стимуляция опыта отношений, основанных на манипуляциях и угрозах.

**Оборудование:** Не требуются.

**Содержание**: «Я хочу рассказать вам одну притчу: «Жил на свете великий Маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог Великий Маг – он не мог заставить своего любимого Карлика перестать пачкать свой пушистый белый ковер!»

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет Магом (он должен встать на стул). А другой – Карликом (ему нужно присесть на корточки). Магу нужно уговорить Карлика перестать пачкать белый пушистый ковер. А Карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с Магом только в том случае, если сами захотите этого. После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается пять минут».

Обсуждение. «Как вы себя чувствовали в роли Мага/Карлика? Когда было комфортнее, почему?

Удалось ли Магу заставать Карлика перестать гадить?

Если да, то, каким образом, если нет – почему?»

*Резюме тренера.* «Получается, что даже могучий Маг не может заставить Карлика делать то, что он не хочет.

И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно. Конечно, можно побить, или насильно заставить, наказать, или добиться своего шантажом. Да и не изменится человек – он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви. Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют. Даже Маг не может повлиять на Карлика, если Карлик этого не хочет». *Комментарии для тренера.* Во время обсуждения тренер отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был, достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому Карлику.

**Рефлексия. Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

1. ***Упражнение «Групповая скульптура»***

**Цель:** сплочение группы, получение положительных эмоций. **Содержание:** Группа разбивается на две части. Ведущий задает какое-нибудь абстрактное слово, типа «школа» или «перемена» одной подгруппе так, чтобы другая подгруппа этого не слышала, и предлагает первой подгруппе, используя как исходный материал каждого ее члена, сделать скульптурную композицию, соответствующую заданному слову. После того, как подгруппа сделала скульптуру заданного слова, другая подгруппа должна в течение 1 минуты угадать это слово. После того, как слово угадано, подгруппы меняются местами.

1. ***Упражнение «Рисуем музыку»***

**Цель:** умение выразить свои чувства по средствам творчества, расслабление.

**Содержание:** Слушая музыкальное произведение, участники группы рисуют те образы, ощущения, символы, которые особенно четко ассоциируются у них с этой музыкальной темой. Каждый стремиться выразить себя как можно полнее. Организуется импровизированная выставка получившихся работ; группа делиться своими впечатлениями.

1. ***Упражнение «Уши – нос»***

**Цель:** Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

**Содержание:** Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заражались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение. Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, второй Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача – не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями. После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

*Примечание.* Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнером становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнером-также должен быть ведущий.

1. ***Упражнение «Посидите так, как сидит...».***

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Содержание:** Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т.д.

*Примечание.* Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

**Рефлексия. Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание:** В группе обсуждается прошедшее занятие.

1. ***Упражнение «Автобус»***

**Цель:** Моделирование ситуации возникновения конфликта. **Содержание:** Стулья расставляются, имитируя сиденья в автобусе. Часть подростков занимают сиденья, а часть «едут» стоя. «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а «пассажиры» толкают друг друга, падают на сидящих, высказывают свое недовольство. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса пробирается кондуктор и требует плату за проезд.

Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров. По окончании следует обсудить с подростками: как они себя чувствовали, когда их вовлекали в ссору? Хотелось ли им участвовать в ней или нет? *Заметки для ведущего:* Необходимо предупредить ребят, что это игра и потому обижаться по-настоящему не стоит. Подчеркивается, что нельзя делать больно специально.

1. ***Упражнение «Конфликты и способы их разрешения».***

**Цель:** Знакомство со способами разрешения конфликтов. **Содержание:** Ведущий объясняет подросткам, что в предыдущей игре они участвовали в конфликтах. Конфликт – это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборство могут вступать два человека, группы, государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию).

Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных – разрушаются отношения. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства.

Школьникам предлагается вспомнить конфликты, участниками которых они были, и возникающие при этом у них чувства. Какие поступки последовали за чувствами? Какими оказались последствия этих поступков? Важно прийти в 66 результате обсуждения к такому выводу: для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать.

Далее объясняются методы разрешения конфликта, а дети приводят примеры из своей жизни. Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений. *Приспособление:* изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. Обычно человек проявляет агрессию, озлобленность, недовольство собой и оппонентом, чувство мести и другие негативные эмоции. *Компромисс:* урегулирование разногласий через взаимные уступки, поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. Люди при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере. Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замены предмета спора на равнозначные или на более ценные. Когда люди обсуждают конфликт, его уже нет, о нем только говорят.

*Заметки для ведущего:* Следует объяснить ребятам, что, когда люди выясняют причины возникшего конфликта, ищут пути его разрешения, они готовы на то, чтобы осознать и понять то, что они хотят получить из создавшейся ситуации, и принять сторону «соперника». А когда они отворачиваются друг от друга, таят обиду, конфликт не только не разрешается, а еще и усугубляется, что может привести к полному разрыву отношений.

1. ***Упражнение на заземление***

**Цель:** создание уверенности и групповой поддержки. **Релаксация.**

**Содержание.** Участники группы встают вкруг и, им предлагается потопать, походить по кругу. Далее они останавливаются, закрывают глаза и им дается посылка-образ: «Представьте, что вы дерево или куст. Вы стоите в густом лесу, вашу крону раскачивает ветер. Вы стоите очень крепко, ваши корни ушли глубоко под землю. Ветер усиливается, но вам не страшно, вы непоколебимы».

Далее участники открывают глаза и обсуждают свои ощущения и чувства.

1. ***Упражнение «Каменная статуя»***

**Цель:** формирование чувства доверия, мышечная релаксация. **Содержание.** Один из участников ложится и максимально напрягает все свое тело. Далее другие участники тренинга и ведущий поднимают «каменную статую», тело все так же максимально напряжено, после этого опускают. Когда человек снова лег ему разрешают расслабиться и полежать несколько минут.

Упражнение проводится с самыми напряженными участниками группы. После упражнения ребята обсуждают, как это побывать в роли статуи, достигли ли они расслабления.

1. ***Упражнение «Смешарики»***

**Цель:** демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

**Материал:** карточки с именами мультипликационных героев. **Содержание.** Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного гер

оя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа. При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.