*психолог Мазалова Крестина Александровна*

*Актюбинская область,Хромтауский р-он*

*г.Хромтау*

*КГУ "Хромтауская гимназия №2"*

*krestina\_mazalova@mail.ru**, тел. 87073259329,*

*Групповое занятие с использованием тренинговых упражнений, игр, дискуссий.*

*«Умей сказать «Нет» (психологическое занятие в рамках программы «Я и моё будущее»)*

**Цели занятия:**

- обучение навыкам противостояния жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;

- обучение навыкам эффективного противостояния влиянию, оказываемому со стороны других людей;

- формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения;

- формирование установок здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать способность делать самостоятельный выбор и уметь поступать в соответствии с собственными решениями;

- формировать стремление не полагаться на «обязательную» правильность группового поведения, представление о силе группового поведения на личность.

      **Возраст участников:**14 – 18 лет.

**Количество участников:**10 – 16 человек.

**Форма проведения:** групповое занятие с использованием тренинговых упражнений, игр, дискуссий.

**Время проведения:** 2 часа.

**Оборудование:** ковёр, мягкие игрушки, зеркало, карточки для выполнения заданий, музыкальное оснащение.

**Ход занятия**

1. **Приветствие.**

- Добрый день, ребята! Я рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Сегодня вы  сможете лучше узнать себя, научитесь лучше понимать других людей и их поступки, получите навыки уверенного поведения и много интересной информации.

 **2. Игра «Знакомство».**

 - В начале работы нашей работы, каждый оформит визитку, где должно быть его имя. Вы вправе выбрать себе любое имя: своё настоящее, имя друга или знакомого, реального политического деятеля, литературно героя и т. п. Предоставляется полная свобода выбора. Визитки крепятся на груди булавками. В дальнейшем вы обращаетесь  друг к другу по этим именам.

 **3. Упражнение «Мы похожи?..»**

      Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающихся со слов:

      Ты похож на меня тем, что…

      Я отличаюсь от тебя тем, что…

 **4. Методика незаконченных предложений «Ответственность».**

     Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция.

- Быть ответственным для меня означает…

- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые…

- Безответственные люди – это…

- Свою ответственность к другим людям я проявляю через…

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжёлый для меня, - это…

- Я побоялся бы нести ответственность за…

- Быть ответственным по отношению к самому себе – это…

- Я несу ответственность за…

    Проводится обсуждение в парах по кругу. Психолог помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои мысли, чувства, поступки.

 **5. Упражнение «Тосты»**

     Предлагается придумать 10 поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке. Группа делится на 2 команды и даётся следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а второй (из другой команды) должен отказаться, находя убедительные аргументы. Когда у первого игрока закончатся тосты, слово передаётся второму игроку.

 - Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

- Что внутри вас помогало вам отказаться?

- Быть независимым для меня означает…

- Как я понимаю, зависимость – это…

- Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что…

- Когда я наблюдаю, что становлюсь зависимым от кого – то и чего – то, я осознаю, что…

 **6. Упражнение «Скульптура зависимости».**

      Участникам группы предлагается разбиться на тройки разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они себе её представляют. «Материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать подручные средства: стулья, одежду и т. д. Даётся некоторое время на обдумывание и репетицию, и каждая из подгрупп представляет скульптуру с необходимыми комментариями.

- Какие мысли у вас были, когда вы составляли скульптуру?

- Что вы чувствовали, находясь в роли скульптуры?

-Какие ощущения у вас возникали, когда вы наблюдали за скульптурой со стороны?

      (Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, почувствовать и осознать, что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении, на уровне телесного отреагирования.)

 **7. Алгоритм «Двух О».**

- Можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с твоими интересами? Как?

- Вспомните и перечислите несколько ситуаций, в которых вам было необходимо отказаться от тех или иных предложений (н-р, друзья приглашают на дискотеку, а у вас другие планы)

      Алгоритм «Оптимального Отказа»: Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино»).

      Далее участники делятся на пары, один из них уговаривает другого (за основу предложения берётся реальная ситуация), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

- Трудно ли было отказаться?

- Какие чувства вы испытывали, когда отказывались?

 **8. Упражнение «В чём мне повезло в жизни?»**

      Участники группы разбиваются по парам. Даётся задание: «в течение 3 минут расскажите своему партнёру, о том, в чём вам повезло в жизни.Через 3 минуты поменяйтесь ролями» (упражнение повышает уровень жизненного оптимизма, создаёт хороший настрой).

- А теперь давайте обменяемся впечатлениями от сказанного и услышанного.

 **9. Прощание. Упражнение «Связующая нить».**

      Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями:

- Я благодарен тебе за то…

Я рад близкому знакомству с тобой, потому что…

      Клубок возвращается к тому, кто начинал, образуя круг.

- Спасибо всем! Мне было очень приятно с вами общаться! Удачи вам!