

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №149»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по ВР

 / Меркулова О.М.

от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №149

А.А. Шмаланд /

Приказ № 97-1 от 30.08.2024 г.

**ПРОГРАММА**  
**по профилактике деструктивного поведения у**  
**подростков от 14 до 18 лет**

**ПУТЬ К СЕБЕ**

(название программы)

социальное

(направление развития личности школьника:  
спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное, общекультурное)

Гусева Юлия Александровна

(ФИО учителя-разработчика)

Ред. Арапова Татьяна Геннадьевна

г.Красноярск

2024 г.

## Содержание

Пояснительная записка	3
Цель программы	5
Задачи программы	5
Целевая группа	5
Организационные условия	5
Описание методов и техник работы	5
Этапы реализации программы	6
Описание общей структуры занятия	6
Ожидаемые результаты	7
Критерии оценки эффективности программы	7
Методы оценки результатов	7
Тематическое планирование	8
Материально-техническое обеспечение	10
Список использованной литературы	10
Приложение 1. Диагностический инструментарий	11
Приложение 2. Конспекты занятий	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст – это очень сложный и противоречивый жизненный период. В этом возрасте подросток впервые по-настоящему сталкивается с жизнью, ему необходимо решить множество важных вопросов (среди которых – свобода, любовь, ответственность, смерть), вызывающих у него сильные эмоции и переживания. Раннимость, вспыльчивость, переживаемый кризис – все это характерно для подростков.

В данный период взросления у многих подростков проявляется деструктивная модель поведения.

Деструктивное поведение – это устойчивое поведение психически здоровой личности или группы лиц, отклоняющееся от наиболее значимых в конкретном обществе социальных норм, причиняющее реальный ущерб самой личности, ближайшему окружению, обществу в целом.

Деструктивное поведение представляет собой некую защитную реакцию на окружающий мир, и в основном связано с детскими переживаниями. В группе риска находятся подростки, которым не хватает родительского внимания и поддержки.

Основными причинами деструктивного поведения несовершеннолетних являются: ошибки в воспитании, наследственность, психологические проблемы.

Деструктивное поведение можно разделить на 2 вида:

- делинкветное поведение (противоправное);
- отклоняющееся поведение, не попадающее в категорию противоправного.

Наиболее актуальным среди подростков является саморазрушающее поведение.

Саморазрушающее поведение – это преднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата), следствием которых является физическое

или психическое разрушение личности, не носящее осознанной цели лишить себя жизни.

К саморазрушающему поведению относятся:

- Химическая зависимость (алкоголизм, ПАВ, табакокурение);
- Нехимическая зависимость (гэмблинг, интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр);
- Суицидальное поведение;
- Самоповреждающие действия.

В пубертатный период с подростком происходят значительные физические и психологические изменения. Интенсивный рост и половое созревание сопровождаются поиском идентичности и потребностью в социализации, что выражается в попытках самоутверждения и самоопределения. Подросток стремится к изменениям, его взросление сопровождается появлением новых возможностей, которые он пытается реализовать через изменение своего внешнего вида, переживание нового, необычного опыта, экспериментирование с разными видами риска, а иногда через использование репрессивных способов воздействия на себя (например, самоповреждения или суицидальные попытки, употреблением ПАВ).

Так, за 2021-2022 год в учреждении БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» на социальное сопровождение поставлены подростки и семьи, среди которых 33 подростка совершили самоповреждающие и суицидальные действия, 100 подростков с зависимостью.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она включает групповые занятия, которые позволят подросткам прожить свой негативный эмоциональный опыт, посмотреть на проблему со стороны и изменят свое отношение к ней и к людям. С помощью групповых занятий подростки узнают, что-то новое о себе, раскроют свой внутренний потенциал и другие возможности, повысят свою самооценку.

Для профилактики деструктивного поведения создана программа «Путь к себе», которая реализуется на базе бюджетного учреждения социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям».

**Программа строится на основных принципах:**

- Принцип доступности. Выражается в соответствии подготовленного методического материала возрастным и психологическим особенностям подростков.
- Принцип индивидуального подхода. Учитываются индивидуальные особенности.
- Принцип наглядности.
- Принцип результативности.

**Цель программы** – профилактика деструктивного поведения у подростков.

**Задачи программы:**

- 1) Формирование адекватной самооценки подростков;
- 2) Активизация личностных ресурсов подростков;
- 3) Повышение уровня коммуникативных навыков подростков.

**Целевая группа:** подростки от 14 до 18 лет, в том числе дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Организационные условия:** данная программа реализуется на базе БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» в специально оборудованном кабинете. Занятия проводятся 3 раз в неделю в форме групповых занятий продолжительностью 40 минут. Состав группы до 10 человек.

**Описание методов и техник работы:** тренинги, песочная терапия, рефлексивные задания, аналитические задания, групповая дискуссия, творческие задания, релаксационные методики.

## **Этапы реализации программы:**

### 1. Вводная часть (1 занятие).

#### Задачи:

- знакомство,
- установление эмоционального контакта,
- сплочение группы,
- первичная диагностика.

### 2. Основная часть (2-5 занятий).

#### Задачи:

- развитие коммуникативных навыков,
- развитие навыков взаимодействия в группе,
- повышения уровня самооценки,
- мобилизация личностных ресурсов.

### 3. Заключительная часть (6 занятие)

#### Задачи:

- закрепление навыков общения,
- заключительная диагностика,

## **Описание общей структуры занятия**

### 1. Вводная часть.

- Ритуал приветствия.
- Знакомство (1 занятие).
- Создание положительного эмоционального настроения, атмосферы принятия и готовности к дальнейшей деятельности.

### 2. Основная часть.

- Игры, упражнения, направленные на повышения самооценки у детей.
- Упражнения и игры, направленные на развитие коммуникативных навыков и сплочение коллектива.

- Упражнения и игры, направленные на представления подростков о себе.
- Физкультминутка, направленная на снятие мышечных зажимов, умение владеть своим телом.

### 3. Заключительная часть (6 занятие)

- Рефлексия занятия.
- Ритуал прощания.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Формирование взаимного доверия между членами группы.
- Приобретение навыков эффективного общения.
- Формирование понимания у подростков своего эмоционального состояния, своих внутренних ресурсов, формирование адекватной самооценки.

#### **Критерии оценки эффективности Программы:**

- Более чем у 50% участников группы сформируются навыки общения, подростки научатся презентовать себя в коллективе, высказывать свою точку зрения, слушать другого.
- Более 50 % участников группы научатся взаимодействовать друг с другом, работать в коллективе.
- У не менее чем 50 % подростков повысится самооценка и активизируются личностные ресурсы.

#### **Методы оценки результатов:**

- Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов (учебных)	Цель занятия	Содержание занятия
1	Знакомство	1	Установление положительного, доверительного контакта. Определения уровня самооценки у подростков.	1. Упражнение «Бросание мяча». 2. Упражнение «2 правды 1 неправда». 3. Упражнение «Шестерка». 4. Упражнение «Молчанка». 5. Диагностика.
2	Мой характер	1	Развитие коммуникативных навыков. Отработка навыка рефлексии. Повышения уровня самооценки.	1. Упражнение «Шифровка». 2. Упражнение «Качество моего характера». 3. Игра «Крокодил». 4. Упражнение «Комплименты»
3	Я и мои чувства	1	Снятие эмоционального напряжения. Овладения навыкам позитивного поведения.	1. Упражнение «Сделай другу подарок». 2. Упражнение «Мои виноватые мысли». 3. Упражнение «Конверты радости и огорчения». 4. Упражнение «Сложная картинка».
4	Чувства	1	Актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.	1. Упражнение «Имя + что обо мне никто не знает». 2. Упражнение «Я – высказывание». 3. Упражнение «О пользе и вреде эмоций». 4. «Мои ценности».



5	Кто я?	1	Развитие эмпатии и самооценки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Кто я? Какой я?».</li> <li>2. Упражнение «Горячий стул».</li> <li>4. Упражнение «Я и мое тело».</li> <li>5. Мини-викторина.</li> </ol>
6	Мои страхи	1	Отработка навыка рефлексии. Развитие коммуникативных навыков.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пожелания друг другу».</li> <li>2. Упражнение «Сундук со страхами».</li> <li>3. «Слепи свой страх».</li> <li>4. Упражнение «Смотри внимательно».</li> <li>5. Заключительная диагностика.</li> </ol>

**Материально-техническое обеспечение:** Занятия по реализации данной программы проводятся в кабинете № 3, 16. Кабинет оснащен арт-терапевтическим, интерактивным оборудованием, песочными световыми столами, установлена система трансляции рисунка на экран. Выделена отдельная зона для работы с подростками, установлена интерактивная доска, удобный диван и кресла.

#### **Список использованной литературы:**

1. Субботина К.Ю. Девиантное поведение: учеб. пособие / К.Ю. Субботина. – Красноярск: Научная библиотека КГПУ, 2020. – 29 с.
2. Тарасова Л.Е. Психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие / Л.Е. Тарасова. – Саратов: 2014. – 111 с.
3. Реан А. Факторы риска девиантного поведения / А. Реан // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4 – С. 105.
4. Профилактика деструктивного поведения у детей и подростков как направление социально-психологического сопровождения участников образовательных отношений : учебно-методическое пособие / Д.С. Федяй, Е.П. Федотова, Я.К. Нелюбова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 80 с.

## Диагностический инструментарий

### Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла,

а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

### БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Дата рождения** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

№	Суждения	Да	Нет	Трудно сказать
1	Мне нравится создавать фантастические проекты.			
2	Могу представить себе то, чего не бывает на свете.			
3	Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.			
4	Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.			
5	В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.			
6	Мне нравится находить причины своих неудач.			
7	Стараюсь дать оценку			

	поступкам и событиям на основе своих убеждений.			
8	Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.			
9	Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.			
10	Убедительно могу доказать правоту.			
11	Умею сложную задачу разделить на несколько простых.			
12	У меня часто рождаются интересные идеи.			
13	Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.			
14	Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.			
15	Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.			
16	Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.			

**Заключение:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Конспект занятия  
Занятие 1 «Знакомство»

Ритуал приветствия	
Упражнение № 1 «Бросание мяча»	Все участники стоят в круге. Один громко называет имя одного из участников и бросает ему мяч. Тот ловит мяч, называет имя другого участника и бросает мяч ему. Через некоторое время нужно увеличить скорость игры.
Упражнение № 2 «2 правды и 1 неправда»	Участники, находящиеся в кругу, должен придумать 3 высказывания. 2 высказывания должны соответствовать действительности, 1 должно отражать не соответствующие действительности факты. Слушатели должны определить, что является правдой, что, является неправдой. Например: 1. Я свободно говорю на трех языках. 2. Мне нравятся кактусы. 3. У меня есть маленькая черепаха. Одно из высказываний является ложным.
Упражнение № 3 «Шестерка»	Веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо шестерки можно использовать другие цифры.
Упражнение № 4 «Молчанка»	Правила проведения: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Что ты нарисовал, работая в паре?</li> <li>▪ Сложно ли вам было рисовать молча?</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?</li><li>▪ Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?</li></ul> |
|--|---|

Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»

## Конспект занятия

### Занятие 2 «Мой характер»

Ритуал приветствия	
Упражнение № 1 «Шифровка»	<p>«Сегодня утром мои агенты перехватили шифровку конкурентов. В ней имена всех ныне собравшихся. Единственное, что мы знаем, это то, что каждое имя – послание, а тема письма – сильные стороны нашей команды в лице наших подростков. Агенты смогли расшифровать подпись – БУЙВОЛ. Ваша задача - разгадать остальную шифровку». Каждый участник расшифровывает своё имя так, чтобы получились предложение, описывающее его лучшие стороны. Это займет 5-7 минут. Тем, кто не справится с шифровкой самостоятельно, помогает вся группа.</p> <p>Пример: Марина – Молодая Активная Работница, Имеющая Не малые Амбиции.</p>
Упражнение № 2 «Качества моего характера»	<p>Составьте два списка.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.</li><li>2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.</li></ol> <p>После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним?</p> <p>Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством (например: ваша агрессия - возможно, помогает вам защищать себя, добиваться своих целей; ваша робость, боязливость - может быть вашей способностью быть внимательным к потребностям других) .</p>
Упражнение № 3 «Крокодил»	<p>Сегодня мы с вами проверим богатство своей мимики, красоту пластики и изобретательность ума. Прошу поприветствовать участников игры, своих соперников. С нами сегодня играют 1 и 2 команды (называют название команд).</p> <p>Теперь жеребьёвка. Прошу капитанов выйти к доске. Кто из вас быстрее и правильнее прочтёт скороговорку, тот получит для своей команды право выступать первой.</p>

	<p>Этапы:</p> <p>1. Разминка. Подходите, берете карточку, на карточке несколько слов. Вы должны показывать жестами своей команде слова. Не обязательно по порядку. Если Вы видите, что ваша команда затрудняется в ответе, то можно сказать следующее. Помогайте своей команде отгадывать слово. Стоимость отгаданного слова: 5 баллов. Задача команды — отгадать слова за установленное время или раньше. Показывает каждый член команды по одному разу. Каждому участнику дается 30 сек.</p> <p>2. Эмоции и чувства. Подходите, берете карточку, на карточке несколько слов. Вы должны объяснить своей команде написанное на карточке слово. Не обязательно по порядку. Если Вы видите, что ваша команда затрудняется в ответе, то можно сказать следующее. Помогайте своей команде отгадывать слово. Стоимость отгаданного слова: 10 баллов. Задача команды — отгадать слова за установленное время или раньше. Показывает член команды по выбору. Каждой команде дается 3 мин.</p> <p>3. Тематический. Тема «Кинофильмы». Слова в теме имеют разную стоимость, в зависимости от степени сложности. Время: 2 мин. времени на команду. Стоимость отгаданного слова: 10, 20, 30 и 40 баллов. Показы: По два человека от команды показывают по очереди до тех пор, пока не исчерпают всё отведённое на раунд время (6 мин.)</p>
<p>Упражнение № 4 «Комплименты»</p>	<p>Инструкция: Кто из вас знает игру «испорченный телефон». В этой игре информация передается от одного к другому, и когда послание, проделает очень длинный путь, то к концу оно часто приходит сильно измененным. Я хочу сыграть с вами в одну очень необычную версию этой игры. Пожалуйста, подходите по пять человек и становитесь друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Подумайте немного о том, какой комплимент вы могли бы сказать члену группы, стоящему за вами. Сосредоточьтесь на комплиментах, которые относятся к личности и к характеру, например: «добрый», «приветливый», «внимательный». Можете подарить ему выдуманный комплимент. Ведь было бы замечательно, если бы мы могли передать кому-нибудь хорошее качество, просто шепнув на ухо: «С тобой интересно».</p> <p>Каждый придумал комплимент? Игра начинается с тех, кто стоит в каждом ряду первым. Вы поворачиваетесь к стоящему за вами и шепчете ему на ухо. Используйте простой оборот: «Я думаю, что ты... (приветливый)». А вот тут и начинается самое интересное. Второй человек передает назад комплимент, который сам получил, и добавляет к нему</p>




	<p>собственный комплимент. В нашем примере он бы сказал третьему человеку: «Я думаю, что ты приветливый и добрый». И так далее. Каждый повторяет комплименты, которые сам получил, и добавляет свой комплимент. Последний в ряду человек идет вперед к тому, с кого началась игра и который сам еще не получал комплимента, и дарит ему все уже названные комплименты плюс свой собственный. Когда все участники группы передали комплименты, мне, конечно, хотелось бы услышать, что именно вы сказали друг другу. Тогда первый человек должен еще раз сказать комплименты, которые он получил.</p>
--	--

## Конспект занятия

### Занятие 3. «Я и мои чувства»

Ритуал приветствия	
Упражнение № 1 «Сделай другу подарок»	<p>Все участники садятся по кругу.</p> <p>«Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».</p> <p>Когда все получают подарки (круг замкнется), специалист обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, специалист обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения.</p>
Упражнение № 2 «Мои виноватые мысли»	<p>Вспомните ситуацию – текущую, из прошлого, из детства, – которая вызвала у вас ощутимое и длительное чувство вины. Коротко опишите, что тогда произошло. Вспомните свои чувства по поводу этой истории, потратьте немного времени и позвольте себе погрузиться в переживание вины. Когда оно поглотит вас полностью, придумайте одну-единственную – любую! – причину не чувствовать себя настолько виноватым. Может быть, вас давно уже простили за то, что вы тогда сделали? Или вы предприняли какие-то шаги, чтобы исправить ситуацию? Годится любая причина! Теперь, когда вы смогли придумать одну причину, придумайте еще две. Вы долгое время запрещали себе прощать себя, называя возможные причины не испытывать столько вины – отговорками, оправданиями – словом, на всю мощь используя своего собственного Внутреннего Прокурора, безжалостного обвинителя. Настало время дать слово и Внутреннему Защитнику. Получилось? Теперь, когда у вас есть три причины чувствовать себя не таким виноватым, придумайте последнюю, четвертую, причину не испытывать чувства вины</p>

	за эту историю вовсе.
<p>Упражнение № 3 «Конверты радости и огорчений»</p>	<p>За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давайте с вами сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения.</p> <p>Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.</p> <p>Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!</p>
<p>Упражнение № 4 «Сложная картинка»</p>	<p>Детям необходимо ответить на вопросы по картинке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сколько ребят в этой туристической группе?</li> <li>2. Они приехали сегодня или нет?</li> <li>3. На чем они добрались до этого места?</li> <li>4. Далеко ли отсюда до ближайшего селения?</li> <li>5. С какой стороны света дует ветер, с севера или юга?</li> <li>6. Какое сейчас время дня?</li> <li>7. Куда ушел Шура?</li> <li>8. Как зовут мальчика, который вчера был дежурным?</li> <li>9. Назовите сегодняшнюю дату (число и месяц).</li> </ol> 

1. Группа состоит из четырех человек. В списке дежурных 4 имени, на подстилке для пикника видно 4 тарелки и 4 ложки.
2. Ребята приехали не сегодня, так как паук успел сплести паутину между палаткой и деревом.
3. Весла, стоящие около дерева, говорят, что ребята приплыли сюда на лодке.
4. Ближайшее селение, скорее всего, недалеко, так как к ребятам пришла живая курица. Вряд ли она ушла бы далеко от своего курятника и вряд ли бы юные туристы везли с собой живую курицу. Таким образом, рядом курятник, а значит, высока вероятность, что селение также поблизости.
5. Пламя от костра заметно отклонилось вправо, то есть ветер дует именно в эту сторону. На деревьях левые ветки заметно длиннее, следовательно, там юг. Таким образом, ветер дует с юга.
6. Если слева юг, то тени падают на запад, следовательно, солнце на востоке, таким образом, сейчас утро.
7. Шура ушел ловить бабочек – за кустами видно сачок охотящегося за бабочками мальчика. Почему Шура не фотографирует? Потому что по замыслу автора то, что торчит из рюкзака с буквой В, – это штатив для фотоаппарата. Следовательно, мальчика, который фотографирует, зовут Вася.
8. Итак, Шура ловит бабочек, а Вася фотографирует. Коля сидит рядом с рюкзаком (кроме того, как мы убедились во втором вопросе, ребята приехали не сегодня, так что Коля и так и так не может быть дежурным). Таким образом, стоящего у костра мальчика зовут Петя. Смотрим на список у дерева: если сегодня дежурит Петя, значит, вчера это делал Коля.
9. Так как сегодня дежурит Петя, то сегодня 8 число. Что касается месяца, то вы же не забыли нашу подсказку? Загадка советского времени. Тогда «арбузными» месяцами были август и сентябрь. У нас есть бабочки и цветы, таким образом, скорее всего, еще не осень. Значит, август. Ответ – 8 августа.

Конспект занятия  
Занятие 4. «Чувства»

Ритуал приветствия																									
<p>Упражнение № 1 «Имя + что обо мне никто не знает»</p>	<p>Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: «Я Виктория Валериевна, никто не знает, что я занимаюсь квиллингом».</p> <p>Ведущий: Какое значение имеет общение в нашей жизни?</p> <p>В ответах подводим к тому, что в общении мы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализуем себя как личности;</li> <li>- получаем важную для себя информацию;</li> <li>- получаем обратную связь на свои поступки;</li> <li>- находим близких людей и поддерживаем отношения с ними.</li> </ul>																								
<p>Упражнение № 2 «Я-высказывание»</p>	<p>«Мы сейчас попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций. В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка)».</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 20%;">Чувство</th> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 20%;">Действие</th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 30%;">Просьба</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left;">я</td> <td>Чувствую обиду</td> <td style="text-align: left;">Когда ты</td> <td>Не выполняешь обещания</td> <td style="text-align: right;">и я хочу</td> <td>Чтобы ты держал свое слово</td> </tr> <tr> <td></td> <td>злюсь</td> <td></td> <td>опаздываешь</td> <td></td> <td>Чтобы ты приходил вовремя</td> </tr> <tr> <td></td> <td>волнуюсь</td> <td></td> <td>не звонишь</td> <td></td> <td>Чтобы ты мне звонил вечером</td> </tr> </tbody> </table>		Чувство		Действие		Просьба	я	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания	и я хочу	Чтобы ты держал свое слово		злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя		волнуюсь		не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером
	Чувство		Действие		Просьба																				
я	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания	и я хочу	Чтобы ты держал свое слово																				
	злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя																				
	волнуюсь		не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером																				

Упражнение № 3 «О пользе и вреде эмоций»	Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:		
	Эмоция	Ее польза	Ее вред
Упражнение № 4 «Моя ценности »	<p>Составь коллаж «Мои ценности» Подумай, что для тебя важно? Можешь дорисовать важные для тебя вещи и подписать.</p> <p>Рефлексия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие таланты ты у себя обнаружила во время занятий?</li> <li>• Что нового узнала?</li> <li>• Что было трудно?</li> <li>• Что понравилось?</li> </ul>		

## Конспект занятия

### Занятие 5. «Кто я?»

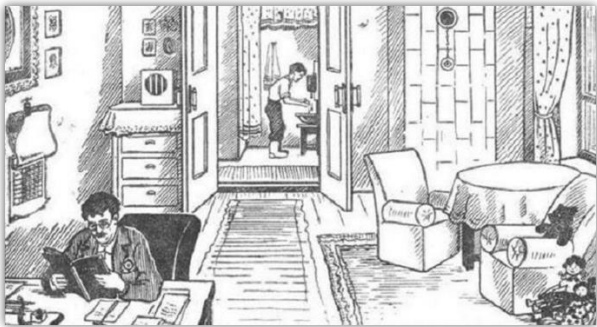
Ритуал приветствия	
Упражнение № 1 «Кто я? Какой я?»	<p>Ребята, если посмотреть на своих друзей, знакомых, братьев и сестер. Все они одеваются, смеются, говорят и даже думают по-разному. Как не бывает двух одинаковых отпечатков пальцев, так и не бывает двух совершенно одинаковых людей, каждый человек уникален.</p> <p>Вы не обязательно чувствуете и видите также как ваш лучший друг, сестра, брат, родители. Надежды, мечты, планы – они принадлежат только вам. Помните главное: если вы хотите, чтобы другие понимали и уважали вас, постарайтесь понимать и уважать их. У каждого из вас много качеств, свойств, проявлений - это составляет вашу индивидуальность. Она обнаруживается во взаимодействии и общении. Вы заметили, что с разными людьми вы ведете себя по-разному, и соответственно, люди узнают вас с разных сторон.</p> <p>По каким качествам судят нас другие (мозговой штурм):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- как мы ведем себя с родителями, друзьями, одноклассниками, учителями, братьями, сестрами;</li><li>- какую одежду мы предпочитаем носить;</li><li>- насколько мы трудолюбивы, надежны, терпеливы, дружелюбны;</li><li>- чем мы любим заниматься;</li><li>- как мы предпочитаем проводить свободное время: одни или в компании.</li></ul> <p>Вам могут не нравиться некоторые ваши черты, возможно, вы стараетесь скрыть их от других, поскольку не хотите, чтобы другие о них узнали. Но это так или иначе проявляется. Поэтому лучше на себя посмотрите открыто. Как узнать себя лучше?</p> <p>Продолжите письменно предложения:</p> <p>Я думаю, что я... Другие считают, что я... Мне хочется быть...</p> <p>Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате. Ведущий вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.</p> <p>Список слов Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый,</p>

	<p>хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.</p>
<p>Упражнение № 2 «Горячий стул»</p>	<p>Ведущий: Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем участников с его собственным представлением о себе.</p> <p>Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате. Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.</p>
<p>Упражнение № 3 «Я и мое тело»</p>	<p>Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом и внешним видом. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.</p> <p>Подросткам предлагается ответить на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что мы делаем со своим телом?</li> <li>2. Для чего?</li> </ol> <p>Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика.</p>
<p>Упражнение № 4 «Мини-викторина»</p>	<p>Подростки отвечают на вопросы мини-викторины.</p>



Конспект занятия  
Занятие 6. «Мои страхи»

Ритуал приветствия	
Упражнение № 1 «Пожелание друг другу»	Давайте начнем занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на сегодняшний день и сделаем это так. Сначала выберем добровольца, затем он подойдет к любому участнику, поздоровается с ним и выскажет доброе пожелание. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Тот, к кому подошел участник, в свою очередь подойдет к следующему; и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит приятное пожелание на день.
Упражнение № 2 «Сундук со страхами»	<p>У меня есть «Шкатулка со страхами». Давайте откроем ее и посмотрим, какие же бывают страхи. На ваших партах лежат два плаща, один черный, другой белый. Сейчас я буду называть страхи, а вы, если у вас эти страхи есть прикрепляете себе на плащ черного цвета, если их нет, то на белый, хорошо?</p> <p>Итак, кто боится: воды, врачей, животных (волки, собаки, пауки, змеи), наказаний, резких звуков, огня, темноты, сказочных персонажей, страшных снов, укулов, высоты, замкнутых пространств, одиночества.</p> <p>- Как вы ребята, сейчас себя чувствуете? Легко ли вам?</p> <p>- Хочется ли вам идти по жизни с грузом? Чего хочется сделать? (избавиться, сбросить)</p> <p>-Какой из этих страхов больше всего вас беспокоит? Выложите его на столик, мы будем с ним работать и постараемся избавиться от него.</p> <p>-А главное победить свой страх может тот, кто верит в себя и свою силу, кто имеет огромное желание избавиться от страха. Скажите, у вас есть желание избавиться от своего страха? Вы верите в свою силу? Тогда приступим.</p> <p>- Какие вы знаете способы преодоления страхов?</p> <p>-Я хочу вам предложить один из вариантов в победе со страхом.</p>
Упражнение № 3 «Слепи свой страх»	<p>1 этап</p> <p>Подросток выбирает любой кусок пластилина или другого пластичного материала и с закрытыми глазами начинает разминать его, пытаясь думать о своих проблемах, страхах, переживаниях, обидах и пр.</p> <p>Время дается подростку столько, сколько ему нужно,</p>

	<p>ориентировочно 5-15 минут для того, чтобы расслабиться.</p> <p>2 этап С открытыми глазами подростки лепят свои «страхи». После чего слепленные фигурки уничтожаются (их можно разорвать, расплющить, растоптать).</p> <p>3 этап Из этого же кусочка пластилина лепим что-то хорошее, доброе, красивое.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что ты слепил? Расскажи о своей работе подробнее.</li> <li>◆ Какие ощущения у тебя возникали во время лепки?</li> <li>◆ Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?</li> <li>◆ Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?</li> <li>◆ Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?</li> </ul>
<p>Упражнение № 4 «Смотри внимательно»</p>	<p>Ребятам смотря на картинку нужно ответить на вопросы. Вопросы к картинке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какое время года на рисунке?</li> <li>2. А месяц какой?</li> <li>3. В квартире есть водопровод?</li> <li>4. Кто ещё живёт в квартире, кроме сына и отца?</li> <li>5. Кем работает папа?</li> </ol> 
<p>Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой»</p>	