

Программа тренинга для обучающихся 8-11 классов «Учусь принимать решения»

Составитель: Гусева Надежда Ивановна, социальный педагог
ППМС центра Пензенской области

Пенза, 2016

Введение

Подростковый возраст- это период, который оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь человека. Личностные ресурсы, навыки и умения закладываются именно в подростковом возрасте. От этого периода будет зависеть как будет реагировать подросток на события своей жизни, какие будет принимать решения, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми, будет ли он успешным, научиться ли достигать желаемого, каковы будут его стремления и как он будет преодолевать трудности.

Подростковый возраст – это самый трудный период в жизни человека, подготовка его к взрослой жизни. Это этап формирования личности человека, время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У подростка есть огромные ресурсы и энергия, но при этом еще не определен вектор их приложения, не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться личностными ресурсами при ответственном выборе принятия решения. Подростки ставят перед собой колоссальные цели, но не знают, как их достигать. Они стремятся к высоким идеалам, но чувствуют себя далекими от совершенства, стремятся к независимости, но при этом чрезвычайно зависимы от мнения окружающих. Подростки раздвигают границы и начинают исследовать новые территории более решительно, чем это было в детстве. С одной стороны, это позволяет им смело расширить свои возможности, с другой - ведет к чрезвычайно рискованным, необдуманным поступкам без учета последствий своих действий. Часто это приводит к нарушению любых правил, установленных в социальном окружении, вплоть до правонарушений. Однако, принятие на себя ответственности за все последствия своих действий дается подростку весьма болезненно, так как они полны противоречивых чувств и мыслей и порой не могут объяснить своих поступков

Перед подростками стоят определенные возрастные задачи, которые они более или менее успешно решают самостоятельно. Однако, это трудные задачи и необходимо также обучение их методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию общества, умению самостоятельно принимать правильные решения и осознанию возможностей для решения жизненных затруднений.

Тренинговое занятие «Учусь принимать решения» предназначено для групповых занятий с подростками с целью обучения их способам принятия важных решений, в том числе возникающих в «ситуации риска». Кроме этого, оно может быть использовано для занятий с молодежью в возрасте от 14 до 21 года, в

том числе с несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации, в конфликте с законом, состоящими на внутришкольном учете и ДЕСОП, на учете в отделах полиции и уголовно-исполнительных инспекциях.

Занятие направлено на формирование и принятие подростками осознанных решений и социально-приемлемых форм поведения, на осознание участниками их собственных ресурсов для преодоления возрастных трудностей, позитивных установок и мотивации на противостояние негативным влияниям среды.

Специальные упражнения помогают в безопасной обстановке пережить тяжелый путь утрат, сопровождающий деструктивный образ жизни.

Конечные результаты

Ожидается, что по завершению занятия, его участники:

- осознают свои сильные стороны и ресурсы для преодоления возрастных жизненных трудностей;
- почувствуют уверенность в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях;
- получают навыки объективной оценки собственных действий при ответственном выборе принятия решения;
- узнают, как лучше поступить в случае давления со стороны сверстников;
- задумаются о себе и своей жизни, что поможет пережить этот сложный период подросткового возраста

Информационный блок 1 (5 минут).

Во взрослой жизни каждый из нас пользуется умениями, приобретенными в детстве, а затем постепенно перерабатывает их, изменяя и приспособляя к своим индивидуальным особенностям и жизненным целям. О каждом человеке можно сказать очень многое, но прежде всего то, что каждый – это личность, т.е. человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди других людей в обществе.

Каждый из вас личность, и как личность вы имеете право на свою жизнь, на принятие собственных решений относительно своих интересов, друзей, время препровождения. Вступление в период взросления вы, ребята, и ваши родители, как правило, ощущаете по многим показателям. Вспомните, каждый из вас еще недавно вполне спокойно воспринимал безобидные вопросы: «Ты уроки сделал?», «Во сколько вернешься?», но теперь это начинает раздражать, порой вызывает ярость и прежние отношения со взрослыми вас уже не удовлетворяют. Вам хочется видеть со стороны взрослых уважение к себе, доверие, равноправное отношение, вы ждете предоставления большей самостоятельности. Но вы должны понять, что взрослых очень страшит непривычное ваше поведение, так как до сих пор все проблемы и жизненные затруднения разрешали за вас – они взрослые.

Однако, отбирая свои права у родителей на свободу, вы часто оставляете на их плечах свои ответственности за поступки, за неправильно принятые решения. Например, пропустив занятия либо совершив какой то другой проступок, требуете от родителей «уладить это дело», посидев с приятелями, представляете родителям уборку, не заботясь о чистоте одежды в течении дня, требуете чистую рубашку и брюки и т.д.. Список может быть бесконечным. Разобраться со сложным вопросом о мере свободы и адекватной мере ответственности, гораздо легче теоретически, чем на практике. Как следствие - опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких и доброжелательных отношений с родителями. Переход от борьбы за свободу, к принятию на себя ответственности за все последствия своих действий, как правило, дается весьма болезненно и для вас, и для ваших родителей. И сегодня мы будем учиться правильно принимать решения. Занятие у нас сегодня необычное. Участие в занятии требует от вас активности, открытости, готовности выполнять упражнения, делиться своими переживаниями, мнениями, анализировать ситуации. У нас не будет правильных и неправильных ответов, а будет только ваше индивидуальное мнение о выполненном задании.

Упражнение-разминка «Атомы и молекулы» (10 минут)

Ведущий предлагает участникам в течение двух минут разбиться на группы по 3 человека, затем по 4 человека, затем просто в подгруппы любого размера.. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

- *Что побудило тебя присоединиться именно к данной группе (человеку)?*
- *Что ты почувствовал, когда к тебе присоединились другие участники?*
- *Трудно ли было принять решение без четкой инструкции деления?*

Упражнение «Пересадка сердца»

Цель: Развитие толерантности при ответственном выборе.

Время: 20 минут

Вид: Групповая дискуссия.

Инструкция

Разделитесь на подгруппы 4-5 человек.

Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятия решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов.

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина. 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка 5 лет. Задержка психического развития
6. Студент, 20 лет, депрессия.
7. Мужчина. 48 лет, врач –онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.
9. Женщина 30 лет, работница коммерческого отдела
10. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Групповое обсуждение.

Ответьте на вопросы:

- Легко ли было принимать решение?
- Что повлияло на принятие решения?
- Какие чувства у вас возникали и оказали влияние на выбор?
- В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме тренера:

При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки может быть невольно, вы поставили «оценку» каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим.. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не на чувствах и социальных оценках.

Так бывает и в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Мы можем принимать неверные решения, так

как испытываем различные чувства и они управляют нами. Нам могут не нравиться поступки, стиль жизни друзей, но мы можем быть ведомыми и позволять им управлять нами. Но если нам не нравятся их привычки, как человек строит свою жизнь, мы можем принять решение вести себя по-другому и по-другому будем строить свою жизнь. Решение всегда нужно принимать из собственных интересов и объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми к разным людям.

- *Можно ли принимать решения, испытывая сильные чувства (тревоги, раздражения, страха)? (выслушиваются ответы)*
- *Будет ли это решение правильным? (выслушиваются ответы)*
- *Зачем нужно позитивное мышление при принятии ответственного решения? (выслушиваются ответы)*
- *Лень влияет на принятие решений? Каким образом? (выслушиваются ответы)*

Представьте такую ситуацию: вы летите в самолете и у него отказал один из двигателей. Какая реакция пилота была бы вам больше по душе?

1. Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни. Нас немного потрясет, но до дома мы доберемся в целостности и сохранности.
2. Капитан лайнера выскочил из кабины и начал носиться по проходу между креслами с воплем; «Нам всем конец! Мы погибли! У кого из пилотов больше шансов удачно посадить самолет?»

Теперь задумайтесь о собственной жизни, пилотом которой являетесь вы сами. С каким настроением больше шансов удачно решить любую проблему «Я найду выход!» или «я пропал» В этом и суть позитивного мышления. Оно не гарантирует положительного исхода, но значительно повышает его вероятность. Люди с позитивным мышлением фокусируются на своих возможностях и, таким образом, добиваются результатов.

А теперь давайте помечтаем.

Упражнение «Путь утрат»

Цель: Стимуляция переживания негативного опыта утрат человека, практикующего рискованное поведение и его близких в безопасных для участника условиях.

Время: 20-25 минут.

Материалы: Карточки из мягкой бумаги (обычной офисной или тетрадной), размер примерно 10 на 5 см, по 8-10 карточек на человека.

Инструкция.

Тренер выдает по 8-10 карточек каждому участнику. Напишите на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство - по одной на каждой карточке.

Теперь на следующих двух карточках напишите по одному любимому занятию, увлечению, хобби – тоже по одному на каждой карточке.

Теперь также заполните следующие две карточки – напишите на каждой по одной важной жизненной цели или мечте (в случае затруднений тренер может подсказать: «для кого то это любимая профессия, поступление в институт или техникум и т.д.)

На других двух карточках напишите еще две важные цели: это может быть достижение солидного материального положения, покупка машины, дома, создание семьи, рождение детей и т.д.)

На следующих двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых для вас людей (например, «родители», «братья» и т.д., в остальных случаях на каждой карточке – один человек).

Теперь вы держите в руках нечто ценное для вас. Представьте, что в вашей жизни что-то произошло, и в результате вам приходится чем-то пожертвовать. Это может быть неправильно принятое вами решение, в результате которого вы вынуждены менять свои жизненные планы, отказаться от мечты. Или может быть, вы просто длительное время ленились или проводили много времени за компьютером, а в результате - упущенное время. Но это тоже было ваше решение, ваш выбор.

Выберите карточку, в результате, на которой написано, то, чем вам легче всего пожертвовать. Скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом. Вскоре вам придется еще чем-то пожертвовать. Снова скомкайте бумагу и бросьте рядом со стулом.

Проходит время и снова выберите то, чем вы готовы пожертвовать

И снова жертвы. Выбирайте, комкайте, бросайте и т.д. до последней бумажки.

Реабилитационная часть.

Мягким теплым голосом (в контрасте с тем, как он приказывал), тренер говорит: сейчас аккуратно соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте их перед собой. Подумайте, как хорошо, что они есть. Как вы думаете, где они сейчас, что делают?

Обсуждение.

Расскажите, что вы пережили во время упражнения. Что бы вы хотели сказать вашим близким после того, как пережили все это? Вы все знали, что это только игра, упражнение. И мысль о возможной потере планов, надежд, взаимоотношений с близкими людьми вызвала сильные чувства. Теперь давайте представим, что переживает человек, который все теряет в реальной жизни, ведь можно лениться и ничего не достичь в жизни. А что происходит с вашими близкими? Ведь они тоже переживают, теряют надежду.

Если хотите, чтобы ваша жизнь удалась, нужно навести в ней порядок. Пожарные четко знают, где находится их шлемы и защитное оборудование, водителю «скорой» не нужно искать ключи от машины, потому что они хранятся в отведенном месте. Как вы представляете себе операцию, если в операционной комнате использованы шприцы, грязные бинты и пустые пузырьки от медикаментов, а гл. хирург успокаивает медсестер «Не бери в голову, мы держим все под контролем!» Беспорядок ни к чему хорошему не приводит. Приберись на рабочем столе, выгони мусор из ведра, прими решение уделять больше времени урокам, а не компьютеру и т.д.

Если вы способны наводить в своей жизни порядок сами, то это не придет в голову делать никому из окружающих. В результате можно самостоятельно. В результате можно самостоятельно управлять своей жизнью, и никто в нее не будет вмешиваться, говоря, что вам надо делать, а что не надо. Если же внутренней дисциплины у вас нет, то насаждать ее в вас будут окружающие. Заставьте сейчас себя делать мелочи, которые делать не нравится, и сможете достичь в жизни поставленной цели и всю жизнь заниматься большими делами, которые вам по душе.

Самодисциплина – штука чрезвычайно важная. Ведь жизнь заставляет постоянно поступаться сиюминутными удовольствиями в пользу долгосрочных результатов. Самодисциплина в мелочах (не сидеть весь вечер перед телевизором, а сделать уроки - приводит к отложенному результату - лучше оценки, больше знаний, трижды в неделю в спортзал - больше здоровья) приводит к железной воле. Ключ – в твердом знании, зачем вы поступаете тем или иным образом. Учиться становится легче, когда ты четко понимаешь, зачем тебе нужно.

Притча «Все в твоих руках»

Восточная притча

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Притча "Всё в твоих руках" раскрывает очень глубокий смысл. От каждого человека зависит его жизнь и не только его.

Упражнения «Трудная ситуация»

Цель: Практическая отработка навыков асертивного противостояния негативному давлению.

Время: 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Инструкция.

Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти асертивный и безопасный подход для жизни и здоровый выход из ситуации. (возможно разыгрывание ситуации в виде сценки).

1. Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег. –которых он уважал. Они предлагают Алексею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиниться требованиям Андрея и Олега. На разборке они предлагают наказать одноклассника, то есть избить его. Алексей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того он с

уважением относится к их однокласснику, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Алексею?

2. Володя –новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятие он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой и покурить. Но Володя занимается спортом и он категорически против вредных привычек. Как поступить Володе?

3. Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь достает бутылку шампанского. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмку. Катя просит Леонида не пить. Но Игорь сказал: «Ты что не мужик, у меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься? « Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида как поступить Кате?

4. Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней.» . Лена сразу согласилась и стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими ребятами, Она знала, что они себя ведут агрессивно и пользуются плохой репутацией. Что делать Насте?

5. Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно тебя тоже приглашают поучаствовать.

6. У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый, которого ты очень хорошо знаешь, предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата.

Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем- то противозаконном.

Вопросы для обсуждения.

- *Насколько удачный был найден выход?*
- *Какие еще варианты могут предложить участники для выхода из ситуации?*
- *Чем именно было полезно это упражнение?*

В жизни очень часто бывают ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый раз, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспомните, что пережив какой-то период дискомфорта и при этом ассертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других.

Упражнение: «Автопортрет».

Каждый участник описывает себя (устно) в третьем лице. Например, Сергей, высокий юноша 15 лет, у него темные волосы, карие глаза. После описания внешности переходят к описанию качеств.

После окончания описания каждый участник может задать себе три вопроса.

- *Какие качества помогут мне принять решения в трудной ситуации?*

- Какие качества мне не нравятся в себе?
- Какие качества мне не нравятся в других людях?

Упражнение «Консилиум»

Цель: Осознание возможностей для решения жизненных затруднений построения успешной жизни.

Время: 25 минут

Инструкция: Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп – это Большой Консилиум. Вы взрослые люди, у вас богатое прошлое. Вы люди Будущего и из Будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы обсудили и выдали рекомендации людям, которые не знают как решать свои проблемы. То есть вы пропишите будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, *первый консилиум* выписывает рекомендации человеку, которому скучно и он не знает чем себя занять. Чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость, не задумываясь о последствиях.

Второй консилиум выписывает очередные рекомендации человеку, который начал употреблять наркотики, потому что его лучший друг начал употреблять наркотик, и если он не станет делать того же он потеряет друга и останется в одиночестве.

Третий консилиум пишет письмо из будущего человеку, который начал воровать, таким образом он хочет привлечь к себе внимание друзей, завоевать их авторитет, так как по другому он не умеет это делать.

Четвертый консилиум пишет письмо человеку, который считает, что он непривлекательный, и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей, и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

После выполнения задания, зачитайте свои обращения. Остальные консилиумы могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение.

- Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения?
- Что при выполнении упражнения было особенно трудным?
- Почему?
- Что из составленных обращений из будущего вы бы хотели применить в собственной жизни?

Комментарии для тренера.

Вырабатывая дорогу будущего для выхода из жизненного затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой затем потом следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляет и поражает, но иногда их представления бывают поверхностны и наивны. В любом случае тренер может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого консилиума: подкинуть идею, удачную мысль, внести небольшую поправку и т.д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конструктивных конкретных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющему поведению. Если позволяет время можно предложить

подгруппам начать с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

Притча про лягушек

Однажды две лягушки свалились в горшок с молоком и стали тонуть. Тонуть им, конечно, не хотелось, тогда они стали барахтаться что есть мочи. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки и лягушкам оттуда никак не выбраться.

Одна из лягушек поплавала немного, побарахталась и думает: «Все равно мне отсюда не выбраться. Зачем же я буду напрасно барахтаться? Только мучиться зря, лучше сразу утонуть».

Подумала она так, перестала барахтаться – и утонула.

А вторая думает: «Нет, утонуть я всегда успею. Это от меня не уйдет. А лучше я еще побарахтаюсь, еще поплаваю. Может быть, что-нибудь и выйдет».

Но только все зря. Как ни плавай – все бесполезно. Горшок маленький, стенки скользкие – никаких шансов.

Но все-таки она не сдаётся, не унывает. «Ничего, – думает, – пока силы есть, буду стараться. Я ведь еще живая, значит, надо жить. А там – что будет!»

И вот из последних сил борется храбрая лягушка со своей лягушачьей смертью. Уж вот она и сознание стала терять, захлебываться. Уж вот ее ко дну тянет. А она и тут не сдаётся и продолжает лапками работать. Дрыгает лапками и думает:

«Нет! Я так просто не сдамся!..»

И вдруг чувствует, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, что-то такое крепкое, надежное, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и видит: никакой сметаны в горшке уже нет, а стоит она, лягушка, на комке масла.

«Что такое? – думает лягушка. – Откуда взялось здесь масло?»

Удивилась она, а потом догадалась: ведь это она сама лапками своими из молока твердое масло сбила.

«Ну вот, – думает лягушка, – значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула».

Подумала она так, выпрыгнула из горшка, отдохнула и поскакала к себе домой.

Мораль:

Никогда не сдавайся и не опускай руки! Какими бы ни были обстоятельства, выход всегда есть и иногда очень неожиданный.

Побеждает тот, кто не сдаётся.

Бог не посылает человеку испытаний больше, чем тот может выдержать. Так что все в наших руках, у нас есть все ресурсы.

Ты способен на большее, чем думаешь!

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.

Заключение

В жизни все происходит постепенно. Одно событие в нашей жизни дополняет другое. Каждое мгновение – это либо движение вперед к совершенству, либо деградации. Нам нужно постоянно следить за тем, что с нами и вокруг нас происходит и учиться правильно принимать решения.

Так что же нужно сделать в случае, когда надо принять важное решение, либо возникает «ситуация риска»?

Прежде всего, необходимо спросить себя:

- *К чему я иду?*
- *Какие последствия будут в конечном итоге?*
- *Чем я рискую в самом худшем случае?*
- *Смогу ли я справиться с ситуацией, если она пойдет по самому неблагоприятному сценарию?*
- *Стану ли я более счастливым или благополучным, принимая данное решение?*

Эти вопросы - это всего лишь способы оценки собственных действий. Достаточно просто осознать свои смутные страхи и разобраться, какие могут быть последствия от неблагоприятных ситуаций и стоит ли идти на риск? Дать отбой и отстаивать свою позицию независимо от того, понравиться ты этим другому человеку, и как он будет относиться к твоему поведению. В конечном счете, полностью верить можно только своей интуиции, то есть другими словами, прислушиваться к тому, что говорит тебе сердце и идти по указанному им пути.

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина. 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка 5 лет. Задержка психического развития
6. Студент, 20 лет, депрессия.
7. Мужчина. 48 лет, врач –онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.
9. Женщина 30 лет, работница коммерческого отдела
10. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье болен диабетом.

Список кандидатов.

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина. 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка 5 лет. Задержка психического развития
6. Студент, 20 лет, депрессия.
7. Мужчина. 48 лет, врач –онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.
9. Женщина 30 лет, работница коммерческого отдела
10. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье болен диабетом.

Список кандидатов.

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
2. Женщина. 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
3. Священник, 27 лет.
4. Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
5. Девочка 5 лет. Задержка психического развития
6. Студент, 20 лет, депрессия.
7. Мужчина. 48 лет, врач –онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы.
8. Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.
9. Женщина 30 лет, работница коммерческого отдела
10. Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье болен диабетом.

1. Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег. –которых он уважал. Они предлагают Алексею принять участие в

«разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиниться требованиям Андрея и Олега. На разборке они предлагают наказать одноклассника, то есть избить его. Алексей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того он с уважением относится к их однокласснику, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Алексею?

2. Володя –новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятие он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой и покурить. Но Володя занимается спортом и он категорически против вредных привычек. Как поступить Володе?

3. Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь достает бутылку шампанского. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмку. Катя просит Леонида не пить. Но Игорь сказал: «Ты что не мужик, у меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида как поступить Кате?

4. Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней.» . Лена сразу согласилась и стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими ребятами, Она знала, что они себя ведут агрессивно и пользуются плохой репутацией. Что делать Насте?

5. Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно тебя тоже приглашают поучаствовать.

6. У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый, которого ты очень хорошо знаешь, предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата.

Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.