



### **«Ребята давайте жить дружно»**

**Цели:** развитие способности конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении.

#### **Упражнение: «Встреча на узком мостике»**

**Цель.** Моделирование конфликтной ситуации, оценка предпочитаемого способа проведения в конфликте.

**Продолжительность:** 7-10 мин.

**Материал:** мел

**Описание упражнения.** Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу, так, чтобы между ними было расстояние около 3 метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг к другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом.

**Вводное слово.**

- в нашей жизни часто случаются конфликтные ситуации. Они возникают по разным причинам, и иногда мы не можем их предотвратить, но мы можем правильно вести себя в конфликтной ситуации. Сегодня мы с вами попытаемся выяснить, как же надо вести себя в конфликтной ситуации, чтобы его разрешить.

#### **Упражнение «Перетягивание газеты»**

**Цель:** Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены

действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

Продолжительность: 7-10 мин

Материалы: газеты

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям) получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно 1-го метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но, дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Обсуждение:

- Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу. Поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками? Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми – по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми словами методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся.

### **Ролевая игра «Конфликты»**

**Цель.** Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Продолжительность; 20-25 мин

Материалы: не требуются.

Описание игры. Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждают в кругу.

### **Примеры конфликтной ситуации.**

1. Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»
2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил ему про

книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

**Обсуждение:** при обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жестокость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятны, продавец просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

**Подведение итога:** Подчеркнуть, что развитие конфликтной ситуации напрямую зависит от нашего поведения, что развивать конфликт невыгодно ни одной стороне – его нужно разрешить. Акцентировать внимание на том, что в различных типах конфликта целесообразны разные стили поведения, однако силовой способ решения конфликтной ситуации вообще неэффективен – необходимо искать компромисс.

### Молчание — золото (с 9 лет)



**Цели:** Это весьма увлекательное упражнение, которое начинается с глубокой тишины и сконцентрированности, а заканчивается всеобщим оживлением. С его помощью все дети могут активно контактировать с другими и получают великолепный шанс проявить свои театральные таланты.

**Материалы:** Каждому ребенку нужна нить цветной шерсти длиной около 30 сантиметров.

*Инструкция: Встаньте, пожалуйста, и возьмите каждый в руку по шерстяной нити. Зажмите нить между указательным и большим пальцами одной руки так, чтобы ее было хорошо видно. Сейчас мы проверим, кто из вас сможет дольше остальных сохранить у себя свою нить. До тех пор, пока вам удастся молчать, вы можете оставлять нить при себе. Тот из вас, кто поддастся на шутки остальных или по забывчивости не удержится и что-нибудь скажет, тот должен будет положить свой кусок нити на мой стол. А до тех пор, пока у вас в руках еще остается нить, вы можете без слов заставлять остальных что-нибудь сказать. Вы можете делать все, что угодно. Нельзя лишь прикасаться к другим и говорить. Тот, кто уже потерял свою нить, может продолжать игру и пытаться "разговорить" молчащих обладателей шерстяных нитей уже словами.*

**Анализ упражнения:**

— Как долго тебе удавалось сохранить свою нить?

— Что тебе понравилось больше: усиленно молчать или заставлять говорить других?

**Отдам, тебе то, что есть у меня (с 6 лет)**



**Цели:** С помощью этого небольшого ритуала дети могут создавать в классе дружелюбия. Поскольку в ней они передают друг другу что-то невидимое, это активизирует их любопытство и фантазию. Эта игра хорошо работает в качестве "разогрева" в различных ситуациях.

*Инструкция: Разбейтесь на группы от 8 до 10 человек. Пусть каждая группа образует свой круг. Один из вас начинает игру словами, например: "Тебе, Клава, отдам то, что есть у меня... «Произнося эти слова, этот ученик делает вид, что держит что-то в руках, подходит к Клаве и передает ей это. Клава, в свою очередь, "принимает подарок" обеими руками. Неважно, что это за подарок. Достаточно, если вы поймете, какого он примерно размера, хрупкий он или*

*крепкий, легкий или тяжелый. После этого Клава должна решить, кому бы она хотела сделать подарок, и "передает" его с теми же словами: "Тебе, Олег, дам то, что есть у меня". Игра заканчивается, когда каждый получит хотя бы один подарок.*

Побуждайте детей с помощью пантомимы показывать свойства подарка, не называя его при этом. Для этого вы можете, например, спросить: "Твой подарок тяжелый или легкий на вес?", "Если он упадет, он укатится или останется лежать на месте?"

### **Анализ упражнения:**

- Какой подарок придумал первый ребенок?
- Ты угадал, что это был за подарок?
- Что тебе понравилось больше — дарить или получать подарки?
- Когда ты в последний раз получал подарок?

### **Все вместе! (с 6 лет)**



**Цели:** Эта игра годится для детей любого возраста, она уместна и в разновозрастной группе. Вам надо нарисовать на полу круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве. Если вы захотите задачу усложнить, то можете попросить детей составить остров из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

**Материалы:** Мелки для рисования или листы газет.

**Инструкция:** *Вы видите перед собой на полу небольшой остров (нарисованный или составленный из газет — в зависимости от Вашего выбора). Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом островке. Это на самом деле получился совсем небольшой островок, но, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем.*

## Акулы и матросы (с 9 лет)



**Цели:** Для этого упражнения Вам понадобится много свободного пространства. В зоне игры не должно находиться никакой мебели с острыми углами и прочих препятствий. С помощью этого упражнения дети могут вступить в честную борьбу и померяться между собой в силе, ловкости и решительности.

Время от времени Вы можете использовать данное упражнение в качестве зажигательной разминки перед занятиями, в которых необходим хороший контакт между детьми. Особенно эта игра эффективна в ситуациях, когда класс ведет себя слишком шумно, когда детям не хватает движения, или когда в группе проявляются признаки скрытой напряженности. Во всех этих случаях игра "Акулы и матросы" помогает установить и закрепить в группе благоприятный психологический климат.

**Материалы:** Мел или скотч для разметки круга диаметром примерно в 5 метров. Вы можете придать "кораблю" и другую форму, если это позволяет интерьер и площадь класса.

*Инструкция: Вы видите перед собой на полу большой круг, начерченный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают в большом количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса вытягивают в море полностью, то он превращается в акулу.*

*Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Сейчас я вам расскажу. Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и окружающим становится труднее сдвинуть вас с места.*

*Все хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться еще об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: "Стоп!", тогда вся борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда "Стоп!" крикну я, происходит то же самое.*

*А теперь вы можете разделить на команды. Одна половина детей "забирается на корабль", а вторая становится "акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна".*

### **Анализ упражнения:**

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Кого ты тянул?
- Все ли дети боролись по-честному?
- Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
- Смогла ли одна из команд победить?

### **Роботы (с 10 лет)**



**Цели:** Это прекрасная парная игра для тех классов, в которых царит атмосфера взаимного доверия между учениками, а дети уже имеют опыт участия в психологических играх. При этом каждый ребенок получает возможность познать самого себя. Это способствует развитию самосознания детей.

*Инструкция: Я хочу предложить вам очень увлекательную игру. Разбейтесь, пожалуйста, на пары и выберите, кто из вас будет Первым, а кто — Вторым. Сначала роботами будут Первые. Робот делает совершенно неподвижное и бесстрастное выражение лица. Он становится неподалеку от Второго номера, поворачивается к нему лицом, механическими движениями подходит к нему, а потом возвращается обратно. И так несколько раз он то подходит, то возвращается на место. Когда Робот подходит, то своим металлическим голосом задает вопрос, состоящий только из двух слов: "Кто ты?" Услышав ответ, Робот разворачивается и возвращается на место, а потом снова разворачивается и подходит к партнеру, задавая ему снова тот же самый вопрос: "Кто ты?" Так продолжается снова и снова. Второй номер отвечает всякий раз первое, что приходит ему в голову. Это может быть одно слово или короткая фраза, образ или символ, мысль или чувство. Может получиться так,*

*что Второй номер сам изумится своим собственным словам. Это вполне нормально. Итак, у вас есть пять минут...*

Через пять минут попросите детей поменяться ролями в парах. После этого оба партнера должны обсудить свои впечатления. (3 минуты.)

### **Анализ упражнения:**

- Что удивило тебя в твоих ответах?
- Что удивило тебя в ответах твоего партнера?
- Давали ли вы с ним сходные ответы?
- Как ты думаешь, надо ли задавать вопрос "Кто ты?", чтобы лучше узнать человека?

### **Очень хочу манную кашу! (с 9 лет)**



**Цели:** Очень важно, чтобы дети научились отстаивать свои личные интересы перед взрослыми. К такого рода интересам относится право выбора еды, одежды, прически и т.д. При этом важно, чтобы дети сообщали о своих желаниях тактично, особенно, если у них не очень уверенные в себе родители. Эта игра дает детям возможность поучиться выразить свои желания вежливо и в то же время решительно.





Инструкция: *Вы знаете, что мамы и папы часто пытаются заставить детей что-нибудь есть, например, манную кашу. Многие мамы больше всего любят готовить для своих детей манную кашу, хотя многим детям она не нравится. Вполне возможно, что мамы, когда сами были детьми, тоже не любили манную кашу. Несмотря на это, теперь они хотят, чтобы их дети ее ели. Что может сделать ребенок в такой ситуации?*

*Разделитесь сейчас на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой — ребенком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребенок ел манную кашу, "геркулес", томаты, баклажаны или что-нибудь подобное. А ребенок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребенок по-настоящему разозлит родителей и доведет их до белого каления. А во втором случае покажите, что ребенок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. (10 минут.)*

### **Анализ упражнения:**

- Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они еще больше захотели все за тебя решать?
- Каким образом ты можешь так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить?
- В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

### **Конфета в бутылке (с 10 лет)**



**Цели:** В этой игре для достижения результата детям необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из трех человек.

**Материалы:** Каждой тройке детей понадобится одна литровая пластиковая бутылка из-под воды, одна конфета в фантике и 2,5 метра шерстяной пряжи. Для каждой тройки свяжите узлом три отрезка шерстяной нити по 50 сантиметров с

одним отрезком длиной в 1 метр. Привяжите к свободному концу самой длинной нити конфету, завернутую в фантик.

Инструкция: *Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой?* Эта процедура продолжается примерно 2 минуты. По завершении пусть дети кратко расскажут о результатах своих обсуждений.

*А теперь я расскажу, какую именно задачу вам предстоит решить. Каждая команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: "У нас получилось!"*

По завершении попросите детей вкратце рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе? После этого можно составить новые тройки, может быть, из детей, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом.

Вы можете заметно усложнить выполнение этой задачи. Для этого можно предложить такой вариант игры. Каждый ребенок получает дополнительную ленту и обматывает ее вокруг головы. Короткие нити привязываются к этим лентам, чтобы дети выполняли совместную задачу уже не руками, а головами.

### **Анализ упражнения:**

- У вас была хорошая команда?
- Что для тебя было самым тяжелым в этой игре?
- Как вы договаривались друг с другом?
- Что привело вас к успеху?

### **История с продолжением (с 8 лет)**

**Цели:** В ходе этой игры дети могут отработать спонтанное сотрудничество в рамках всего класса. Для *успешного* участия им необходимо внимательно выслушать учителя и представить себе всю последовательность излагаемых событий. Они могут придумывать и развивать собственные идеи, но при этом им необходимо терпение, чтобы не мешать другим.



*Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все в один круг. Я хочу предложить вам игру, в которой может одновременно принять участие весь класс. Вам будет нужно сочинить собственную историю.*

*Я сама начну историю и через некоторое время прекращу свой рассказ. После этого любой ученик может подхватить нить и продолжить повествование. Когда этот ребенок остановит свой рассказ, историю будет продолжать следующий, и так далее до тех пор, пока все дети не добавят в эту общую историю свой кусочек. Всем понятно, как нужно играть?*

Если Вы уверены, что все дети поняли идею игры, Вы можете использовать приведенную ниже историю в качестве начала игры, а можете придумать для старта свой вариант рассказа. При желании Вы можете добавить в текст любые детали и уточнения, чтобы сделать историю еще более занятной для Вашего класса.

*Итак:*

*Жили были маленькая девочка и маленький мальчик. Дома, в которых они жили, стояли так близко друг к другу, что они могли каждый день играть друг с дружкой. Со временем они стали закадычными друзьями. И вот однажды они решили уйти далеко-далеко, потому что большие не хотели, чтобы взрослые командовали ими с утра до вечера. Они взяли с собой немного еды и сложили ее в два небольших рюкзака. Когда взрослые были заняты своими делами, они потихоньку убежали из дому. Дорога, которой они пошли, привела их через какое—то время к большому и дикому лесу. "Странно" — сказали они, — "что такой прекрасный лес находится так близко к городу". В детях проснулось любопытство, и они направились вглубь леса. Сначала воздух был теплым, а солнце пробивалось сквозь листья деревьев. Иногда они слышали прелестные голоса певчих птиц. Но лес становился все темнее, воздух — все холоднее, а отовсюду стали раздаваться разные шорохи.*

*Тогда детям захотелось выбраться оттуда. Но когда они обернулись назад, то не обнаружили там никаких признаков дороги, по которой пришли. Вместо этого они видели только скалы и густую растительность. Как только они делали шаг вперед по дороге, она тут же исчезала за их спинами, потому что она была*

*заколдована. Они шли все время вперед и вперед, пробираясь сквозь густые кусты и деревья, карабкаясь по большим камням и валунам. Внезапно они услышали впереди странный шум. Они не видели, что это было, но смогли расслышать приближающиеся шаги. Дети остановились, схватились друг за дружку, стиснули руки. Вдруг они увидели...*

Попросите детей продолжить историю. Никто не имеет права остановить рассказчика прежде, чем тот замолчит сам. Иногда, для развития игры, Вы можете напоминать часть рассказанного или задавать простые наводящие вопросы, которые заставят рассказчиков добавлять больше деталей в повествование: "Ага, тут появился дракон. А какого он был цвета? Это был добродушный дракон или злой и опасный? И что произошло потом?".

Когда все дети уже примут участие, а у Вас сложится впечатление, что фантазия детей истощена, Вы можете придать истории ритуальное завершение. Например, такое:

*Вдруг маленькая девочка очень устала и легла на землю. Она погрузилась в глубокий сон. Когда она проснулась, кто-то толкал ее за плечо. "Нет-нет", — думала она сквозь сон, — "оставь меня в покое!" Тогда она открыла глаза и увидела, что это мама хотела ее разбудить. "Тебе пора вставать и идти в школу". "Да, мам. Мне приснился такой интересный сон. Мне приснилось, что..." (Сделайте краткое обобщение всех рассказанных частей истории.) "Да, такой сон не мог не взволновать тебя", — сказала мама. "Это уж точно", — ответила девочка.*

### **Анализ упражнения:**

- Понравилась ли тебе наша история?
- Что тебе понравилось больше всего?
- Что бы ты рассказал иначе, если бы рассказывал всю историю один?

### **Шутливое письмо (с 9 лет)**

**Цели:** Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

**Материалы:** Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

**Инструкция:** *Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к*

*нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.*

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.



### **Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
- Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом?



## Игра Крокодил

отлично помогает весело провести время большой группе ребят, развивает воображение, догадливость и артистизм. К сожалению, уже никто не знает, почему игра так называется, но скорее всего, кто-то долго не мог изобразить крокодила :-)

Сейчас можно приобрести различные настольные **комплекты** для игры в «**Крокодила**».

### **Правила игры «Крокодил»**

Вначале нужно разбиться на две равных команды. После этого игроки одной команды задумывают слово (которое тоже иногда называют «**Крокодил**») и выбирают «жертву» — игрока из команды соперников, которому по секрету и сообщают это слово. После этого «жертву» отпускают на свободу, к своей команде, где он пытается объяснить слово.

При этом **ему разрешается:**

- использовать жесты и мимику, пляски, прыжки и ужимки;
- принимать любые позы;
- показывать слово целиком или по частям;
- кивать или мотать головой: «да» и «нет»

### **НО запрещается**

- писать и рисовать;
- произносить слоги и буквы (даже без звука, одними губами);
- показывать буквы или передавать буквы языком глухонемых



Тем временем его команда старается понять задуманное и высказывает предположения. Игра идёт до тех пор, пока команда не угадает загаданное или не «выбросит белый флаг». Можно, кстати, договориться об ограничениях по времени на угадывание. После этого команды меняются местами. В следующий раз выбирается другой игрок - «жертва».

В зависимости от возраста, образования, артистического и интеллектуального уровня игроков слова могут быть простыми, очень простыми, сложными или вообще абстрактными. По взаимной договорённости команды могут загадывать как одиночные слова, так и словосочетания, имена собственные, фразы и даже поговорки.

Вот список из нескольких сотен примеров **сложных слов** для игры **Крокодил**.

Они помогут вам «засыпать» даже самых опытных игроков:

*абориген, абракадабра, абсолют, абстракция, авантюра, аврал, агитация, агрегат, агрессия, адмирал, адмиралтейство, адресат, адронный коллайдер, азы, акр, алиби, аллегория, альтруизм, альянс, амбиции, амёба, аморфность, амплитуда, анализ, аналог, ангажированность, анклав, анонс, антагонизм, антисемитизм, антракт, антрекот, антураж, анишлаг, апатия, аперитив, апостол, апостроф, апофеоз, аппарат, априори, артефакт, архетип, аскеза, аскетизм, ассимиляция, ассистент, ассоциация, астрал, атрибут, атташе, аудиенция, аукцион, аура, аутентичность, аутсорсинг, бадья, баламут, банкет, банкетка, барон, баррикада, баул, безопасность, бельмо, беспредельщик, бизнес, бит-боксер, благоразумие, блеск, блеф, блиц, блокада, блокировка, блюз, богатырь, богема, болванка, боровик, бородач, бра, брань, бремя, брехня, брызгалка, бука, букмекер, бульвар, бунт, буржуй, бутылка, буфер, бюллетень, бяка, валькирия, вандал, вереница, вероятность, вертеп, вершок, veto, ветошь, вёрстка, вид, википедия, викторина, винтаж, владение, воздействие, воздушный гимнаст, возможность, возникновение, возня, волнорез, волонтаризм, воля, воротила, ворс, восхождение, восшествие, впадина, вред, выводок, выдра, выдумка, выемка, выкуп, выродок, высказывание, гагара, галантность, гамаши, гармония, гейзер, глашатай, глобализация, глюкометр, гоп-стоп, гренадёр, Громозека, давление, дайджест, дар, деверь, дежавю, декор, депортация, депрессия, детдомовец, детство, дёрн, диверсант, дикарь, диктатор, дилетант, дилижанс, династия, дипломатия, дискуссия, дистанция, добавка, доblesть, добросовестность,*

добытчик, досада, достоинство, достояние, дренаж, дружинник, дрянь, дубликат, дурёха, ералаш, ересь, еретик, жалоба, желание, жигало, жмот, жокей, забвение, забияка, забулдыга, загогулина, зазеркалье, замечание, занятость, запас, запинка, зарево, затея, захват, звонница, здравница, Зелибоба, зло, злодей, знаменатель, золотка, зрение, игротека, идея, избранник, изверг, изобилие, изотоп, империя, импресарио, индекс, индиго, индугенция, инерция, инициалы, инкассатор, инквизиция, инновация, иносказание, интрига, интуиция, инфантильность, инфраструктура, инцидент, искупление, итальянка, итерация, каземат, казус, канитель, канон, канонада, канцтовары, каприз, кара, каракатица, карапулька, каратель, карма, каста, катаклизм, категория, кворум, киль, кильт, кириллица, кладовка, клевета, клоунада, кляча, коллапс, комендант, комментарий, комплекс, компромисс, кон, конвейер, консилиум, консистенция, конспирация, константа, конституция, консультант, контекст, контингент, контрибуция, конфигурация, концепция, корма, коронация, коррекция, корреляция, коррупция, космополитизм, косяк, кошёлка, кощунство, коэффициент, кредо, кристаллизация, крющон, кулуары, кульминация, куница, курсант, куча, лаборатория, лакей, лама, латентность, легенда, легионер, лежбище, леший, лингвист, лихач, лоббирование, лобстер, логово, лодырь, лошарик, лояльность, лукавство, Лунтик, мавзолей, магнат, малахит, манатки, мангуст, манишка, мания, маньяк, мастер, материк, матриархат, махинация, мезозой, меланхолия, мелиорация, меломан, мемуары, менестрель, менталитет, менуэт, мерка, местность, метаморфоза, мещанство, милость, минимализм, миролюбие, мистика, мишура, многообразие, множитель, модерн, молва, молодчина, молочник, мораторий, морепродукты, мускул, муть, мучение, мыс, мыслитель, навар, навигация, наитие, намерение, намёк, нареkanie, настрой, нация, небрежность, невидаль, негодование, незадача, нелепость, неряха, нестыковка, нирвана, новаторство, новинка, номер, ностальгия, нрав, нравственность, обелиск, оберег, обжалование, облик, обожествление, образец, образчик, обращение, обряд, обучение, одиозность, озарение, окунь, оленевод, опалубка, ор, организация, ордер, осенение, оскал, остолоп, отзыв, откат, отношение, оторва, отрочество, отставка, отсутствие, отшельник, офшор, оцепенение, падчерица, паж, пазл, пакля, панацея, панцирь, парадигма, парение, парео, пари, паритет, пассажир, педантичность, переписка, перспектива, пехотинец, печник, пешеход, пиротехник, пленение, плешь, плюрализм, поведение, поверие, поветрие, поговорка, подвиг, поделка, подработка, пожитки, позиция, позывной, поимка, покаяние, покровитель, положение, полонез, польза, пользователь, понятие, поощрение, популярность, пора, порицание, порка, порок, порталпорука, поручение, поручитель, последовательность, постоялец, постриг, потенциал, потеха, похоть, поэма, прадед, практикантка, преданность, предел, представитель, презрение, премьеры, прерогатива, престиж, престол, претензия, преувеличение, признание, прикид, пример, примочка, принцип, проводник, проект, прозрение, происшествие, проказа, проказник, прокурор, пролетарий, пророк, просторечие, протрация, протезе, протекция, противопоказания, протоиерей, процедура, пружина, прыть, пустозвон, пустомеля, путёвка, пучеглазик, раввин, район, рампа, раритет, распутье, распятие, рассылка, растр, реагент, ребрендинг, регалии, регион, регламент, резервуар, резолюция, резонанс, рейд,



реквием, релакс, репертуар, республиканец, ресурс, ретушь, референдум, реформа, рецидив, решение, рёв, ржа, риголетто, ридикюль, риелтор, риторика, ритуал, роба, розыгрыш, россыпь, рубка, рупор, рутина, ряса, саботаж, сарказм, сатанизм, сатисфакция, сваха, сверчок, связной, сговор, сгусток, сезон, семестр, симптом, систематизация, склонение, скороговорка, скряга, сленг, слепок, слизь, словесность, смекалка, снисхождение, сноска, собеседник, соблюдение, событие, содержанка, сознание, сомнение, соприкосновение, сопротивление, соревнование, состязание, софизм, сошествие, спесь, специальность, сплав, спонсор, спряжение, среда обитания, срок, сруб, статус, стерильность, стёб, странность, стужа, стыд, сублимация, субсидии, субстанция, сударь, судьба, суеверие, суета, суждение, суперсила, супрематизм, сутолока, существование, сычь, сюрприз, табу, тайна, тайник, тандем, тарабарщина, тарахтелка, тезис, теория, терапия, терем, тефтеля, технология, тёзка, тимбилдинг, титан, толерантность, тон, топоним, транзит, транспарентность, трансформатор, трапеза, требование, тренд, трепет, трындец, тупица, тупняк, тыколка, тюк, убранство, уважение, увертюра, углевод, уголовица, удивление, ужимка, уик-энд, укор, ультрафиолет, умиление, умиротворение, уникальность, уникам, унция, упадок, упрёк, упругость, урбанизация, урчание, успех, утопия, участие, фальшь, фамильярность, Фанат, фантазмагория, фантастика, фантом, фарватер, феерия, фен-шуй, фисташка, фифа, флеш-моб, фобия, формальность, формулировка, форум, французенка, франшиза, фриланс, фурур, харизма, хлопоты, хмырь, хобби, холдинг, хоспис, хранитель, цаца, цацки, целесообразность, цивилизация, цинизм, человек, чепуха, честь, числитель, чопорность, шанс, шантаж, шарж, шарлатан, шинель, ширпотреб, шквал, школота, шланг, шлепок, шоумен, шпиль, шпингалет, шпрехиталмейстер, штиль, штифт, штуковина, штурм, шулер, шунт, щепетильность, эйфория, эквивалент, экзистенция, экипировка, эксклюзив, эксперт, экспрессия, экспромт, экстрадиция, экстрасенс, эликсир, эмансипация, эмульсия, энергия, энтузиаст, энциклопедия, эпатаж, эпопея, эра, эссе, эстетика, эталон, этикет, эхолот, юриспруденция, явка, явь, язь



## Ролевая игра «Суд над зависимостью»

**Цель:** осознание несовместимости зависимого поведения и свободы, самостоятельности, полноценной и активной жизни.

Ведущий просит всю группу поучаствовать в судебном процессе над зависимостью (можно конкретизировать вид зависимости, например: зависимость от психоактивных веществ). Он вызывает добровольца на роль судьи. Остальные участники делятся на защитников и обвинителей.

В роли зависимости вступает сам ведущий. Задача группы – совместными усилиями решить, виновна ли зависимость в гибели людей? Для этого они должны собрать достоверную информацию и предоставить факты. Для уточнения информации по проблемам зависимого поведения приглашается эксперт-психолог. Если нет возможности пригласить психолога, за уточнением информации участники могут обратиться к самому ведущему, выступающему в роли зависимости.



Для выполнения задания участники придерживаются следующей схемы:

1. Команды адвокатов и обвинителей составляют коллективное определение зависимости методом мозгового штурма и изображают его на листе бумаги в образной форме.
2. Каждая из сторон на ватмане записывает факты, поддерживающие виновность или не виновность зависимости.
3. Затем дело выносится на рассмотрение суда.
4. В заключении игры все «снимают» с себя роли, проводится обсуждение. Ведущий дает обобщение.

## ***В ПОМОЩЬ ВЕДУЩЕМУ***

***Зависимое поведение: механизмы возникновения, виды, последствия.***

***Зависимое (аддиктивное) поведение*** – это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных агентов. К таким агентам относятся **вещества, изменяющие психическое состояние**: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества.

Искусственному изменению настроения способствует также и **вовлеченность в какие – то виды активности**: азартные игры, компьютер, переедание или голодание.

Виды зависимого поведения имеют свои специфические особенности и проявления, они не равнозначны и по своим последствиям. Наиболее разрушительными являются такие формы зависимости, как алкоголизм и наркомания.

Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами и явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенного превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически нужно всем, но в случае зависимого поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной деятельности.

Формы зависимости могут сменять одна другую, что делает иллюзию решения проблем еще устойчивее и сильнее. Это опасно не только для самого человека с зависимостью, но и для тех, кто его окружает. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что человек оказывается не способным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.