**Предисловие**

Подростковый возраст характеризуется многочисленными изменениями в аспектах физического, эмоционального, психологического развития. Подростки, так же как и взрослые, подвержены переживаниям и последствиям перенесенной травмы от произошедшего бедствия/утраты/катастрофы.

Из-за изменений в структуре семьи некоторые подростки вынуждены взять на себя роль старшего в семье, став «родителем» для младших братьев и сестер. Поддержка для подростков, которые приспосабливаются к измененным обязанностям, в то же время переживая свои собственные физические и эмоциональные изменения, нацелена на оказание психологической поддержки и сопровождения.

Данная программа предусматривает несколько аспектов: во-первых -

предоставляет подросткам возможность поговорить о своих переживаниях, страхах и опасениях, в том числе связанных с пережитым событием; во-вторых - знакомит участников со способами преодоления трудностей, которые могут возникнуть вследствие кризисных ситуаций, в-третьих - направлена на восстановление семьи как системы и системных отношений между подростками и родителями.

Главной задачей программы является формирование самостоятельности, навыков здорового образа жизни, поиска способов реагирования на стресс, чтобы подростки могли справляться с различными ситуациями в повседневной жизни. Сессии включают вопросы, связанные с возрастными изменениями как у девочек, так и у мальчиков, а также с влиянием этих изменений на их жизнь.

Программа построена таким образом, что в ней принимают участие подростки, пережившие утрату/бедствие/катастрофу, и подростки той группы, в которую интегрированы первые (школьный класс, группа в ПТУ). Занятия программы включают интерактивные упражнения, которые предусматривают активность всех участников. Чтобы успешно провести большинство упражнений ведущий должен обладать довольно серьезными техническими навыками и навыками фасилитации. Поэтому рекомендуется, чтобы данную программу проводил ведущий, прошедший должную подготовку в данной сфере, а в идеальном случае - два ведущих в ко-тренерстве.

Программа построена на базе двенадцати интерактивных сессий, требующих активного непосредственного участия всей группы. Рекомендованное число участников: 15-20 подростков в одной группе. Время проведения занятия: до 1,5 часов (каждое занятие можно разделить на две встречи), периодичность встреч: 2-3 раза в неделю. Ведущему программы необходимо обеспечит флипчарт, проектор, экран, раздаточные материалы.

Структура программы основана на материалах, разработанных НПО «Розан» (Пакистан), 2011.

Автор программы: Юрий Луценко, национальный эксперт-консультант по предоставлению психологической/социальной помощи в рамках проекта Датского совета по беженцам в Украине; научный сотрудник Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы Национальной академии педагогических наук Украины; автор наборов МАК «Креатив», набора шкал/линеек для практического психолога, психодраматерапевт, травматерапевт.

Тел.: +38 0674959209 Е-таН: уипу\_1ко@икг.пе! \лалал/. рзПпо1од4уои .сот. иа Киев, Украина, 2015.

**Содержание программы
для подростков 13-18 лет**

Сессия 1 Введение 3

[Сессия 2 Преодоление: Что? Как? С кем? 6](#bookmark3)

[Сессия 3 Чувства и переживания 10](#bookmark4)

[Сессия 4 Как справиться с чувством злости? 12](#bookmark5)

[Сессия 5 Что означает «БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ»? 15](#bookmark6)

[Сессия 6 Мы разные - Мы одинаковые 18](#bookmark8)

[Сессия 7 Девчонки и Мальчишки, а также их Родители 22](#bookmark9)

[Сессия 8 Личная безопасность 25](#bookmark10)

Сессия 9 Физическая защита 28

Сессия 10 Дружба 32

[Сессия 11 Чувство собственного достоинства 34](#bookmark13)

[Сессия 12 Разукрасим мир цветными красками 36](#bookmark14)

**Введение**

**Цели**

**СЕССИЯ 1**

* Представить группе программу
* Помочь участникам познакомиться друг с другом

**Раскрываемые темы**

* Представление
* Задаем тон занятий
* Формируем безопасное пространство
* Знакомство

**Необходимые материалы**

* Личная коробка/папка
* Маркеры
* Флипчарт, листы ватмана
* Бумага
* Ручки, блокноты
* Рабочий лист для упражнения «Бинго»

**Упражнение 1. Введение в программу. Правила работы**

65 20 минут

Шаги:

1. Разъясните детям задачи работы в этой группе. Спросите, бывали ли они на подобных встречах. Попросите участников заполнить входящую анкету, объясните важность ответов для улучшения содержания программы.
2. Попросите присутствующих представиться, назвав свое имя и какое-либо

положительное качество/черту, которое начинается с той же буквы, что и его/ее имя. (Или, если это будет трудно для детей, воспользуйтесь для разогрева другой игрой. Дайте детям ряд картинок/стикеров /предметов, таких как камушки, цветы, ключи, ручки и т.д. Затем попросите их представиться, назвав свое имя и выбрав одну вещь, которая напоминала бы им о каком-либо их качестве. Попросите их поделится с группой своими размышлениями.) <

1. Попросите детей договориться о правилах (нормах работы) группы. Запишите их на флипчарте, озвучьте и примите как групповые. Подтвердите время еженедельных встреч.

**Упражнение 2. Ожидания**

65 15 минут

Шаги:

1. Объедините участников в тройки и раздайте каждой группе по листу бумаги, на котором указаны две темы из данной программы. Пусть участники обсудят, какие вопросы они хотели бы рассмотреть в ключе каждой темы. После обсуждения, представитель от каждой группы выступит с презентацией.
2. Важно вывесить все листы для просмотра и сообщить участникам, что после завершения сегодняшнего занятия они смогут подойти и дописать волнующие их вопросы.

**Упражнение 3. Знакомство**

Ч / 25 \*\*\*мут

Шаги:

1. Дайте каждому ребенку по листу бумаги и объеди~.'-~ .\* > = • ь»
2. Попросите их представить, что они репортеры и бес..’ о дс: • > .д га

Пусть зададут следующие вопросы:

что у них получается делать лучше всего? какое их любимое блюдо? какая у них любимая игра/хобби?

1. Теперь попросите их представить своих партнеров по ~а:е в:~й ;.~те. рассказав, что они узнали о нем/ней во время интервью.

**Упражнение 4. «Бинго»**

15 минут

Шаги:

1. Раздайте участникам заготовленные таблицы (см. пригс-е-.-е! Г : Т—ите условия игры: каждый участник должен максимально полно заполн.\*\*= л а —. -зс.-ицу. Можно подойти одновременно только к одному участнику и задать одия в: -со: - а~ с .\* '.'ер, «Ты любишь кататься на велосипеде?» При получении утвердитель-:': све-э имя участника вносится в соответствующую ячейку таблицы. Если у^ас\*-н- -ветил «нет», перейдите к следующему участнику. Ведущий следит за временем ==-":--ения упражнения.
2. Попросите участников поделиться впечатлениями от выполнения упражнения.

Как они себя чувствуют сейчас? Что объединяет участников нашей группы" По\*\* у вс’эовал ли себя кто-то исключительным человеком? Если да, то в чем именно?

**Упражнение 5. Завершение**

10 минут

Шаги:

1. Выдайте каждому из детей его/ее собственную персональную коробку папку с написанным на ней именем. В этих коробках/папках они могут держать свои личные вещи и задания/рисунки, которые выполнили во время сессий.
2. Попросите нескольких детей рассказать всем какую-нибудь сме\_ную историю, спеть песню, прочитать стихотворение или поставьте коллективную сказку каждый говорит по предложению, потом инсценировка написанного сюжета) и т.д

**Приложение**

**Упражнение «Бинго»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пишет стихи | Умеет кататься на велосипеде | Любитпутешествовать | Учится на отлично |
| Был за границей | Любит море | Умеет говорить на иностранном языке | Любит читать |
| Играет на музыкальном инструменте | Любитживотных | Любит бывать на природе | Есть братья/ сестры |
| Свободновладееткомпьютером | Любитрисовать | Умеет мастерить своими руками | Любитвыращиватьцветы |



**СЕССИЯ 2**

**Преодоление: Что? Как? С кем?**

**Цели**

* Помочь детям понять переживания, которые возникают после кризисного события
* Поговорить о действенных способах преодоления последствий случившегося

**Раскрываемые темы**

* Опыт, связанный с произошедшим бедствием/утратой
* Чувства, сопряженные с произошедшим событием
* Способы справится с произошедшим. Упражнение «Безопасное место».

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Карточки с различными чувствами
* Картинки или фотографии различных «безопасных мест»
* Ручки, блокноты
* Наборы карт эмоций Домана или ассоциативных карт «Креатив 2» или Регзопа/ РегзопКа

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

О 10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте детей и вкратце вспомните вместе, что происходило на первой сессии.
2. Спросите их, что они думают о прошлой сессии, какие чувства, эмоции они переживают сейчас? Можно предложить отметить свое настроение на «термометре настроения»
3. Расскажите коротко о том, что будет на сегодняшней сессии.

**Упражнение 2. Чувства и отношения к событиям**

С) 15 минут

Шаги:

1. Продемонстрируйте несколько слайдов с изображением катастроф (авария, наводнение, землетрясение, крушение самолета, война) и спросите детей о том, какие чувства переживают участники этих событий?
2. Попросите присутствующих поделиться своими переживаниями, чувствами, мыслями и историями, связанными с произошедшим событием (например, военным конфликтом на востоке Украины). Внимательно следите за уровнем проявления чувств и эмоций детей. В случае необходимости попросите ко-тренера выйти с ребенком в коридор, дать воды, поговорить наедине и успокоить его. Ребенок должен ощутить, что он не один и его кто-то поддерживает, сопровождает.
3. Положите карточки\* посередине, и попросите детей выбрать ту карточку, которая отображает их теперешние чувства.
4. Объясните, что все, что они чувствуют и переживают, абсолютно нормально, что многие дети и взрослые переживают такие же чувства, но многим людям, а особенно взрослым, очень сложно говорить об этих чувствах. Чем дольше мы будем говорить о чувствах и эмоциях, понимать их, тем меньше они будут негативно влиять на нашу жизнь теперь.

\* для выполнения задания 2 можно использовать набор «карты эмоций Домана» или ассоциативных карт «Креатив 2», Регзопа/ РегзопИа

**Упражнение 3. Вертушка: «Способы справиться с произошедшим событием»**

20 минут

Шаги:

1. Объедините детей в группы по 4-5 человек и дайте каждой группе лист ватмана. Пусть участники каждой группы обсудят и нарисуют один групповой способ, позволяющий справиться с кризисной ситуацией. Дальше листы передаются по кругу до тех пор, пока каждая группа не получит свой рисунок. В ходе упражнения, получив ватман, каждая группа должна рассмотреть рисунки и добавить «свой» способ. В конце попросите кого- то из группы выступить с презентацией.
2. Подводя итоги, спросите о тех способах, которые не были отражены на рисунках. Попросите детей рассказать о том, кто или что более всего помогает каждому из них преодолевать негативные последствия событий?
3. По ходу обсуждения добавляйте свои идеи о действенных способах справляться с такими чувствами, а именно: поговорить о них, завести друзей, найти поддержку, заняться чем-нибудь здоровым и положительным, и т.д.

**Упражнение 4. «Безопасное место»**

20 минут

Шаги:

1. Расскажите, что одним из действенных способов почувствовать себя гораздо лучше, когда ты расстроен/напуган/сильно переживаешь - это представить, что ты находишься в безопасном месте. Скажите, что сейчас покажете им, как это сделать.
2. Попросите детей вспомнить или представить себе какое-нибудь безопасное и приятное место, куда они могут мысленно отправиться, когда чувствуют злость, обиду, опасность или незащищенность.
3. Если детям будет сложно, покажите им картинки для визуализации. Они могут выбрать картинки с домом (лесом, морем и т.д.), если захотят.
4. Проведите с ними упражнение «Вымышленное безопасное место», чтобы попрактиковаться. После направленного фантазирования желательно нарисовать это место на листе А4 и забрать с собой. Сообщите детям, что в случае усиления чувства тревоги, страха, грусти можно достать листочек и мысленно оправиться в свое безопасное место.

«Знаю. Могу. Делаю»

***Руководство по проведению и использованию упражнения «Вымышленное***

***безопасное место»***

Иногда, когда нам одиноко, печально или страшно, мы можем представить себе и подумать о таком месте, которое поможет нам почувствовать себя в безопасности. Сейчас я попрошу вас подумать о таком месте, где вы бы чувствовали себя очень комфортно и в полной безопасности. Это может быть место из телевизионного шоу, фильма, мультика или какое-то место, о котором вы слышали или читали в книге, либо место в вашем доме, на природе, у бабушки, в лагере... А если вам хочется, можете и сами придумать такое место в своем воображении.

Через минутку, я начну считать от десяти до одного, и пока я буду медленно считать, вы будете постепенно расслабляться с каждым последующим числом, а когда я дойду до единицы, будете себя чувствовать очень спокойными и расслабленными...

«Я начинаю:

10-вы расслабляетесь и спокойно, в приятном для вас ритме вдыхаете и выдыхаете... 9 - вы расслабляетесь еще больше, дыхание ровное и спокойное...

8 - вам гораздо легче... и 7- теперь вам очень удобно...

6 - вам очень хорошо и спокойно...

5 - вы ощущаете абсолютный комфорт...

4 - вы расслаблены...

3 - вы чувствуете себя все легче и легче...

2 - вам становится еще комфортнее и удобнее...

1. - вы полностью расслаблены и спокойны.

Сейчас я хочу вас попросить подумать о своем безопасном месте. Подумайте о цветах и формах, которые напоминают вам о нем и помогут туда перенестись в вашем воображении. Какая там температура? Там прохладно или тепло? Какое освещение ? Яркое или приглушенное ? Как вы себя там чувствуете ? Следите за своим дыханием - оно ровное и спокойное. Там вы себя чувствуете в полной безопасности, уюте и комфорте. Вы можете оставаться в этом месте столько, сколько захотите. Рассмотрите все вокруг, прочувствуйте все, что вас там окружает, и запомните все чувства, ощущения, состояния.

Теперь, когда вы чувствуете себя расслаблено и в полной безопасности, я хотел бы попросить вас сделать глубокий вдох... и еще раз осмотреть ваше секретное место. Хорошо его запомните, ведь это ВАШЕ собственное место, куда вы всегда можете вернуться, когда будете чувствовать себя расстроенным, в опасности или просто будете в плохом настроении. Теперь сделайте глубокий вдох - выдох и медленно откройте глаза.

Вы отлично поработали! До следующей нашей встречи у меня будет к вам одна просьба: когда вы будете чувствовать себя расстроенными, одинокими или вам будет страшно, представьте себе ваше безопасное место и отправьтесь туда в своих мыслях и фантазиях.



Иногда случается, что из-за непредвиденных обстоятельств изначально выбранное безопасное место ребенок может поменять на другое. Например, ребенок помнит, что когда-то ему было очень уютно и он чувствовал себя в полной безопасности в доме своих бабушки и дедушки, но этого дома больше не существует. Прежде чем данное упражнение начнет приносить должный успокоительный эффект, нужно хорошо потренироваться быстро воссоздавать это безопасное место в своем воображении. Лучше всего начинать данное упражнение тогда, когда дети не чувствуют себя расстроенными или угнетенными.

*!!! Данное упражнение не рекомендуется проводить с детьми, которые находятся в состоянии острого стресса. В таком случае воссоздать безопасное место невозможно.*

**Упражнение 5. Завершение**

СЗ 10 минут

Шаги:

1. Похвалите детей за хорошую работу и приложенные ими усилия.
2. Попросите их дома потренироваться представлять себе безопасное место, если вдруг им станет одиноко, тревожно, страшно и т.д. Необходимо подчеркнуть важность релаксационного дыхательного упражнения во время направленного фантазирования. Желательно это упражнение сопровождать релаксационной музыкой.
3. Попросите детей назвать одного взрослого и друга, с которыми они поговорят, если когда-либо почувствуют необходимость рассказать и поделиться своими переживаниями о каком-то событии. Подчеркните, что это необходимо для взаимной поддержки и переживания опыта, который был получен в результате события.
4. Попросите детей объединиться в пары и рассказать друг другу об одном событии, участвуя в котором, они чувствовали себя уверенно, комфортно, безопасно, «на высоте».

**СЕССИЯ 3**

**Чувства и переживания**

**Цели**

* Обсудить важность проявления чувств и эмоций в жизни человека
* Обсудить различные способы выражения чувств

**Раскрываемые темы**

* Переживания и их проявления
* Способы выражения чувств

**Необходимые материалы**

* Листы бумаги, ручки
* Цветные карандаши
* Покрывало/ткань

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

О 10 минут

Шаги:

1. Вспомните вместе, что вы делали на прошлом занятии, и спросите детей, пробовали ли они дома делать упражнение «Безопасное место». У кого получилось? Что помешало оказаться там? Скажите о важности и необходимости тренировки в выполнении этого важного упражнения.
2. Сообщите участникам о теме встречи: чувства и переживания. Попросите назвать некоторые чувства, с которыми участники столкнулись в последнее время.

**Упражнение 2. Чувства, переживания и их значение**

С) 10 минут

Шаги:

1. Представьте тему сессии, т.е. чувства и переживания, и спросите детей, почему важно о них говорить. Подчеркните следующие моменты:
* Все чувства абсолютно НОРМАЛЬНЫ, тем более если они возникли вследствие НЕНОРМАЛЬНОЙ ситуации.
* Попросите детей назвать приятные и неприятные чувства. Сделайте вывод о том, что хороших или плохих, правильных или неправильных чувств не бывает.
* Чувства помогают понять, как мы относимся к ситуации, что нам действительно необходимо и каким способом следует реагировать на ситуацию.
* Именно благодаря нашим чувствам у нас есть возможность выражать свое отношение к миру, событиям, другим людям; строить тесные отношения и заводить друзей; справляться со сложностями в нашей жизни. Спросите детей, есть ли у них вопросы/уточнения.
1. Сообщите о важности понимания, «прочтения» эмоции, состояния другого человека, поскольку именно на основе такого распознания строятся отношения. Например, если человек чем-то огорчен, расстроен, то радостный рассказ, скорее всего, оттолкнет его или даже разозлит, и наоборот.
2. Предложите участникам поиграть в игру «Эмоциональный ручеек». Все

участники объединяются в пары и становятся друг за другом, как в игре «Ручеек». Перед первой парой стоит один участник (первым может быть ведущий), который очень коротко рассказывает историю (Например: «Сегодня утром я спешил и опрокинул чашку с горячим кофе»). Первая пара должна продемонстрировать эмоцию, которая отвечает данной ситуации. Ведущий выбирает из пары того, кто на его взгляд более точно изобразил эмоцию, и образует новую пару, становясь в самый конец ручейка и т.д. Игра заканчивается, когда каждый расскажет о своей ситуации

\*Из практики проведения данного упражнения: ведущему рекомендуется подобрать негромкую энергичную музыку. Ведущий задает тон игры так, чтобы истории были очень краткими. Данное упражнение взято из практик Р1ауЬаск театра.

**Упражнение 3. «Мир моих чувств»**

) 20 минут

Шаги:

1. Раздайте участникам листы А4, краски. Попросите нарисовать круг максимальной величины. Инструкция для участников: «Этот круг - мир ВАШИХ эмоций. Подумайте, какое место в вашем мире эмоций занимают радость, счастье, грусть, печаль, удивление, злость, восхищение, любовь ... выберите соответствующую краску и зарисуйте фрагмент круга такой величины, сколько в вашем мире соответствующего чувства.
2. Попросите детей обсудить рисунок в парах.

**Упражнение 4. «Комиссионный магазин»**

С) 25 минут

Шаги:

1. Предложите участникам поиграть в комиссионный магазин, предварительно объяснив, что это означает. Товары, которые принимает продавец - это человеческие чувства или переживания. Участники записывают на карточку свои чувства и переживания. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного чувства, переживания, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни радости, и он может предложить за нее какую-то часть своего спокойствия. Продавцом может быть ведущий или кто-то из участников. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

**Упражнение 5. Завершение**

25 минут

Шаги:

1. Попросите участников встать в круг и продолжить предложения:

«Я себя чувствую плохо тогда, когда...»

«Я себя чувствую хорошо тогда, когда......

1. Еще раз повторите, что ВСЕ чувства и эмоции - нормальны.



***СЕССИЯ 4***

**Как справиться
с чувством злости?**

**Цели**

* Научить детей способам, позволяющим справляться с чувством злости
* Найти правильный/здоровый способ выражения чувства злости

**Раскрываемые темы**

* Злость
* Выражение чувства злости

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Ручки, блокноты
* Листы А4, карандаши

**Упражнение 1. Повторение пройденного. Разогрев группы**

С) 7 минут

Шаги:

1. Вспомните с детьми, что вы делали на прошлом занятии. Предложите им написать смс, состоящую из 11 слов, о том, что им больше всего запомнилось.
2. Спросите, есть ли у них замечания или мысли по поводу предыдущей сессии. Какие именно? Еще раз скажите, что защитные механизмы это не хорошо и не плохо, и они помогают нам справиться с разными ситуациями.

**Упражнение 2. Со злостью на «Ты»**

О 15 минут

Шаги:

1. Попросите детей по очереди назвать одну ситуацию, которая его/ее злит.
2. Задайте детям следующие вопросы: Что вы думаете о злости? Это плохое или хорошее чувство? Должны ли мы останавливать себя, когда начинаем злиться?
3. Объясните, что многие считают, что чувство злости - это что-то плохое, чего нужно избегать. Однако, злость сама по себе - это естественное и абсолютно нормальное чувство. Как и все другие чувства, злость ни плоха, ни хороша. А вот то, как мы справляемся с этим чувством, выражаем его, может быть неправильным, плохим и приносящим вред. Например, я ничего плохого или неправильного не делаю, рассказывая своему другу о том, что что-то меня очень злит. Но если я кого-то ударю, когда буду злиться, вот это уже не будет правильным способом выражения чувства злости.



10 минут

Шаги:

1. Объедините детей в три команды «учителя», «родители», «друзья». Пусть каждая команда напишет на ватмане как можно больше вещей, которые могут злить родителей, учителей или друзей. После выполнения работы обсудите это. Акцентируйте внимание на общих и отличных причинах злости.
2. Объясните детям, что злость является нормальным чувством, как и все другие, и что определенные ситуации, поведение и т.д. могут любого заставить так себя чувствовать. Например, если ребенок стоит в очереди, чтобы получить свою одежду и еду, а другой ребенок вклинивается перед ним, то естественно, что первый злится на второго. Это естественная реакция.
3. Попросите придумать способы взаимодействия с человеком, который разозлен в данный момент.

**Упражнение 4. Что делать со злостью?**

20 минут

Шаги:

1. Объедините участников в пять групп и раздайте по одной ситуации. Попросите детей определить, как можно безболезненно и безопасно выйти из следующих ситуаций, так, чтобы ни себе, ни другим не навредить. После обсуждения один участник из группы презентует ответ.

Ситуации:

* Кто-то тебя обзывает или ударил
* Твой брат/сестра взял (а) поносить твою одежду без спроса
* Учитель тебя ругает за то, что ты болтал, хотя на самом деле разговаривал ученик, сидящий за тобой
* Возвращаясь на свое место жительства после произошедшего бедствия/ катастрофы, вы узнаете, что кто-то украл ваши вещи.
* Родители не берут тебя с собой на отдых, хотя младший брат едет с ними.

2. Составьте список правильных/здоровых способов выхода из ситуаций, в которых тебя что-то злит. Обсудите с детьми дополнительные варианты.

Объясните, что люди по-разному выражают злость и справляются с ней. Некоторые держат все внутри, а некоторые - наоборот, все выпускают наружу. Даже если стараться сдерживать злость внутри, она все равно найдет себе выход: иногда это происходит позже, иногда в виде скандала/сцены, а иногда в виде физических проявлений (когда у человека от стресса и злости начинает что-то болеть), либо же проявляется под прикрытием других чувств (например, печали, депрессии). Проявление чувства злости может иметь прямой характер (направлено непосредственно на объект злости), или непрямой (направлен на кого-то, кто не имеет к причине появления злости никакого отношения). Некоторые справляются с этим чувством, активно выплескивая все наружу, например, ведя себя агрессивно, ломая вещи, крича. Иногда такое проявление может принимать экстремальные формы, т.е. человек может нанести реальный вред как себе, так и другим. Другие же справляются с ним, пытаясь себя успокоить, например, избегая определенных ситуаций, или же плачут, замыкаются в себе и т.д.

4

Вот несколько способов, которые могут помочь правильным/здоровым образом справится со злостью:

* Поделиться переживаниями с другом
* Послушать музыку, нарисовать что-нибудь
* Ударить подушку, порезать, разорвать старые газеты
* Написать о своей злости
* Сказать человеку о том, что именно вас раздражает. Разумно объясните свои чувства с использованием таких фраз:

Когда ты... (кричишь на меня)

Мне... (больно)

В следующий раз будет лучше, если ты... (поговоришь со мной без крика)

1. Иногда, если поговорить непосредственно с человеком, который выводит тебя из себя сложно, нужно поделиться своими чувствами со взрослым, которому ты доверяешь, или другом, т.е. с кем-то, кто сможет помочь тебе справиться со всей этой ситуацией.

**Упражнение 5. «Кулак»**

СЗ 5 минут

Шаги:

1. Поделите участников на пары. Попросите первого участника из пары сжать руку в кулак, а второго сделать так, чтобы его партнер разжал руку. Можно применять только несиловые методы. После нескольких минут участники делятся своими впечатлениями.

**Упражнение 6. Завершение**

С) 20 минут

Шаги:

1. Попросите детей вспомнить первое упражнение, когда они по очереди говорили о том, что их выводит из себя и злит. Пусть они выберут одну из новых идей, которую они для себя открыли в последнем упражнении, и объяснят, как они смогут применить ее для решения проблемы злости здоровым и адекватным способом.
2. Объедините детей в группы по 4-5 человек и попросите поставить сценку на тему «Давайте жить дружно».

*Заметки для ведущего*

\*Если вам позволяет время, можно попросить участников нарисовать свою злость и познакомиться с ней через рисунок. Например, написать три ее качества, характеристики. Затем на этом же листе записать способы ее конструктивного и здорового проявления. Важно, чтобы ребенок положил «на хранение» свой рисунок в коробку, папку.



**Что означает
«БИТЬ ВЗРОСЛИМ»?**

***СЕССИЯ* 5**

**Цели**

* Обсудить возрастные изменения, которые происходят в жизни ребенка/ подростка
* Обсудить критерии «взрослого человека»

**Раскрываемые темы**

* Возрастные изменения
* Чувства, сопряженные с возрастными изменениями

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Ручки, блокноты
* Листы А4, краски

**Упражнение 1. Разогрев группы**

О 10 минут

Шаги:

1. Попросите участников свободно подвигаться по комнате. А теперь давайте поздороваемся с тем, кто сейчас оказался напротив вас, как здороваются роботы (двигаемся дальше), балерины, тинэйджеры, солдаты, маленькие дети, друзья.
2. Обсудите с детьми их самочувствие после выполнения упражнения.
3. Сообщите о теме встречи.

**Упражнение 2. «Переход»**

**Шаги:**

**10 минут**

1. Разделите аудиторию на две зоны. В одну попросите зайти всех участников. Каждый должен назвать одну черту, которой подросток отличается от ребенка или от взрослого. При этом участнику разрешается перейти во вторую зону. Упражнение повторяется до тех пор, пока все участники не окажутся в зоне 2.

С) 20 минут

Шаги:

1. Сегодняшняя сессия будет о взрослении и изменениях, которые происходят с человеческим телом, поведением, эмоциями, переживаниями и т.д. Спросите у детей, какие именно изменения происходят (ответы на этот вопрос будут соотноситься с возрастом участников программы) в подростковом возрасте.
2. Постарайтесь убедить детей в том, что все эти изменения, как и чувства и вопросы, связанные с этим процессом, абсолютно нормальны-это процессы взросления.
3. Обсудите вопросы, которые могут возникать в таком возрасте. Объясните, что подростковый возраст непосредственно связан с многочисленными не только физическими, но и эмоциональными, социальными, психологическими изменениями, через которые необходимо пройти. Эти изменения обычно начинаются в 12-летнем возрасте и продолжаются до 18 лет.

Изменения касаются следующего:

* Быстрый физический рост
* Половое развитие Новые социальные роли

^Умственное, эмоциональное и нравственное развитие

* Переходные процессы в школе. Смена ведущего вида деятельности
1. Расскажите им, что эти изменения делают данный этап нашей жизни (подростковый возраст) захватывающим, интересным, и в то же время неудобным, иногда даже заставляя нас смущаться этих изменений.

**Упражнение 4. Чувства**

20 минут

Шаги:

1. Попросите детей подумать и назвать новые чувства, которые могут возникать по причине взросления и возрастных изменений. Запишите на флипчарте.
2. Проанализируйте и выделите общие чувства, переживаемые детьми. Общие чувства могут быть: смущением, счастьем, стыдом, радостью, гордостью, злостью, грустью и т.д. Подчеркните то, что все эти чувства являются абсолютно нормальной реакцией на возрастные изменения.
3. Спросите, думают ли они, что дети противоположного пола также переживают подобные чувства из-за возрастных изменений. Объясните, что чувства могут быть примерно такими же. Если занятие проводится в смешанной группе, разделите участников по половому признаку и попросите выполнить это упражнение относительно чувств мальчика/девочки, а затем сравнить их.

\* Ведущий может объединить участников в три группы и попросить на ватмане записать психологические, социальные, эмоциональные изменения, связанные с этапом взросления.

1. Спросите детей, повлияло ли произошедшее событие на процесс их возрастных изменений. Объясните, что из-за дополнительных или просто изменившихся обязанностей в семье, многие могут чувствовать огромное давление в плане более быстрого перехода к взрослой жизни.

\*

\*»

**Упражнение 5. Что означает «Быть взрослым»**

к:

и нут

Шаги:

1. Объединимте участников в пары. Пусть каждая пара напишет пять критериев «взрослости». Далее строится иерархия показателей (критериев) взрослого человека. Пары зачитывают ответы, ведущий записывает их на флипчарте и отмечает повторяющиеся. Очень важно сделать вывод о том, что взрослый человек это не только развитое в физическом плане тело, но тут очень важны аспекты эмоционального, социального, нравственного развития (например, принятие ответственности за свои решения
2. Вспомните героев фильмов, мультфильмов, книг, которые проявлял «взрослое» поведение в детстве или «детское» поведение во взрослой жизни. Обсудите.

**Упражнение 6. Завершение**

15 минут

Шаги:

1. Попросите участников написать письмо другу-подростку из другого города, который также принимает участие в программе о том, как обойти «острые камни» в отношениях и взаимодействовать с миром и людьми на этапе взросления.

*Заметки для ведущего*

Очень важно, чтобы ведущий был хорошо осведомлен об особенностях возрастного развития, т.к. дети могут задавать на эту тему любые вопросы.

Важно также знать, как эти изменения влияют отдельно на девочек и мальчиков. Особенно осторожно надо проводить эту сессию и с точки зрения культурных, религиозных, этнических особенностей местности.

Основное внимание следует уделить усилиям, направленным на оказание помощи детям в понимании того, что смущение, стыд и неудобство, ассоциируемые с возрастными изменениями, возникают из-за наличия проблемы недостаточной информации о самих изменениях, происходящих с телом человека в этот период.

**СЕССИЯ 6**

**Мы разные - мы одинаковые**

**Цели**

* Помочь детям понять разницу между гендером и полом человека
* Помочь детям определить значение гендера

**Раскрываемые темы**

* Разница между гендером и полом человека
* Влияние гендерного вопроса

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Блокноты, ручки

**Упражнение 1. Повторение пройденного. Разогрев группы: «Все мы чем-то похожи...»**

Мяла, ялх?

**Шаги:**

**20 минут**

1. Объедините участников в четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас - мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас - синий», «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «Во время каникул мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

* Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других участников?
* Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех в группе?
* Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от остальных?
* Как вы работали в своей команде?
* Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?
1. Вспомните, о чем мы говорили на прошлом занятии, что хочется обсудить дополнительно.
2. Сообщите о теме встречи и о том, что важно учитывать свои способности, интересы, желания при выборе профессии.

**Упражнение 2. Понимание различий между гендером и полом человека**

С) 5 минут

Шаги:

1. Сегодня мы будем говорить о различиях и сходствах в работе и заданиях,

*л*

которые выполняют девочки и мальчики (мужчины и женщины).

1. Попросите детей описать виды занятий/работы, которую, по их мнению, выполняют и мальчики/мужчины и девочки/женщины.
2. После того, как будет озвучено несколько ответов, разделите группу на две подгруппы (мальчики/девочки). Дайте каждой по листу ватмана и маркеру. Попросите одну группу написать о том, «чем занимаются только мальчики/мужчины», а другую - о том, «чем занимаются только девочки/женщины».
3. Один представитель от каждой подгруппы зачитывает то, что придумала его подгруппа для всей группы в целом.
4. Обычными ответами-записями будут следующие:

Девочки/женщины:

Работа по дому, такая как готовка и уборка Стирка одежды и мытье посуды Преподавание в школе Врач, повар, официант Игра с куклами и т.д.

Мальчики/мужчины:

Работа в офисе Работа руководителями, военными, политиками Лазание по деревьям Игры в войну

Катание на велосипедах и т.д.

1. После презентаций в общей группе возьмите каждый из пунктов, записанный на флипчарте девочек и спросите, могут ли мальчики также делать/заниматься этим. Повторите то же с записями мальчиков для девочек.
2. Объясните детям, что девочки могут выполнять ту же самую работу, что и мальчики, и наоборот. Однако существуют и определенные особенности и различия, как например, женщины могут рожать детей, а мужчины - нет. Объясните им, что, несмотря на то, что мальчики и девочки могут делать одинаковые вещи, люди, окружающие нас, сами придумывают различия. Так, девочкам часто говорят, что они не могут лазить по деревьям, а мальчикам - что они не должны плакать. Но это выдумки. На самом деле есть множество примеров успешных женщин в «мужских» профессиях, и наоборот.

**Упражнение 3. Влияние гендерного вопроса**

О 20 минут

Шаги:

1. Покажите на примерах, как гендерный вопрос влияет на нашу жизнь.
2. Объясните детям, что иногда наше окружение не разрешает мальчикам и девочкам делать определенные вещи и что это в определенной мере влияет на судьбы людей.
3. Спросите детей, что будет чувствовать девочка, если, несмотря на то, что она хочет учиться и стать аналитиком, ей говорят, что она этого делать не должна, т.к. это работа исключительно для мальчиков.
4. Дети, в своем большинстве, делясь впечатлениями, говорят, что девочка буде несчастна, не сможет сконцентрироваться на учебе, будет зла на своих родителей и т.д. После того, как вы согласитесь с их ответами, добавьте также, что девочка может начать плохо думать о самой себе, считать, что ничего не сумеет добиться. Это может стать реальной преградой на пути ее успеха в жизни.
5. Приведите детям еще один пример и спросите, как будет себя чувствовать мальчик, которому нравится готовить, и которому запрещают это делать. Укажите на целый спектр его чувств - он может расстроиться, загрустить, ему даже может стать стыдно перед другими, т.к. часто над ним могут насмехаться из-за его мечты.
6. Укажите мальчикам на то, что часто им говорят быть смелыми и держать внутри такие чувства, как печаль и страх. В результате мальчики часто не выражают себя или не могут поделиться своими чувствами с другими. Также в качестве решения проблем они нередко приходят к пути жестокости.
7. Не забудьте также поговорить о том, что после произошедшего события некоторым девочкам приходится идти работать, а мальчикам - выполнять работу по дому. Обсудите, как эти новые обязанности могут вселять страх и стать настоящим испытанием.
8. Прочитайте и обсудите историю Юры (Приложение 1). Спросите, что чувствует человек, который вынужден заниматься нелюбимым делом. Предложите детям вспомнить и привести примеры успешных женщин в «мужских» работах и мужчин в «женских».

**Упражнение 4. Рынок профессий**

О 15 минут

Шаги:

1. Ведущий просит каждого участника изобразить профессию, которой он хочет овладеть в будущем (можно предложить нарисовать карикатурно). Ведущий готовит импровизированный стенд «Рынок профессий» и предлагает каждому поместить на него свой лист. При этом участник говорит, что именно ему нравится в этой профессии.

\*Информация о выборе профессии может использоваться школьным психологом во время проведения родительского собрания.

**Упражнение 5. Завершение**

10 минут

Шаги:

1. Попросите детей назвать вам один из примеров социальной дискриминации на почве гендерных различий, создаваемых внутри самого общества.
2. Предложите всем по кругу изобразить какую-нибудь профессию или работу, вид деятельности пантомимой. Остальные участники должны угадать ее и выразить свое мнение - кому она больше подходит: мальчикам или девочкам.



**Приложение 1.**

**История о Юре**

Юрий мечтательно смотрел, как садовник ухаживает за растениями в городском саду. «Кому-то повезло - пронеслось в голове, - кто-то занимается тем, что ему нравится, что приносит внутреннее удовлетворение». Он снова и снова вспоминал свои детские мечты, связанные с воспитанием детей, квестами и играми, ночными кострами и песнями. Но ...

Заканчивая обучение в школе, Юрий часто слышал от родителей: «Учись хорошо, потому что в медицинский берут только с хорошими оценками. Будешь продолжать дело родителей!» Он пытался объяснить, что мечтает совсем о другом, но родители и слушать не хотели. И вот пришло время выбирать будущую профессию, Юрий действительно имел хорошие знания и поэтому без проблем поступил в медицинский институт. Первый звонок, новые друзья, интересные преподаватели - все захватило мальчика. Вот только перспектива работать врачом не грела сердце.

Сейчас Юрий - студент-выпускник. Он очень переживает, сможет ли без «огонька» выполнять ответственную миссию - лечить и спасать людей.

С такими мыслями он присел в кресло парикмахерской и неожиданно услышал вопрос мастера: «Такой симпатичный, молодой человек и такой грустный. Что случилось?» Слова потекли сами, выстраиваясь в предложения об обиде на родителей, о нелюбимом деле, которым придется заниматься всю жизнь, о счастливых одногруппниках и нарушении принципа «не навреди». Парикмахер молча выслушала рассказ и неожиданно для Юры ответила: «Как я тебя понимаю!». У мальчика в глазах возник немой вопрос, и мастер начала свой рассказ о том, что всю жизнь проработала инженером на заводе по производству комбайнов и других сельскохозяйственных машин. Так решили ее родители, которые тоже имели технические профессии. Она успешно окончила институт и попала по распределению на огромный завод, где и начала работать. Сначала ей давали только простые задания, но со временем, оценив ее старательность, трудоспособность и порядочность, начали нагружать сложными поручениями и проектами. Девушка относилась к работе очень ответственно и вскоре получила предложение стать начальником конструкторского отдела. Радости родителей не было предела. Мама сказала, что все, о чем можно было мечтать, сбылось! А папа постоянно повторял: «Я знал, я верил, что ты сможешь, что у тебя получится!».

В парикмахерской воцарилась тишина и, казалось, длилась вечно. «А что дальше? Почему вы здесь?» - спросил удивленно Юра.

Мастер посмотрела на результаты своей работы и улыбнулась: «Потому что я с детства мечтала стать мастером по прическам, но меня никто не слышал. И только теперь, когда мне исполнилось 50 лет, я воплотила свою мечту в жизнь. Редко кто из моих знакомых спешит на работу, а я каждый день бегу пораньше, чтобы успеть обслужить побольше клиентов, потому что я люблю свою работу и она приносит мне огромную внутреннюю радость».

Юра расплатился, поблагодарив мастера за работу, потому что такой красивой стрижки у него еще никогда не было.

«Скоро выпускные экзамены, диплом, а потом....», - вертелось в голове у Юры. \*Обсудите, как может закончиться этот рассказ, взятый из реальной жизни.

**СЕССИЯ 7**

**Девчонки и Мальчишки,
а также их Родители...**

**Цели**

* Обсудить особенности отношений со взрослыми
* Определить сложности в общении со взрослыми
* Обсудить конструктивные взаимодействия со взрослыми

**Раскрываемые темы**

* Как уживаться со взрослыми
* Соответствующие чувства
* Как заботится о себе?

**Необходимые материалы**

* Стулья

**Упражнение 1. Повторение пройденного. Разогрев группы**

С) 10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте детей на занятии.
2. Попросите участников группы встать в два круга: один - внутренний, второй - внешний, лицом друг к другу. Участники на протяжении 30 секунд рассказывают друг другу о том, что им больше всего запомнилось из предыдущих занятий. Потом внешний круг смещается на одного участника вправо. В новых парах происходит обсуждение предыдущих ответов.

**Упражнение 2. Обсуждение вопроса**

С) 5 минут

Шаги:

1. Особенно подчеркните следующие вступительные моменты:

В большинстве культур большим авторитетом обладают старшие люди, а не дети, и именно они устанавливают правила и до взросления принимают решения за детей.

С возрастом у детей появится больше авторитета и возможностей принимать решения, которые будут влиять на их жизнь и жизни других людей. Но всегда будут существовать правила и ограничения, по которым им придется жить, независимо от того, сколько им лет.

Если после произошедшего они больше не живут с родителями, а живут с бабушкой или дедушкой, или другими родственниками, приспосабливаться к правилам нового дома также может оказаться непросто.

Принять правила и ограничения, установленные взрослыми, может быть сложно, однако у вас есть варианты того, как реагировать на такие изменения. Например, можно от них страдать, а можно вынести для себя как можно больше выгоды из сложившейся ситуации.

Однако, в любом случае дети не должны позволять взрослому (взрослым) физически их унижать или запугивать. И в случае, если это имеет место, обязательно нужно найти поддержку в лице человека, которому они доверяют.

**Упражнение 3. Ролевые игры**

С) 30 минут

Шаги:

1. Объедините детей в две равные группы. Попросите половину детей встать на стулья, расставленные по кругу, лицом от центра. Эти дети будут изображать взрослых. Остальные дети стоят по одному перед каждым «взрослым», формируя таким образом внешний круг.
2. Попросите детей подумать о том, что им в последнее время было нужно от взрослого в их окружении или что они хотели бы получить от него. Попросите их сказать тому, кто исполняет роль «взрослого», о своем желании. Внешний круг по команде ведущего смещается вправо, переходя от «взрослого» к «взрослому».
3. «Взрослых» просят ответить детям репликами, вроде «не сейчас», «я сейчас занят», «нет», «у меня сейчас нет на это времени».
4. Обсудите следующее:

Что вы чувствовали, когда просили то, что вам было нужно? Есть ли другой способ добиться того, что вам необходимо? Что вы чувствовали, исполняя роль взрослого, когда к вам приходило столько детей со своими просьбами, что вы чувствовали, отказывая им и т.д.

1. Попросите детей поменяться местами. Дети, стоящие на полу, опять должны подумать о чем-то, что им не так давно нужно было получить от родителя/того, кто их воспитывает. В этот раз «взрослые» на стульях пытаются как можно лучше удовлетворить просьбы детей, просящих о помощи.
2. Обсудите следующее:

Что вы чувствовали, когда получали реальный ответ на вашу просьбу? Что вы чувствовали, стараясь удовлетворить потребности всех этих детей, просящих о помощи?

1. Объясните детям, что иногда взрослые могут удовлетворить все запросы детей, а иногда им это просто не под силу. Когда временами взрослые не имеют возможности их поддержать, они могут найти способы справиться со своими чувствами и потребностями, обратившись за помощью к другим или делая определенные вещи самостоятельно. Иногда потребности просто невозможно удовлетворить, и тогда необходимо дать себе возможность прочувствовать печаль/грусть, обиду и злость, а затем найти способ улучшить свое состояние и постараться медленно отпустить эти чувства. Мы уже овладели конструктивными способами проявления своих чувств и эмоций во время предыдущих занятий.

Примечание:

В постстрессовых ситуациях (после произошедшего бедствия/утраты/ катастрофы) не у всех детей есть родители, поэтому не забудьте упомянуть в задании альтернативу родителям, т.е. людей, которые заботятся о ребенке. Потребности не должны быть просто физическими или материальными.



**Упражнение 4. Не хочу, не буду, надо!**

С) 20 минут

Шаги:

1. Объедините участников в четыре подгруппы (по две на каждую ситуацию). Раздайте заготовленные ситуации. Попросите подгруппы подготовиться и разыграть сценку в соответствии с полученной инструкцией. После демонстрации важно обсудить, какие чувства испытывал главный герой/героиня сценки и какие последующие действия мог/могла совершить. Также важно обсудить чувства, эмоции и позиции всех членов семьи.

Ситуация 1. Парень пришел поздно домой, не предупредив родителей.

Группа 1 получает задание показать сценку с обвинительной позицией всех членов семьи. Группа 2 - с оберегающей, поддерживающей позицией.

Роли: мама, папа, бабушка, дедушка, старший брат/сестра + главный герой

Ситуация 2. Девушка собирается на дискотеку (прогулку с подругой), но тут выясняется, что родители тоже запланировали поход в кино, поэтому она должна остаться дома и присматривать за младшим братом.

Группа 1 получает задание показать сценку с агрессивной реакцией главной героини.

Группа 2 - с позицией обиженного человека.

Роли: мама, папа, младший брат + главная героиня

**Упражнение 5. Завершение**

СЗ 10 минут

Шаги:

1. Попросите детей придумать и показать групповую скульптуру по теме занятия. Приветствуйте проявление креативности и спонтанности.
2. Расскажите участникам сказку «Морская звезда». Обсудите ее содержание.

«Как-то один человек шел вдоль берега моря. Он заметил, что за ночь на берег

выбросило огромное количество морских улиток и звезд. С радостью, наслаждаясь утренним солнцем, человек отмерял по песку километр за километром. Вдалеке он увидел, как кто-то танцует на пляже. Удивленный тем, что кто-то радуется жизни таким странным образом, он подошел ближе. Когда он приблизился, стало очевидным, что фигурка не танцует, а старательно повторяет какое-то действие. Подойдя еще ближе к маленькой фигурке, человек увидел, что это ребенок. Маленькая девочка старательно собирала на берегу морских звезд и бросала их в море. От удивления человек на мгновение остановился, а потом спросил: «Зачем ты бросаешь в море морских звезд?» «Если я оставлю их на берегу, - ответила девочка, - солнце высушит их, и они умрут. Я бросаю их в море потому, что хочу, чтоб они жили». Человек на секунду задумался, пораженный словами девочки, но потом, вспомнив, сколько километров по морскому побережью он прошел, сказал: «Да их, этих звёзд, здесь на берегу миллиарды! Что ты можешь изменить?». Девочка сперва задумалась над словами человека, а потом медленно наклонилась, подняла еще одну морскую звезду и бросила ее в бурное море. Затем повернулась к нему и улыбнулась: «Возможно, вы и правы, - сказала она, - но именно для этой звездочки я изменила жизнь».

1. Свяжите смысловое содержание сказки с прохождением программы личностного роста. Сообщите, что изменения для одного человека, как правило, приводят к изменению всей ситуации и для окружающих его людей.

**СЕССИЯ 8**

**Личная безопасность**

**Цели**

* Помочь детям понять разницу между безопасными и опасными ситуациями
* Научится определять, кому можно доверять
* Выработать определенные способы защиты

**Раскрываемые темы**

* Вопросы безопасности
* Определение, когда ситуация небезопасна (опасна)
* Способы защиты

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана, ножницы, карандаши, мелки, фломастеры
* Маркеры
* Ручки, блокноты
* Клубок ниток
* Журналы

**Упражнение 1. Повторение пройденного. Разогрев группы**

О 15 минут

Шаги:

1. Попросите участников встать в круг и дайте одному из них клубок ниток. Попросите передать клубок кому-то из участников и сказать, что больше всего запомнилось из предыдущих занятий. Ведущий делает вывод, что есть много вопросов, которые связывают и объединяют участников нашей группы. После того, как все «связаны» нитью, ведущий предлагает сказать комплимент тому участнику, с которым участник, держащий клубок, связан и передать ему клубок - таким образом клубок сматывается. Задайте вопрос: как вы себя чувствовали, когда вам делали комплимент? Выслушайте участников по желанию.

**Упражнение 2. Определение небезопасной ситуации**

С^) 20 минут

Шаги:

1. Сообщите тему занятия. Скажите детям, что сегодня мы будем говорить о том, как можно себя обезопасить.
2. Подготовьте два листа ватмана и закрепите их на стене. Попросите детей описать вам ситуации, которые, по их мнению, будут безопасны, и опасные ситуации. Запишите ответы на ватмане.
3. Обсудите причины, по которым ситуация становится опасной.
4. Спросите, попадали ли дети сами в такие ситуации, как они выходили из них.
5. Спросите у участников, что они думают об опасных ситуациях.



**Упражнение 3. Способы, которые могут помочь справиться с опасными ситуациями**

С) 15 минут

Шаги:

1. Объедините участников в две группы. Попросите каждую группу подумать о способах, которые помогут справиться с опасными ситуациями. Все варианты необходимо записать на ватмане и представить группе.
2. Попросите детей представить наработки своей подгруппы и обсудите выделенные ими способы.
3. Подчеркните, насколько важно рассказать все взрослому, которому они

доверяют.

1. Попросите каждого в группе назвать вам человека, к которому они смогут обратиться и поговорить, если к ним кто-то будет приставать или если они почувствуют себя в опасности.
2. Спросите участников, есть ли у них вопросы.

**Упражнение 4. Коллаж**

•сО 20 минут

Шаги:

1. Объедините участников в группы по пять человек. Раздайте детям заготовленные журналы, листы ватмана, ножницы, клей и попросите сделать коллаж на тему «Безопасность».
2. После работы команды презентуют свои коллажи.

**Упражнение 5. Завершение**

10 минут

Шаги:

1. Спросите детей, чему они сегодня научились и как они себя сейчас чувствуют.
2. Проведите Упражнение «ДА!»

Инструкция: Участникам, сидящим в кругу, предлагается согнуть руки в локтях, направив ладони вперед и вверх. Затем тренер проговаривает инструкцию: «Мысленно возьмите в левую руку все то, что вы сегодня получили от занятия, а в правую - то, что было вашим собственным вкладом в работу. И когда я скажу: “Готово!”, вы все одновременно соедините руки в громком хлопке и громко скажете: “Да!”»

Ведущий должен сделать небольшую паузу, прежде чем скомандовать: «Готово!», чтобы у участников группы было время вспомнить события дня и действительно сформулироватьдлясебято,чтоони«возьмутв руки», иначеунихостанется некомфортное ощущение незавершенности работы. Тренеру нужно быть наблюдательным и проявить интуицию, чтобы зафиксировать момент готовности группы и не затягивать процесс.

Таким образом, процедура проходит в двух звуковых режимах: сосредоточенное молчание, затем громкое одновременное «Да!» с хлопком, и наступившая после этого громкого всплеска тишина. Такой контраст служит эффектным фоном завершения дня. (А совместное действие работает на сплочение группы.) Резкий громкий звук и хлопок в ладоши, кроме того, помогают быстро снять напряжение, накопившееся в течение всего дня.

Инструкцию можно модифицировать любым целесообразным образом. Например, использовать знание о функциональной асимметрии больших полушарий, предложив участникам группы в правую руку взять идеи, которые они сочли рациональными и будут использовать в своей жизни, а в левую - те позитивные эмоции, которые вызвал у них тренинговый день. Или в левой руке окажется то, что они получили на занятии, их опыт, а в правой - их планы на будущее, проистекающие из этого опыта.

***Материалы для ведущего***

Безопасные и опасные ситуации:

Сегодня мы будем говорить о таком важном вопросе, как безопасность. Кто- нибудь знает значение слова безопасность? Безопасные ситуации касаются мест и людей, с которыми нам приятно, комфортно, и мы счастливы там находиться/ общаться с этими людьми. Опасные же ситуации случаются тогда, когда мы ощущаем, что кто-то или что-то нам навредит и мы можем из-за чего-либо пострадать. В таких ситуациях мы чувствуем, что у нас начинает сводить живот или появляется очень неприятное чувство опасности. Опасная ситуация может поджидать и в том месте, куда мы любим ходить и в котором нам очень нравится находиться. Опасную ситуацию может создать даже тот человек, которому мы доверяем и которого мы уважаем. Опасные ситуации могут быть следующими: ребенка запугивают, физически или эмоционально над ним издеваются, заставляют детей пробовать алкоголь, принимать наркотические вещества и т.д.

Как выйти из опасной ситуации:

Иногда дети, оказываясь в опасной ситуации, пугаются, расстраиваются и чувствуют себя растерянными. И это абсолютно нормальная реакция. Обычно те, кто является причиной опасной ситуации, находятся в доминирующем положении по отношению к детям и имеют больше возможностей контроля ситуации. Но дети могут в некоторой мере лишить их этого контроля, действуя определенным образом, например, убежав от ситуации, начав кричать, чтобы услышали другие люди, сказав «нет» человеку, который завлекает их в опасную ситуацию. Иногда ребенок просто не может выкрутиться из подобной ситуации, и тут вина абсолютно не лежит на нем, это не он виноват в сложившейся ситуации.

Одним из самых важных механизмов борьбы с подобными обстоятельствами является разговор со взрослым, которому можно доверять. Если взрослый почему-то не понимает или не верит им, они должны рассказать все другому взрослому, которому они доверяют, или продолжать рассказывать об этом людям, пока не найдут того, кто им поверит.



**СЕССИЯ 9**

**Физическая защита**

Вопрос физической защиты может быть довольно щепетильным, поэтому эту сессию лучше проводить в двух группах. Если в группе больше 15 детей, сессию необходимо проводить в двух подгруппах (двум отдельным ведущим). В таком случае состав подгрупп должен оставаться неизменным на время обеих сессий по физической защите. Это позволит руководителю создать в группе открытую, стабильную и приятную атмосферу работы.

**Цели**

* Обсудить способы физической защиты

**Раскрываемые темы**

* Создание доверительной атмосферы
* Физическая защита

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры

**Упражнение 1. Повторение пройденного. Разогрев группы**

**Шаги:**

О **10 минут**

1. Вспомните, что вы делали на прошлом занятии. Что больше всего запомнилось, что хочется обсудить сегодня?
2. Спросите участников об их самочувствии сегодня. Предложите упражнение на поднятие энергии «Если бы я был». Ведущий предлагает участникам по очереди

закончить предложение «Если бы я был/была явлением природы, то я был/была бы »

Варианты для использования: дерево, цветок, время года, цвет, мелодия, актер, исторический персонаж, животное и т.д.

**Упражнение 2. Введение в тему**

7 минут

**О**

Шаги:

1. Вкратце расскажите детям, что данная сессия будет посвящена вопросам физической безопасности, неприкосновенности человеческого тела и способам обезопасить себя в ситуации физической опасности.
2. Объясните детям, что, возможно, об этих вопросах они впервые будут говорить открыто в группе и поэтому могут немного стесняться.
3. Объясните, что существуют части тела, обсуждение которых неизменно вызывает чувство смущения. Обычно это части тела, которые практически всегда прикрывают и которые дети называют по-разному. Скажите, что во время сессии вы об этих частях будете говорить, как об «интимных частях тела».
4. Скажите детям, что причина, по которой эти части называются интимными, заключается не в том, что они постыдные, а просто это части очень личные и не должны быть видны другим.
5. Проведите мозговой штурм на тему «Насилие это ^ ...». Все ответы детей запишите на флипчарте. Дайте определение данному понятию, используя законодательную базу\*.
6. Объедините участников в четыре группы и раздайте каждой по одному виду насилия, так, чтобы остальные группы не знали о том, какой именно вид кому достался. Дайте пять минут для того, чтобы группы подготовили характеристику данному виду насилия и представили его в форме сценки, рисунка и т.д. Остальные участники должны



10 минут

Шаги:

1. Спросите детей, какие виды прикосновений они знают, т.е. как другие люди могут прикасаться к их телу.
2. Объясните разницу между нормальным (хорошим), ненормальным (плохим) и «тайным» прикосновением.

Нормальное прикосновение:

Когда чье-то прикосновение доставляет детям удовольствие. Это может быть, например: мама обнимает ребенка, папа целует, старшая сестра хлопает по плечу, пожатие рук друзьями и т.д. Помогите детям понять, что важно не само действие, а то, какие чувство оно вызывает у ребенка. Именно это поможет им понять, что прикосновение было нормальным.

Ненормальное прикосновение (можете также продемонстрировать на куклах):

Когда чье-либо прикосновение приносит ребенку неприятные ощущения, из-за них ребенок злится или ему даже может быть больно. Например, когда кто-то ребенка толкает, ударяет, щипает, таскает за волосы и т.д. Помогите детям понять, что важно не само действие, а то, какое чувство оно вызывает у ребенка (злость, печаль). Именно это поможет им понять, что прикосновение было ненормальным (плохим).

«Тайное» прикосновение:

Это когда взрослый или более старший ребенок трогает интимные или какие- либо другие части тела ребенка и просит не рассказывать об этом никому или же делает это, когда ребенок один и никто их не видит. Объясните детям, что такие прикосновения приводят к тому, что дети чувствуют смущение, печалятся, расстраиваются, а иногда и сильно пугаются

1. Попросите детей определить, как, возможно, будет себя чувствовать ребенок, который стал объектом развращения или насилия, какими будут последствия этого события. Запишите ответы на ватмане.



10 минут

**Шаги:**

1. После того, как дети поделятся своими соображениями, расскажите им о следующих возможных реакциях детей:
* Слишком доверяют кому-то или вообще не доверяют никому
* Ни с кем не общаются и держатся очень тихо
* Слишком сильно стараются в делах
* Постоянно злятся
* Пытаются угодить другим
* Чувствуют себя виноватыми, пристыженными и стесняются всех
* Легко раздражаются
* Не могут сконцентрироваться на учебе
* Думают или даже пытаются покончить жизнь самоубийством
* Начинают употреблять алкоголь, наркотики
1. Объясните, что вышеуказанные симптомы могут и не проявляться у всех детей, которые подверглись насилию, но они являются однозначно нормальной реакцией организма, психики на подобный стресс.
2. Особо подчеркните, что справиться с последствиями подобного насилия самостоятельно очень сложно. Последствия насилия будут меньшими если дети поговорят и поделятся своими переживаниями со взрослым, которому они доверяют.
3. Спросите у детей, что ребенок, которому потенциально угрожает возможность оказаться в уязвимой ситуации/столкнутся с возможным насилием, может предпринять, чтобы себя защитить.
4. Проведите игру «Снежки»: из листов А-4 дети делают снежки. Выбирают главное действующее лицо игры. Этот участник становится и получает задание защититься от попадания снежками. Сначала в него кидает снежки один участник, потом два потом три-четыре. Что случилось? Удалось ли защитить себя? Почему нет? Потом можно выдать импровизированный щит и попросить нескольких человек помочь защититься от «неприятностей». Как было теперь? Проще? Меньше снежков попало в тебя? Вывод - чтобы эффективно справиться с трудностями, необходимы определенные средства и кто-то рядом.
5. Поговорите с детьми о способах себя защитить, таких как:
* Сказать «нет» взрослому
* Рассказать взрослому, если к вам кто-то пристает
* Запереться в комнате
* Начать кричать, звать на помощь
* Отбиться и убежать
* Переходить темные/безлюдные улицы/дороги вместе с друзьями
* Рассказать все взрослому, которому вы доверяете
1. Особо подчеркните то, что очень важно рассказать о происходящем взрослому, которому они доверяют: даже если насилие уже произошло, это поможет его остановить. Объясните, что, как правило, сделать это очень сложно, но действительно необходимо.
2. Объясните детям, что иногда родители, опекуны, родственники могут им не поверить, т.к. они не имеют никакой информации о подобном насилии и не знают, что дети могут подвергаться насилию. Тем более им трудно поверить, что субъектом насилия выступает близкий человек. В таких случаях очень важно рассказать все другому взрослому, которому они доверяют, или продолжать рассказывать об этом взрослым, пока не найдут того, кто им поверит.
3. Попросите детей назвать вам по два имени людей, к которым каждый из них обратится, если вдруг попадет в подобную сложную ситуацию, или же если есть вероятность, что это произойдет.

**Упражнение 7. Завершение**

минут

Шаги:

1. Попросите детей встать в круг, взяться за руки и крепко сжать ладошки, чтобы передать стоящему рядом частичку силы, мужества и энергии, необходимой для того, чтобы справиться и суметь себя защитить.
2. Скажите им, что они могут сделать друг друга сильнее, поделившись друг с другом историями, которые с ними или кем-то другим произошли в прошлом с акцентом на том, как можно избежать таких ситуаций или как преодолеть их последствия.
3. Попросите участников подобрать и принести на следующее занятие песню, мутльфильм, книгу о дружбе.

*Заметки для ведущего*

Тема личной защиты довольно деликатна. Поэтому очень важно, чтобы ведущие были хорошо подготовлены и удобно/уверенно себя чувствовали, работая с данной тематикой. Если ведущий чувствует себя недостаточно готовым и несколько смущенным в отношении проведения данной сессии, следует обратиться за помощью ко второму ведущему.

Некоторые дети могут во время сессии поделиться своими историями. В таких случаях высоко оцените храбрость ребенка, который решился рассказать о случившемся, следите за тем, что ощущают другие участники группы. Если необходимо, поговорите с ребенком и после сессии.

Повторите правило относительно конфиденциальности всей информации и обсуждений на сессиях.

**СЕССИЯ 10**

**Дружба**

**Цели**

* Обсудить, что мы ищем в дружеских отношениях.
* Определить способы, с помощью которых можно подружиться

**Раскрываемые темы**

* Что мы ценим в друге
* Как заводить друзей
* Значение сотрудничества

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Карточки
* Цветные карандаши и мелки, бумага А4
* Ручки, блокноты
* Ноутбук, проектор, колонки

**Упражнение 1. Разогрев группы**

О 25 минут

Шаги:

1. Попросите детей рассказать о том, что они принесли на сегодняшнюю встречу о дружбе. Прослушайте песни, просмотрите мультфильм или прослушайте рассказ, который принесли участники. Ведущий может предложить просмотреть с детьми серию мультфильма «Малыш и Карлсон» о дружбе (старшим детям можно предложить мультфильм «Ежик в тумане») или прослушать песню «Если с другом вышел в путь» (старшим подросткам можно предложить прослушать песню В.Высоцкого «Друг», И.Крутого и И.Николаева «Мой Друг»),
2. Спросите детей по кругу, что для них означает дружба.

**Упражнение 2. Что мы ценим в друге**

С) 15 минут

Шаги:

1. Попросите детей подумать, а затем записать на флипчарте качества, которые они хотели бы видеть в своем друге. Обсудите их.
2. Попросите детей записать эти качества в своих блокнотах, проранжировав их следующим образом: первым запишите то качество, которое развито у вас больше всего, последним в списке - то, которое у вас почти не развито. Обсудите в парах полученные списки.



**Упражнение 3. «Ребята, давайте жить дружно!»**

СЕ) 20 минут

Шаги:

1. Дайте участникам задание сблизиться, подружиться с кем-то из группы, кого они еще не очень хорошо знают. Пусть немного пообщаются в парах, чтобы лучше узнать друг друга.
2. Уже в полной группе спросите их о том, что они сделали, чтобы лучше узнать своего партнера и что нового они о нем/ней узнали. Пусть каждый представит собеседника.

**Упражнение 4. «Дружеский узел»**

СЕ) 10 минут

Шаги:

1. Расскажите детям о том, что совместная работа очень нам помогает в налаживании отношений и в дружбе. Продемонстрируйте им это на примере этого упражнения.
2. «Человеческий узел»: поставьте детей в круг, попросите их вытянуть руки вперед и, закрыв глаза, медленно двигаться в центр круга. Нужно схватить чью-либо руку. Сейчас каждый держит чью-то руку. Не отпуская рук, распутайте этот узелок, чтобы все опять сидели просто по кругу. Для того чтобы распутать этот узел, всем понадобится работать сообща.
3. Обсудите следующее:
* Что вы чувствовали, руководя кем-то;
* Что вы чувствовали, когда следовали за ведущим;
* Что вы чувствовали, когда вас не слышала команда;
* Что вы чувствовали, когда помогали друг другу.

**Упражнение 5. Завершение**

СЕ) 20 минут

Шаги:

1. Попросите детей сделать карточки (открытки), которые они хотели бы подарить своему лучшему другу/подруге или кому-то из участников группы. Эти открытки можно использовать на 12-ом занятии во время подведения итогов и закрытия программы в целом.

***Идеи по поводу того, что можно сказать***

Что мы хотим найти в друге:

Качества, которые мы хотим видеть в нашем друге - это качества, которыми мы сами хотим обладать: быть тем, на кого можно положиться, добрым, не командовать всеми вокруг, быть заботящимся и т.д. ВЫ МОЖЕТЕ ТАКЖЕ НЕ СОГЛАШАТЬСЯ ИЛИ ССОРИТЬСЯ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ. Они могут помогать нам, а мы - им в сложных ситуациях, а особенно в таких, как последние события.

Как заводить друзей?

Подружится с человеком с такими качествами, о которых мы говорили, можно посмотрев на него/нее (установив визуальный контакт), называя его/ее по имени, когда разговариваем с ним/ней, улыбаясь, показывая свою заинтересованность его/ее жизнью, хобби и спрашивая, что ему/ей нравится делать и т.д.

**СЕССИЯ 11**

**Чувство собственного достоинства**

**Цели**

* Познакомиться со своими сильными сторонами
* Обсудить факторы формирования самооценки

**Раскрываемые темы**

* Повторение материала программы
* Способы справиться с произошедшим
* Чувство собственного достоинства

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Листы А-4, карандаши, фломастеры

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

С-У 15 минут

Шаги:

1. Раздайте участникам листы А4, карандаши и попросите нарисовать свой герб (то, что может представить человека другим людям). После выполнения рисунка все по кругу представляют свой герб. Ведущий делает выставку рисунков на стене. Можно усложнить задание и попросить детей нарисовать герб группы, объединив их в группы по пять человек.
2. Проведите повторение основных моментов прошлой сессии.

**Упражнение 2. Чувство собственного достоинства**

С^) 20 минут

Шаги:

1. Попросите подростков написать свое имя вертикально. Теперь пусть к каждой букве (которая будет начальной) они припишут свои сильные стороны, качества.
2. Попросите каждого участника поделиться с остальными своими качествами/ сильными сторонами.
3. Предложите каждому назвать ситуацию, с которой эта/эти сильная(ые) сторона(ы) помогла(и) справиться.
4. По мере определения качеств/сильных сторон характера, отмечайте их на прощальной открытке/сертификате, подготовленной для каждого участника.

*Заметки для ведущего*

Иногда детям сложно определить и поделиться своими сильными качествами и сильными сторонами характера. Призывайте и поощряйте их делиться. Убедитесь в том, что дети делятся позитивными отзывами друг о друге.

\*Попросите соведущего выполнить это задание, в противном случае дети могут почувствовать ваше невнимание, что негативно скажется на завершении работы по программе.



**Упражнение 3. «Самооценка»**

20 минут

Шаги:

1. Обсудите с участниками факторы, которые формируют самооценку человека. От чего она зависит?
2. Задайте провокационный вопрос: «Что лучше-высокая или низкая самооценка? Когда она помогает, а когда мешает?».
3. Какой совет можно дать человеку, который не верит в себя?
4. Дайте участникам возможность пройти экспресс-тест на определение уровня самооценки.
5. Пусть назовут примеры из истории, когда формирование самооценки повлияло на достижение определенных результатов в профессии или другой сфере (политике, финансах, науке и др.)-для старших подростков. Младшим детям предложите вспомнить ситуацию успеха (в которой ребенок чувствовал себя очень уверенно, гордо, хорошо). Пусть поделятся чувствами, которые они испытывали в этой ситуации.
6. Попросите детей поделиться своими мыслями, чувствами о данной теме.
7. Попросите их взяться за руки и крепко сжать ладошки, чтобы таким образом поделиться своей силой с другими. Ведущий может запустить энергию поддержки, дружбы, любви, по кругу, легко пожимая ладонь стоящего рядом участника.
8. Попросите каждого ребенка вручить сидящему справа символический подарок, который будет им напоминать о проделанной вместе работе в группе. Это может быть абсолютно все что угодно: например, предмет или изображение того, что для них символизирует спокойствие или храбрость, что-нибудь съедобное, нечто, символизирующее домашний уют и тепло. Такие предметы, как зубная щетка, будут напоминать о том, что надо не забывать хорошо заботиться о себе и своем здоровье, зеркальце напомнит нам о том, что мы сами по себе много значим.

**СЕССИЯ 12**

**Разукрасим мир цветными красками**

**Цели**

* Обобщить темы программы
* Систематизировать полученные знания
* Настроить детей на активность по улучшению ситуации в школе, сообществе (громаде)

**Раскрываемые темы**

* Жизнь сообщества (общины)

**Необходимые материалы**

* Листы ватмана
* Маркеры, цветные карандаши, фломастеры, краски и мелки
* Клей, ножницы
* Журналы

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

С~>) 15 минут

Шаги:

1. Разделите подростков на пары (тройки). Раздайте каждой группе карточку с темой предыдущих встреч. Пусть группа коротко представит любым способом то, что больше всего запомнилось в данном занятии.

**Упражнение 2. Наши проекты**

С) 40 минут

Шаги:

1. Объедините участников в группы по пять человек. Попросите группы, используя журналы, мелки, краски подготовить коллаж на тему «Разукрасим мир цветными красками» или «Как улучшить жизнь в школе/районе/сообществе (общине)». Можно взять за основу одну из тем программы и предложить ребятам разработать программу по улучшению ситуации именно в этой сфере жизнедеятельности.
2. После работы подростки представляют свои проекты.
3. Сообщите участникам о значимости их работы и о том, что подготовленные проекты будут представлены взрослым во время встреч.

**Упражнение 3. Завершение**

О 25 минут

Шаги:

1. Попросите поделиться своими мыслями, чувствами и пр. о данной программе в целом. Попросите участников заполнить исходящую анкету, поблагодарите за ее оценку и возможность улучшения содержания занятий на основе их ответов.



1. Подготовьте сертификаты об окончании программы и вручите каждому участнику.
2. Поблагодарите всех за участие в программе. Сообщите о тех ресурсах, которые они обрели за время работы: знания, навыки, контакты со взрослыми специалистами и т.д.

*Идеи по поводу того, что можно сказать*

Сегодня у нас будет последняя сессия. В течение последних нескольких недель мы говорили о многих очень важных вещах. Может ли кто-нибудь подсказать мне, о чем мы говорили? Как вы думаете, наши обсуждения помогут вам в жизни? Как именно? Не забывайте, что в жизни у вас будут такие моменты, когда вам будет грустно, страшно, вы будете злиться на что-то, огорчаться и т.д. и это абсолютно нормально. Сейчас, когда вы знаете о том, как нужно правильно справляться с этими переживаниями и выходить из трудных ситуаций, вы можете применять эти навыки на практике.

Можете мне подсказать несколько из этих способов?

Поблагодарите детей за активное участие в сессиях и похвалите их за то, что они сумели узнать столько нового за эти последние дни/недели. Обязательно напомните им, что они всегда могут поговорить с ведущим(и), если у них вдруг появятся вопросы.

У

