**Социально-педагогическая профилактическая программа**

**«Я вне опасности»**

Тематический план занятий.

**Тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов | Форма работы | Техническое обеспечение |
| 1 | Как правильно вести себя, когда ты находишься один на улице | Упражнение «Незнакомец» | 1 | Групповая работа |  |
| 2 | Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния | Упражнение «Прогноз погоды» | 1 | Лист ватмана, листы бумаги, карандаши, восковые мелки |
| 3 | «Проблемы – на передний план» - правило взаимодействия в команде | Упражнение «Камушек в ботинке» | 1 | Бумага, карандаши |
| 4 | Работа с гневом и обидами | Упражнение «Спустить пар» | 1 | Бумага, карандаши, корзина для бумаг |
| 5 | Снимаем напряжение | Упражнение «Безмолвный крик» | 1 | Изоматериалы |
| 6 | Трудные жизненные ситуации | Упражнение «Трудные жизненные ситуации» | 1 |  |
| 7 | Упражнение «Автобус» | 1 |  |
| 8 | Упражнение «Меня выбила из колеи ситуация, когда…» | 1 |  |

**Описание занятий**

**Занятие №1**

**Ритуал приветствия «Комплимент»**

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»:

* обращение по имени;
* сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Обсуждение и принятие групповых правил.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

* Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговаривание только с согласия участника.
* Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
* Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге.
* Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
* Активность.
* Искренность в общении.
* Оценивается только поступок, а не личность человека.

Ведущий приглашает одного учащегося для участия в предложенных ниже ситуациях. Остальным ребятам предлагается внимательно просмотреть предложенные ситуации и проанализировать их.

### Ситуация 1. «Зонтик»

*На улице к ребенку подходит незнакомый человек (один из ведущих) и говорит, что работает вместе с его мамой, которая забыла дома зонт и просила его забрать зонт из дома.*

Ведущий просит детей описать то, что ребенок делал правильно, а что неправильно.

Затем предлагается показать, как нужно действовать в подобных ситуациях.

### Ситуация 2. «Скорая помощь»

*На улице к ребенку подходит незнакомый человек (один из ведущих) и говорит, что работает вместе с его мамой, которой стало плохо и ее увезли на скорой помощи (или она пошла на прием к врачу). Мама просила его позаботиться о ребенке.*

Анализ ситуации, поиск ошибок и верных вариантов выхода из ситуации.

Проигрывание ситуации для закрепления позитивного опыта [1].

**Рефлексия**

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

**«Самопохвала»**

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

**Занятие №2**

**Ритуал приветствия «Комплимент»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка: "Змейка"**

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

**Упражнение "Прогноз погоды"**

**Цели**: бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

**Материалы**: бумага и восковые мелки.

**Инструкция**. Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, 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 побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам 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 парту, 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.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого [3].

**Рефлексия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Самопохвала**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №3**

**Ритуал приветствия «Комплимент»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка: «Зеркало»**

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

**Упражнение «Камушек в ботинке»**

**Цели:** эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы — на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

**Инструкция**. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому, всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает [3].

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

**Рефлексия**

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

**«Самопохвала»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №4**

**Ритуал приветствия «Комплимент»**

Обычный комплимент нужно закончить каким либо пожеланием.

**Разминка: «Тень»**

Один из участников диады совершает какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

**Упражнение «Спустить пар»**

**Цели**: в данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

**Инструкция**. Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или, на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

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» [3].

**«Самопохвала»** Упражнение описано выше.

**Занятие №5**

**«Приветствие»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка: «Путаница»**

**Инструкция**. «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг);
2. участники группы образуют два или больше независимых круга;
3. участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

**Упражнение «Безмолвный крик»**

**Цели:** детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

**Инструкция**. Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!». Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил (1 минута.) А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого ты представил в образе твоего злого духа?

Что ты кричал?

Что ты придумал, чтобы остановить этого человека? [3].

**Рефлексия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**«Самопохвала»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №6**

**Ритуал приветствия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка «Эмоциональная гимнастика».**

Участникам предлагается:

—походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;

—посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пасса­жир в «Мерседесе»;

—попрыгать как - кузнечик, кенгуру;

—нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;

—улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, ра­достный ребенок, как будто ты увидел чудо;

—испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший вол­ка; котенок, на которого лает собака;

—позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

**Упражнение «Трудные жизненные ситуации»**

**Инструкция.** Напишите на листке бумаги 5 трудных жизненных ситуаций, случив­шихся в вашей жизни недавно. Подумайте и запишите ответы на следующие вопросы:

— Являются ли эти события жизненно важными или это обычные не­приятности?

— Почему вы считаете их трудными?

— В чем вы видите причину трудной жизненной ситуации?

Участники друг за другом называют разнообразные трудные жизненные ситуации, которые ведущий записывает на ватмане. Затем ведущий выясняет, сколько участников также записали аналогичную ситуацию в свой список. Таким образом, мы получим список трудных жизненных ситуаций, наиболее часто встречающихся в подростковой группе [2].

**Рефлексия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**«Самопохвала»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №7**

**Ритуал приветствия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка «Змейка»**

Упражнение описано в занятии №2.

**Упражнение «Автобус»**

Плотно прижимаясь друг к другу, «на­род» (все члены группы) скучивается, аналогично пассажирам в плотно заби­том автобусе. Задача игрока - прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом или хитростью, а напором и физической силой. «Народ в автобусе» не имеет права хватать игрока руками и цепляться руками друг за друга, есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел. Более того, не пуская игрока телами, «автобус» помогает игроку, подбадривая его громкими криками «Давай!», «Еще!», «Вперед!», придающими игроку допол­нительные силы.

Каждый проходящий через «автобус» должен понять, что он хочет най­ти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление, какие ситуации в его жизни - этот «автобус».

*—*Тяжело было двигаться в полном автобусе?

*—*Случалось ли вам в жизни также прорываться через некие преграды?

*—*Что мешало и что помогало вам? [2]

**Рефлексия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**«Самопохвала»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №8**

**Ритуал приветствия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Разминка «Зеркало»**

Упражнение описано в занятии №3.

**Упражнение «Меня выбила из колеи ситуация, когда ...»**

В со­ответствии с выделенными в упражнении «Трудные жизненные ситуации» стрессовыми ситуациями участники делятся на группы и начинают в груп­пе обсуждать ситуацию, которая произошла с ними, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ситуация | мысли | чувства и эмоции | поведение |
|  |  |  |  |

**Обсуждение** (ведущий фиксирует ответы участников на ватмане):

Все участники делятся на микрогруппы, и каждая получает для обсуж­дения свою стрессовую ситуацию. Затем обсуждение ситуаций ведется в общем круге.

*—*Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?

*—*Какие чувства вы испытывали при этом?

*—*Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

*—*Испытывали ли вы при обсуждении трудных жизненных ситуаций напряжение?

Чтобы создать целостный внутренний образ, подросткам предлагает­ся, пользуясь таблицей, составить и написать фразу: «Стресс для меня - это..,» Каждый выбирает для себя из таблицы определенную ассоциацию, мысль, чувство и стратегию поведения. Фраза строится по алгоритму:

«Стресс для меня - это... (ассоциация), когда я думаю... (мысль), когда я чувствую... (чувства) и действую как... (стратегия поведения)».

Участники зачитывают свои фразы, делятся своими выводами, говорят о том, с чем согласны и не согласны, что открыли нового, что поняли [2].

**Рефлексия**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**«Самопохвала»**

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Список используемых источников**

1. Гюнинен О.В., Фефилова М.В. Шаги без опасности. – Учебная программа. – СПб, 2011.
2. Понятие трудной жизненной ситуации и стресса (Электронный ресурс) Режим доступа: http://www.edu.cap.ru/home/7411/klassnoe rukovodstvo/klass chas/tema.doc.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. –– Москва: Генезис, 1998.