**Внеурочная деятельность**

 Поддержка психологического здоровья школьников во внеурочное время в Средней школе №1реализуется в трех направлениях.

 **Первое направление** - это курсы по внеурочной деятельности такие как: «Познай себя» (для учащихся 5 кл.), «Счастливый подросток» (6 кл.), «Путь в неизведанное» (7-8 кл.), «Сделай себя сам» (7 кл.), «Учимся фантазировать» (2-4 классы).

 Основной идеей данных курсов является сохранение и укрепление психологического здоровья подростков.

 **Что понимать в этом случае под психологическим здоро­вьем?** Как известно, психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности. Оно отражает особенности ее генезиса и психического развития. Основу пси­хологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в опреде­ление его должна быть заложена возможность развития на всем протяжении жизненного пути человека. Кроме того, в него необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными аспекта­ми внутри человека: рациональными и эмоциональными, пси­хическими и телесными, разумом и интуицией и т.п. Исходя из этих рассуждений, психологическое здоровье можно опре­делить как *динамическую совокупность психических свойств,* обеспечивающих:

а) гармонию как между различными аспектами внутри че­ловека, так и между человеком и обществом;

б) возможность полноценного функционирования и разви­тия индивида в процессе жизнедеятельности.

 Уточним понятие «развитие». Прежде всего следует под­черкнуть его отличие от понятия «изменение». Развитие пред­полагает не только отсутствие застоя и движение (что подра­зумевает «изменение»), но и наличие цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новооб­разований. Безусловно, вопрос о цели развития человека се­годня является одним из наиболее спорных и решается по-раз­ному в зависимости от принадлежности авторов к той или иной психологической школе. Возможно, этот вопрос выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисцип­линарном контексте. Мы полагаем, что в качестве цели разви­тия можно принять выполнение человеком своей жизненной задачи. Под последней мы понимаем нахождение своего уни­кального пути, идя которым удастся добиться реализации соб­ственных возможностей для обеспечения прогрессивного про­цесса на Земле в целом.

Таким образом, становится понятным, что ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, — это **гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.**

Ознакомиться с данными программами можно на сайте школы.

**Второе направление** – это организация и сопровождение тематических недель, например,: «Неделя психологии», «Неделя здоровья» и другие.

 Цель которых является: психологическое просвещение всех участников образовательного процесса, создание единой общности детей и взрослых для более комфортного и успешного образования и развития.

 По этому принципу выстраивалась структура Недели психологии, которая проходила в школе в 2017 году

**Неделя психологии в школе.**

**Пояснительная записка**

 Неделя психологии — это совокупность психологических акций, конкурсов, игр, подчиненных одной теме, одной идее, которая для включенного в нее человека разворачивается как некое целостное завершенное действо.

**Принципы построения недели психологии:**

\* неделя должна быть целостной и законченной, то есть психологически очерченными начало и конец, основную идею и девиз;

\* каждый день плавно должен перетекать в следующий;

\* необходимо иметь виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым;

\* каждый день должен быть целостным и законченным, то есть содержать некоторое центральное мероприятие, иметь смысловую направленность, которая также может выражаться в девизе дня;

\* события недели должны охватывать как можно больше детей и взрослых;

\* мероприятия недели не должны, по возможности, вмешиваться в учебный процесс; по крайней мере это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговорённым с педагогами и администрацией.

**Предлагаемые темы для недели психологии:**

- **Мы вместе!**

- Один за всех и все за одного!

- Когда мы едины, мы непобедимы!

**Цель:** повышение психологической компетентности учащихся и учителей по средством создания единой общности "Средняя школа №1", используя различные психологические техники.

**Предполагаемые результаты:**

* участники рассказывают, задают вопросы, обсуждают, высказывают свое мнение о необходимости психологических знаний для самопознания и саморазвития;
* используют дифференцированные УУД, участвуя в совместной деятельности, выполняя единый социальнно-значимый продукт (в зависимости от темы дня);
* самостоятельно реализуют индивидуальную потребность в эмоциональной саморегуляции;
* демонстрируют высокий уровень сплоченности и доверия между всеми участниками образовательного процесса.

**Оформление:**  Плакат, где обозначена тема Недели психологии, план мероприятий недели психологии , девизы на каждый день и задания итогового продукта: коллаж "Наш класс - классный участник Недели психологии"

Плакаты:

Психология-наука удивительная
И во многом поучительная.
Душу человека изучает
Многие ее тайны раскрывает.

Психология поможет вам
Лучше узнать себя
И дать ответы на вопросы
Кто? И какой я?

Еще древние люди думали, гадали
Где находится у человека душа?
И куда они ее только не помещали
Но не поддается разгадке она.

Единственное, что смог человек постичь
Только душа дает ему возможность
Двигаться, видеть, слышать и говорить.

Чтобы психика ребенка

Не внушала взрослым страх,

Им психолог нужен тонкий,

Подсказать, когда и как,

Объяснить и то, и это

Персональный сделать тест,

Дать родителям ответы,

Почему их сын не ест...

Психология - наука,

Непростая, братцы, штука.

Без психолога в наш век,

Жить не сможет человек.

**Расписание Недели психологии**

Девиз**: Мы вместе!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тема дня | Организуемые дела | Контингент | Ответственные |
| Понедельник | Психология - это серьезно?! | * информация для всех "Психология- удивительная наука"
* психологическая сказка
* тренинг общения
* интервью с великими психологами
* акция "Ящик откровений"
* акция "Забор психологической разгрузки", тема: Я хочу, чтоб в нашей школе .........
 | вся школа ( 1 урок)1-е кл. - 5 урок2-е кл. - 6 урок5-6 "А" кл.10-11 кл.вся школа( у столовой) | уч. 11 клуч. 9 кл.психологкл. руковод.орг.группа |
| Вторник | Когда мы едины, мы непобедимы! | * "классная ромашка";
* арт-терапия
* тренинг общения
* проф. Игра "Сказочное королевство"
* принимаем "Разведчиков" в юнармию
 | нач. школа4,3,8"Б" кл5 "Б" кл.9 "А" кл.уч-ся 9,10,11 кл, гости, администрация школы | кл. руковод.уч. музыкипсихологпсихолог |
| Среда | Пусть в твоей жизни не будет черных полос!Мы разные, но мы едины. | * акция "Радуга";
* радужные игры;
* тестирование "Мой характер", "Что для меня школа?"
* арт-терапия
* тренинг общения
* психологическая игра "Кораблекрушение"
 | вся школанач. школався школа;1, 3"А", 7"А"3"А"старшая школа(предварительная запись в понедельник) | псих. служба и орг. группауч. музыкипсихологпсихолог |
| Четверг | Добрым быть совсем не просто... | * акция "Пожелания от классной ромашки"
* акция "Тайный друг"
* арт-терапия
* психологическая сказка
* акция "Обнимашки"
* психологическая игра "Мафия"
 | нач. школаосновная шк.5,2"А" кл3-и кл. - 5 урок4-е кл. - 6 уроквся школастаршая школа(предварительная запись в понедельник) | кл. руковод.орг.группауч. музыкиуч. 9 кл.орг.группа11 кл. |
| Пятница | Пусть наша жизнь будет интересной и яркой! | * акция "Следопыт";
* арт-терапия
* тренинг общения
* проф. Игра "Сказочное королевство"
* конкур итогов "Наш класс - классный участник Недели психологии"
* акция "Забор психологической разгрузки", тема: Ваши мнения о Неделе психологии.
* подведение результатов
 | вся школа2 Б, 4В, 7 кл.6"Б" кл.9 "Б" кл.вся школа (пт.и сб.) | орг. группауч. музыкипсихолог и орг.группапсихологпсихолог. служба и орг. группаадминистрация школы |

**В 2017-2018 учебном году в школе проведена Неделя здоровья. Основное её содержание представлено в расписании мероприятий.**

**Неделя здоровья «Школа – территория здоровья».**

**22.01. Понедельник, тема дня: «Здоров будешь – все добудешь».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственный** |
|  - Открытие Недели здоровья. Единый тематический классный час «Здоров будешь – все добудешь».  | 1 – 11 класс | кл. руководители |
| - Конкурс семейных фотографий «Здоровым быть модно!». | уч-ся 1-11 кл. | Орг группа |
| - Конкурс «Реклама здорового образа жизни» (мини-плакат). | уч-ся 4 – 8 кл. | орг. группа |
| - Акция «Айболит»: измерь свой вес, рост, давление (рекреация 2 этаж). | все участники образовательного процесса | шк. медсестра. старшеклассники |
|  - Тест-акция «Лучший знаток ЗОЖ» (во время перемен). | 5 – 11 классы | Завуч по ВР |
| - Цикл бесед о здоровье дети-детям:1 и 5 урок тема: «Здоровье – всему голова»2 и 3 урок тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза»4 урок тема: «Вредные привычки – разрушители здоровья. Травматизм.»  | 5 «В», 5»Б» кл.,4 «А», 5»А» кл.7 «Б» кл. | Жукова, АверинаПомогалова, АлатыреваТиязова, Харчева, Смиренова (8 «Б») |
| - Дружеский матч по пионерболу. | 5 кл. | уч. физкультуры |

**23.01. Вторник, тема дня: «В здоровом теле – здоровый дух».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственный** |
| - Акция «На зарядку становись!» | 1 – 11 кл. | Орг. группа |
| - Викторина «Азбука здоровья». | 4 – 9 кл. | шк. медсестра |
| - Кроссворд «Здоровый образ жизни». | 5 – 11 кл. | педагог-психолог |
| - Мини-турнир «Хитрые вопросы о здоровье человека». | 5 – 11 кл. | уч. биологии |
| - Конкурс игровых программ «Динамическая пауза на перемене». | 1 – 4 классы | 9 – 11 кл. |
| - Беседа с врачом.5 и 6 урок тема: «Гигиена полости рта» | 5 «Б», 5 «В»5 «А» | Тупорылова Л.Л. (зубной врач) |
| - Цикл бесед о здоровье дети-детям:2 урок тема: «Витамины и минеральные вещества». | 6 «Б» | КарповкаяДенисов (11А) |
| - Психологическое исследование «Самооценка психических состояний». | 3 урок – 6 «А»4 урок – 8 «В»6 урок – 9 «В» | педагог-психолог |
| - «Веселые старты». | 2-ые кл. | уч. физкультуры |
| - Дружеский матч по пионерболу. |  6-ые кл. | уч. физкультуры |

**24. 01. Среда, тема дня: Ох, здоровая еда в жизни нам нужна всегда!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственный** |
| - Акция «Здоровый патруль» (опрятный внешний вид, чистые руки, чистый класс). | 1 – 11 кл. | Орг. группа |
| - Соц. Опрос «Питание дома и в школе» | 1 – 11 кл. | Завуч по ВР,педагог-психолог, орг.группа |
| - Конкурс рецептов здоровых блюд. | 1 – 11 кл. | Завуч по ВР, орг. группа |
| - Интерактивная игра «Здоровье на 5+». | 4 –е кл. | уч. музыки |
| - Беседа с врачом.Гигиена девочки.2 урок | 5 «А» кл. | Бахарева И. В. (врач-гинеколог) |
| - беседа с врачом.Берегите зрение.5 урок | 7 «А» | Медова И.П.(врач –офтальмолог) |
| - Цикл бесед о здоровье дети-детям:2 и 3 урок тема: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтрашний день».4 урок тема: «Вредные привычки – разрушители здоровья. Травматизм.» | 2 «А», 2 «Б» кл.7 «Б» | (11 «А»)КуземаГусева Тиязова, Харчева, Смиренова (8 «Б») |
| - Психологическое исследование «Самооценка психических состояний». | 4 урок – 8 «Б» | педагог-психолог |
| - Дружеский матч по мини-футболу. | 8 кл. | уч. физкультуры |

**25. 01. Четверг, тема дня: «Если хочешь быть здоров – откажись!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственный** |
| - Классная акция «Я хочу быть здоровым потому, что …» | 2 – 11 кл. | кл. руководители |
| - Конкурс плакатов «Хочу быть здоров» | 9 – 11 кл. | Завуч по ВР |
| - Цикл бесед о здоровье дети-детям:2 урок тема: «Витамины и минеральные вещества».3 и 4 урок тема: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтрашний день». | 6 «А»1 «А»,1 «Б» кл. | Ремизова, ЛапшинаКовалева, Чернышова, Корнева (6 «Б») |
| - Психологическое исследование «Самооценка психических состояний». | 2 ур – 5 «А»3 ур.- 5 «Б»4 ур. – 5 «В»5 ур. – 8 «А» | педагог-психолог |
| - Просмотр и обсуждение фильма о вреде употребления ПАВ. | 9 – ые кл. | Завуч по ВР, педагог-психолог |
| - Интеллектуальная игра по профилактике ПАВ. | 10-11 кл | Молодежный центр |
| - «Веселые старты». | 3 кл. | уч. физкультуры |
| - Беседа с врачом.«Детский травматизм». |  6 ур.- 9 кл. | Украинцев А. И. (врач-травматолог) |
| - Беседа с врачом.«Здоровый образ жизни». | 7 ур. – 8 кл. | Котов Д.Б. |

**26. 01. Пятница, тема дня: «Двигайся больше – проживешь дольше».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственный** |
| - Массовое мероприятие «Олимпийский спринт»  | 4 – 6 кл. | уч. физкультуры |
| - Цикл бесед о здоровье дети-детям:1 урок тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза».2 урок тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза».3 урок-конференция тема: «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза».4 урок тема: : «ЗОЖ. Компьютер и ТВ: вред или польза». | 3 «А» кл.3 «Б» кл.4 «В» кл.4 «Б» кл. | Власова, Журавлева (6 «Б»)Зубеева, Форостяная (7 «Б») учащиеся 8 «В» кл. |
| - Психологическое исследование «Самооценка психических состояний». | 2 ур. – 9 «А»3 ур. – 6 «Б» | педагог-психолог |
| - Подготовка к районным соревнованиям «Снежинка Лахости». | 10 – 11 кл. | уч. физкультуры |

**Третье направление – это классные часы по сохранению психологической безопасности учащихся Средней школы №1.**

Данное направление предполагает профилактику:

* вредных привычек (употребления алкаголя, табакокурения, наркотических и психотропных веществ);
* игровой зависимости;
* суицида;
* психологического насилия.

 Классные часы проводятся для всех возрастных групп учащихся по заказу классных руководителей или администрации школы. Формы организации классных часов могут быть разные: беседы, тренинги, ролевые или сюжетные игры, просмотры видеороликов, с последующим обсуждением или другие психологические техники *(Приложение 1)*

 **Приложение 1**

**Тренинг**

*«Предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних».*

 Ведущая: Воронина О.Г.

 педагог-психолог
 Средней школы №1

ноябрь 2017 года

г. Гаврилов-Ям, Ярославской области

**Тренинг**

*«Предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних».*

**Цель:** формирование ответственности за себя, свои действия.

**Задачи:**
- формировать навыки принятия решения, умений противостоять давлению, побуждающему к правонарушениям;
- способствовать выработки у учащейся молодежи защитных личных качеств: уверенности в себе, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, принимать решения, преодолевать кризисные ситуации.
- обучать владению психотехники медиативного упражнения.
- способствовать созданию атмосферы доброжелательности и доверия среди участников тренинга через игровое взаимодействие с собой и другими.

Продолжительность тренинга: 40 минут.

*Методика проведения упражнений:*
- Групповая дискуссия;
- Кооперативное обучение;
- Психогимнастика

*Средства, необходимые для проведения мероприятия:*
-бейджи;
- чистые листы А 4;
- ручки;
- компьютер;
- памятки.
Тренинг проходит с компьютерным сопровождением.

*Ход занятия*:
Приветствие (2 мин).
Представление участников
- Добрый день, рада снова видеть вас на занятии. Сегодня вы будете участвовать в тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполнить различные задания. Важно, не кто лучше и быстрее их выполнит, а чтобы делали все.
Разминка- разогрев, погружение (2 мин).
Задача этапа выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те….»**

Поменяйтесь местами те, …
- У кого сейчас хорошее настроение.
-У кого было неприятное событие в жизни, которое расстроило тебя и твоих близких?
-Кого беспокоит страх возврата неприятного события?
-Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
-Кто легко становится нервным и возбужденным?
- Кто желает избежать неприятных чувств и эмоций?

*Основная часть.*
Почему люди совершают преступления? Каждый человек способен сделать свой выбор в жизни: идти честным путем, зарабатывая необходимые деньги, отказывая себе во многих удовольствиях и желаниях, или вступить на путь преступления в поисках легкой наживы. Всем известно, что воровать, грабить, оскорблять, драться - плохо. И тем на менее количество малолетних преступников растет. Почему? Как вы думаете?
Древнегреческий философ Демокрит сказал (слайд):
«Не из страха, а из чувства долга должно воздерживаться от дурных поступков»
- Какой смысл несут слова Демокрита?
- Чему будет посвящён тренинг?
-Что такое правонарушение?

**Правонарушение** - это виновное поведение право дееспособного лица, которое противоречит предписаниям норм права, причиняет вред другим лицам и влечет за собой юридическую ответственность.

Как вы считаете, какие преступления среди подростков наблюдаются чаще всего?
(кража чужого имущества, умышленное причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, похищение человека, разбой, грабеж, вымогательство, угон автомобиля, повреждение чужого имущества, повлекшие тяжкие последствия, хищение, изготовление взрывчатых веществ и наркотических веществ).

*Цель сегодняшнего тренинга:* формирование ответственности за себя, свои действия и поступки, чтобы не потерять себя как личность и не навредить обществу.
Работу проведём под девизом, который может стать жизненно важным планом (слайд):
"Стоп! Подумай! Действуй!"

*Мозговой штурм.*
Когда, в каких случаях мы можем сказать себе «СТОП!»?
Объединитесь в группы и обсудите.
Просмотрите слайды, соотнесите ваши полученные данные с увиденным и т. д.

Обсуждение: Какие ответы вы получили во время обсуждения?
Чем вы дополнили список?
Вывод: В каких случаях человек должен сказать себе «СТОП!»
- Почему мы должны в некоторых случаях остановить свои желания, поступить каким либо действием?

***Существует 4 вида юридической ответственности при нарушениях (слайды):***1. **Уголовная ответственность** – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).
За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.
2. **Административная ответственность** применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушения относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.
3. **Дисциплинарная ответственность** – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу, прогул без уважительной причины.
4. **Гражданская – правовая ответственность** регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

Задания для учащихся.
1 Разбор ситуации:
№1. Серёжа и Саша играли во дворе в мяч. Ребята разбили мячом окно в доме соседа. Какое правонарушение совершили подростки?
№2.Рома и Петя ехали в автобусе, громко разговаривали, смеялись, нецензурно выражались, агрессивно реагировали на замечания окружающих.
№3. Учащиеся 7 класса перед уроком физкультуры находились в раздевалке. После звонка все ушли в спортивный зал, а Дима задержался и похитил мобильный телефон у своего одноклассника. Какое преступление совершил подросток? С какого возраста наступает ответственность за это правонарушение?
№4.Подростка задержали на улице в 23 часа 40 минут без сопровождения взрослых. Какое наказание ему грозит?
Чтобы быть законопослушным гражданином, нужно хорошо понимать ответственность за свои поступки и действия.

Мы переходим на следующую ступеньку жизненного плана - «ПОДУМАЙ!»
Курение, алкоголь, наркотики.
- Каким образом курение, алкоголь, наркотики могут повлиять на жизнь человека?
- К каким правонарушениям они могут привести?
- Готовы ли вы выглядеть таким же образом или бывать в подобных ситуациях после употребления психотропных веществ?
(слайды человека, принимавшего психотропные вещества и слайды последствий после действий таких людей).
Выводы: - Почему все одурманивающие вещества называют братьями, что между ними общего? (они наносят вред здоровью и порой толкают человека на неправильные поступки, которые караются законом, т. е. человек совершает правонарушительные действия).
- Каков ваш ответ: «да» или «нет» психотропным веществам?
Поведение человека.
Человек может совершить правонарушения не только под воздействием психотропных веществ, но и под влиянием других людей.

**Упражнение “Марионетка”**

Сейчас я вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие.
Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль “куклы”, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.
Обсуждение:
- Что чувствовали участники игры, когда были в роли “куклы”?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?
Вывод: подумайте, проанализируйте предыдущее упражнение, сделайте вывод: хорошо ли быть «марионеткой» ?
Виды нарушений:
1. Порвал учебник(Г)
2. Появление подростка на улице в нетрезвом виде (А)
3. Избил одноклассника (У)
4. Совершил кражу мобильного телефона.(У)
5. Совершил прогул в школе (Д)
6. Переходил дорогу в неположенном месте. (А)
7. Испортили мебель в учебном заведении. (Г)
8. Нецензурно выражался в общественном месте. (А)

**Упражнение «Да - нет»**
Цель: показать участникам, насколько может быть сильна зависимость человека от эмоционального фона группы, зависимость от одобрения или отказа в коллективе.
Из группы выбираются два участника. Когда они уходят, остальным членам группы говорится, что на каждый вопрос первого участника все отвечают с серьёзным выражением лица «нет», а на каждый вопрос второго участника - «да». Выбранные участники заходят в комнату по очереди. Тренер просит задать каждому члену группы по одному закрытому вопросу (ответить на который можно либо «да», либо «нет»). После проведения упражнения проводится обсуждение.
- Какие ощущения испытывали, когда задавали вопросы?
- Какие ощущения испытывали при ответах?
Вывод: говорить неправду неприятно, возникает ощущение опасности быть раскрытым и боязнь понести за это наказание. Неправда может погубить невинного человека.

**Упражнение «Аукцион»**

По типу аукциона участниками предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые тренером, записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг "эффективных способов".
Вывод: Мы выбрали одни из самых важных тем, над которыми каждому человеку нужно задуматься, чтобы ваша жизнь была правильной, а вы были бы достойным человеком. Для этого надо действовать!
ДЕЙСТВУЙ!
Эффективные способы борьбы с плохим настроением мы уже назвали. Попробуем выяснить, что значит правильный отказ?
(Сохранить положительное эмоциональное отношение друг у другу. Предупредить возникновение агрессии в момент отказа. Достичь уверенности в обеспечении своих интересов и свободы. Сохранить возможность продуктивно взаимодействовать в будущем).

**Упражнение "Ответ: "Нет".**

Цель: участники учатся говорить "нет" в различных ситуациях.
Для каждой предложенной ситуации нужно найти выход из создавшегося положения, говоря "нет" (работа в парах)
Твой друг предлагает тебе:
— прогулять занятия;
— убежать из дому:
— выпить пиво:
— покурить;
- сделать кому-нибудь пакость.
- отобрать сотовый телефон у девочки
После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:
- Как чувствовали себя участники в ролях?
- Легко ли подбирать достойные отказы?
- Всегда ли вам давали утвердительный отказ?
Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие..
Вывод: Умей сказать "НЕТ!"

*Заключительная часть.*
**Упражнение «Костёр проблем»**
Цель: формировать установку на возможность внутреннего самосовершенствования, снижения тревожности и повышения уровня безопасности.
Раздать полоски бумаги. На полосках написать проблемы, от которых бы хотелось избавиться. Тренер собирает «проблемы» участников в железную посуду, поджигает их и говорит: «Это горит не бумага, а проблемы. Их больше нет, а пепел развеем на улице».
А в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю:

**Притча о бабочке.**
В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”.
Вывод: каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

**Упражнение «Чего и тебе желаю»**
Цель: рефлексия своего поведения, поднятие эмоционального фона.
В произвольном порядке по кругу от участника к участнику перекидывается мяч со словами «Я понял, что …… чего и тебе желаю».

**Упражнение «Мишень»**
Отметьте баллом ответы на вопросы:
1. Насколько важна, актуальна затронутая тема? 5 4 3 2 1
2. Представленный материал был доступен и понятен? 5 4 3 2 1
3. Насколько значима для вас полученная на тренинге информация? 5 4 3 2 1
5. Рефлексия (1 мин)
- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?
- Наш сегодняшний тренинг подошёл к завершению. Мы расстаёмся с надеждой на следующую встречу.

**Отметьте баллом ответы на вопросы:**
1. Насколько важна, актуальна затронутая тема? 5 4 3 2 1
2. Представленный материал был доступен и понятен? 5 4 3 2 1
3. Насколько значима для вас полученная на тренинге информация? 5 4 3 2 1
5. Рефлексия (1 мин)
- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

**Отметьте баллом ответы на вопросы:**
1. Насколько важна, актуальна затронутая тема? 5 4 3 2 1
2. Представленный материал был доступен и понятен? 5 4 3 2 1
3. Насколько значима для вас полученная на тренинге информация? 5 4 3 2 1
5. Рефлексия (1 мин)
- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

**Отметьте баллом ответы на вопросы:**
1. Насколько важна, актуальна затронутая тема? 5 4 3 2 1
2. Представленный материал был доступен и понятен? 5 4 3 2 1
3. Насколько значима для вас полученная на тренинге информация? 5 4 3 2 1
5. Рефлексия (1 мин)
- Что вам дало сегодняшнее занятие?

- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?