

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

**ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА
РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАЙКОПСКОГО СУВУ**

«Всё в твоих руках!»



Майкопское СУВУ

2019 г.

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.

Восточная притча

Рецензент: **Рыженко Светлана Кронидовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО КК, главный внештатный педагог-психолог Краснодарского края

Авторский коллектив: Хут С. Е.; заместитель директора по социально-психологической работе;

Шаова Г. И. – педагог – психолог;

Пищулина В.С. – педагог – психолог;

Меджажева И.М. – педагог – психолог

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Ресоциализация подростков, с делинкветным поведением задача комплексная социально-психолого-педагогическая, её главной целью является позитивные изменения личности подростков для возвращения их к нормальной, уважающей требования нравственных и правовых норм жизни. Подбор психолого-педагогических технологий ресоциализации подростков, подвергшихся влиянию криминальной субкультуры и другим негативным факторам социальных условий, строится исходя из индивидуальных и возрастных особенностей подросткового возраста, психологического микроклимата, ценностных ориентаций и социокультурных характеристик социального окружения Майкопского СУВУ.

Организуя работу по созданию психокоррекционной программы ресоциализации подростков с делинкветным поведением в условиях Майкопского СУВУ, мы исходим из того, что в процесс ресоциализации (так же, как и в процесс общей социализации) включаются латентные и отсроченные воздействия, предполагающие не только незамедлительное, но *пролонгированное действие*.

Поэтому **целью** психокоррекционной программы ресоциализации обучающихся Майкопского СУВУ «Всё в твоих руках!» является создание новой мотивационной основы подростков, которая будет определять их ценностные ориентации и поведение на протяжении многих лет.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- создание системы комплексного психологического влияния, коррекционных занятий, запуск механизмов переоценки ценностей личности, изменения личностной позиции;
- коррекция искаженных отношений обучающихся к общественным и семейным ценностям, формирование мотивации, способствующей адаптации в обществе;
- формирование гражданской идентичности и социализированности (ресоциализированности) в новых социальных группах;
- развитие у подростков реалистичных оптимистических представлений о себе и мире, адекватной самооценки и гармоничных представлений о себе;
- формирование навыков эффективного общения, позволяющих выбрать свой, более продуктивный тип взаимоотношений с окружающими;
- развитие личностных качеств и умений, помогающих преодолевать жизненные трудности;
- развитие устойчивости к давлению асоциального окружения;
- развитие у подростков самоэффективности, уверенности в себе и своем будущем;
- мониторинг поведения, общения и развития ценностных ориентаций подростков.

Участники программы: обучающиеся Майкопского СУВУ в возрасте от 11 до 18 лет.

Научные, методические и методологические основания программы:

- общая теория деятельности (А.А. Бодалев, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев и др.); теория системного подхода к развивающейся личности, исследующая взаимоотношения между социальными системами и интегральными качествами отдельного индивида (П.К. Анохин, Б.А. Вяткин, С.В. Мерлин, Д. И. Фельдштейн и др.); теория развития личности как процесс формирования социального качества индивида в результате его социализации и воспитания (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, Л.И. Божович и др.);

- работы отечественных и зарубежных авторов, посвященные различным аспектам девиантности (Ю.А. Антонян, В.А. Васильев, Я.И. Гишинский, Э. Дюркгейм, А.Ю. Егоров, Е.В. Змановская, С.Е. Игумнов, Е.П. Ильин, Ю.А. Клейберг, С.А. Кулаков, А.Е. Личко, В.Д. Менделевич, П.Ф. Пирожков, А.А. Реан, Н.П. Фетискин);

- теория появления противоправного поведения у подростков (Е. Гей-ер, Г.И. Забрянский, О. Ланге, и др.);

Процесс детерминации преступности несовершеннолетних специфичен в силу их возрастных, социальных и психологических особенностей, своеобразия социально-правового статуса. Несовершеннолетние, приобщаясь к криминальной субкультуре, в силу своей психологии, во многом основанной на подражании взрослым, не только приобретают склонность к совершению преступлений, к преступной деятельности, но и сами становятся проводниками данной субкультуры среди других несовершеннолетних.

В литературе отмечаются хаотичность, несформированность у несовершеннолетних собственной системы взглядов, позиций, ценностей; повышенная зависимость поведения от мнений и оценок друзей; эмоциональность, неспособность критически анализировать свои поступки и поведение других людей.

Исходя из теоретического анализа литературы и проводимого нами психодиагностического обследования всех подростков, поступающих в Майкопское СУВУ, определены следующие психологические особенности подростков с делинкветным поведением, которые учитываются при реализации программы.

Склонность к удовлетворению сиюминутных потребностей. Для многих подростков характерны противоречивость и непоследовательность взглядов и убеждений, ориентация на личное материальное благополучие, на действие по его обеспечению, на жизнь по принципу «как хочется», на самоутверждение любой ценой и любыми средствами. Нравственная неустойчивость, стремление к «легкой, красивой жизни», повышенная

чувствительность к ситуационным влияниям, нередко низкий культурный уровень несовершеннолетних часто служат причиной вероятного и легкого перехода от безнравственных поступков к противоправным.

Нестабильность эмоционального фона. Подростковый возраст характеризуется поиском жизненных ориентиров, подростки склонны к социальному экспериментированию, у них выражена эмоциональная неустойчивость, резкие колебания настроения.

Высокая восприимчивость и впечатлительность. Значительная зависимость от внешних как положительных, так и отрицательных воздействий создает сложности при прогнозировании линии поведения обучающегося и формировании программы его психологического сопровождения.

Некритичность восприятия. Некритическое отношение к себе, неадекватная оценка действительности приводит к нравственной неустойчивости, которая снижает эффективность социальной регуляции поведения и затрудняет формирование общественно полезных установок, взглядов и убеждений. Неспособность критически оценивать себя приводит к тому, что подростки не видят необходимости преодолевать отрицательные качества и привычки, не могут предвидеть последствий своих действий и поэтому браврируют преступлением, перекладывают вину на других. Пытаясь стать популярными, они открыто высказываются о своей приверженности криминальным ценностям.

Невысокий интеллектуальный и образовательный уровень. При организации психокоррекционной работы необходимо учитывать невысокий уровень социальной и интеллектуальной зрелости, степени инфантильности и общей осведомленности у большинства несовершеннолетних в силу их педагогической запущенности.

Незрелость суждений. Психическая незрелость суждений обучающихся обуславливает зачастую поверхностный характер.

Неадекватная самооценка. Важное влияние на поведение и деятельность подростков оказывает самооценка, которая в большинстве случаев является неустойчивой, завышенной, заниженной. Любой успех часто вызывает у подростков переоценку своих возможностей, а неудача порождает чувство неуверенности и даже неполноценности. Многим подросткам свойственны неадекватная самооценка, выражающаяся в стремлении любыми средствами обратить на себя внимание, в демонстрации своего превосходства над другими.

При завышенной самооценке поведение несовершеннолетних основывается на желании доказать свою исключительность, выделиться среди других.

При заниженной самооценке поведение регулируется преимущественно внешними влияниями, чаще случайными и нежелательными.

Эмансипация. Проявляется в стремлении освободиться от опеки, контроля и покровительства старших. Потребность в эмансипации связана с борьбой за самостоятельность, самоутверждение себя как личности и проявляется в стремлении сделать все по-своему.

Оппозиция. Для подросткового возраста характерен активный протест против внешних воздействий. Пренебрежительное отношение к родителям и взрослым, сомнение в их авторитетности, неуважение к общепринятым мнениям и нормам поведения выливаются в упрямство, дерзость, сопровождаются тяготением к расширению контактов со сверстниками, организации своей «субкультуры».

Группирование. У подростков наблюдается также потребность в группировании – природный «стадный» инстинкт. В основе общения лежат круговая порука и ложный героизм. Несовершеннолетние активно ищут общение, которое отвечало бы их интересам, установкам и ценностным ориентациям, обеспечивало им личную безопасность и защиту в группе.

Отсутствие ориентации на будущее. Для несовершеннолетних характерно отсутствие содержательной ориентации на будущее. Они в большинстве случаев совершенно не представляют, как будут дальше строить свою жизнь.

Зависимость от референтной группы. Установки и ценности несовершеннолетних чаще всего определяются референтной микрогруппой. Именно она диктует нормы, строго очерчивая правила поведения каждого из своих членов, границы дозволенного и недозволенного. Подросток, соблюдающий групповой кодекс, получает физическую защиту, материальную и психологическую поддержку.

Категоричность, склонность к риску. Возрастное развитие логических функций мышления, способности к умозаключениям побуждают подростка к размышлениям о происходящем, часто в гиперболизированном представлении об идеалах, добре и зле и иных проблемных вопросах. Отмечается повышенное стремление пережить приключение, расширить свой кругозор, пополнить «знание жизни».

Программа включает в себя три основные направления воздействия: **информационное, ценностное и поведенческое**, которые представлены в каждом её блоке. Информационное направление - дает возможность расширения кругозора подростков и молодежи в самых разнообразных сферах социальной жизни. Ценностное направление предполагает осознание и формирование общих ценностей, объединяющих людей. Поведенческое направление предполагает отбор и использование активных

форм обучения и воспитания, методов социализации, которые в настоящее время в достаточном количестве представлены в практической психологии.

Методы, используемые в программе:

- психологическая диагностика;
- наблюдение;
- групповое и индивидуальное консультирование;
- групповые дискуссии, мозговые штурмы;
- тренинговые упражнения;
- ролевые игры;
- воспитательно-реабилитационные ситуации;
- сказкотерапия, арт-терапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- визуализации, медитативные упражнения.

Сроки реализации программы: в течение периода нахождения обучающегося в Майкопском СУВУ по мере комплектации группы 8-12 человек.

Материально-техническая база: методический материал, рисовальные принадлежности, бумага формата А4, А0, А3, проектор, экран, компьютер, музыкальные колонки, помещение для групповых форм работы, мягкие кресла, ковер для телесно-ориентированных упражнений.

Ожидаемые результаты:

- формирование мотивации, способствующей адаптации в обществе;
- снижение криминальной субкультуры среди несовершеннолетних;
- повышение интереса к здоровому образу жизни;
- изменение взглядов на жизненные ценности;
- вовлеченность в социально активную среду;
- формирование навыков эффективного и позитивного общения;
- развитие личностных качеств и умений, помогающих преодолевать жизненные трудности;
- развитие устойчивости к давлению асоциального окружения;
- развитие у подростков самоэффективности, уверенности в себе и своем будущем;
- повышение социального статуса в группе.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа по программе включает в себя следующие основные этапы.

Этап 1 (подготовительный). Индивидуальная работа с обучающимся, включающая психодиагностическое обследование, анализ жизненного опыта, структуры ценностно-смысловой сферы личности.

Этап 2. Мотивирование к работе в тренинговой группе.

Каждый обучающийся перед включением в тренинговую группу приглашался на индивидуальную консультацию с психологом, в ходе которой проводилось мотивационное консультирование, давалась установка на осознание имеющихся проблем и трудностей, акцентировалось внимание на активное участие в тренинговой группе по программе «Всё в твоих руках!».

Этап 3. Групповая работа с обучающимися.

Групповая тренинговая программа имеет блочно-уровневую структуру и состоит из 6 блоков по 3-6 занятия в каждом. Средняя продолжительность одного занятия – 1,5–2 часа.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название тематического блока	Цель и задачи	Кол-во занятий
1.	Познакомьтесь – это я!	–самораскрытие участников; –сплочение группы, формирование установки на взаимопонимание; – развитие познавательных процессов и динамических особенностей личности; –расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; – обучение навыкам конструктивного общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; –осознание самоценности и уникальности, повышение самооценки.	3
2.	Формула любви к себе	-снятие психических и мышечных напряжений (зажимов); -повышение чувствительности к себе, к собственному телу; - физическое и душевное раскрепощение; повышение чувствительности к потребностям тела;	6

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения; - овладение способами саморегуляции и оздоровительными практиками. 	
3.	Хозяин своих чувств	<ul style="list-style-type: none"> - актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; - формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; - развитие способности контролировать аффект; развитие стрессоустойчивости. 	4
4.	Соппротивление давлению	<ul style="list-style-type: none"> – повышение коммуникативной компетентности личности в межличностном взаимодействии; – усвоение навыков самостоятельного регулирования поведения как основы формирования мотивации на отказ от противоправного поведения; – развитие критичного отношения к своей социальной роли и поведению в референтной группе, оценка последствий своих поступков; – развитие уверенности в себе, способности говорить «нет», адекватного сопротивления внешнему давлению, не согласующемуся с собственными потребностями и мнением, принятия разумных решений в отношении себя и своей жизни. 	3
5.	Ценности и жизненные цели	<ul style="list-style-type: none"> – развитие рефлексивности; – диагностика и изменение ценностных ориентаций обучающихся; – коррекция структуры мотивационно-потребностной сферы, нравственных установок, моральных убеждений и принципов; – формирование ответственного отношения к семейным ценностям и обязательствам. 	3
6.	Всё в твоих руках!	<ul style="list-style-type: none"> – анализ субъективной картины жизненного пути, формирование позитивного, реалистичного, социально-нормативного образа будущего; 	3

		– прояснение несовершеннолетними своих жизненных целей, расстановка приоритетов; – формирование активной жизненной позиции, развитие умения брать ответственность на себя за происходящие события.	
Всего занятий:			22

При формировании тренинговых занятий учитывались присущие возрасту особенности мышления и восприятия несовершеннолетних: ориентация подростков на зрительные и тактильные способы ознакомления с содержанием информации и запоминания.

Для активизации групповой активности программа насыщена техниками арт-терапии и групповыми психологическими играми.

Содержание материала излагается языком, доступным пониманию подростков, с учетом уровня их культуры и образования. Объем преподносимых на одном занятии знаний оптимально рассчитан на возраст участников.

3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критериями эффективности реализации психокоррекционной программы ресоциализации обучающихся Майкопского СУВУ «Всё в твоих руках!» является динамика основных показателей:

1. Снижение склонности к отклоняющемуся поведению, в том числе делинквентному.
2. Повышение уровня самоконтроля своего поведения и аффектов.
3. Снижение деструктивных установок в межличностных отношениях.

С целью диагностики указанных показателей оценки эффективности программы используются следующие *методики*:

– **методика «СОП-М» (А. Н. Орел)**, методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению, является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Имеется возможность коррекции полученных результатов с учетом фактора социальной желательности. Опросник предназначен для обследования лиц старшего подросткового возраста и содержит следующие шкалы:

1. Шкала установки на социальную желательность.
2. Склонность к преодолению норм и правил.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

– **диагностика волевого контроля (ВСК)**; Опросник волевого самоконтроля (ВСК) разработан А.Г.Зверьковым и Е.В.Эйдманом. Он нацелен на обобщенную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях – способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Согласно многочисленным экспериментальным данным, указанные особенности личностной саморегуляции во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

В опроснике ВСК выделены две субшкалы: настойчивость и самообладание. Первая характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия, вторая отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

- **методика определения деструктивных установок В.В.Бойко** выявление деструктивных установок в межличностных отношениях. Методика содержит шкалы: завуалированная жестокость, открытая жестокость, обоснованный негативизм, брюзжание, негативный опыт общения.

Критерии, по которым изучается динамика показателей следующие:

1. Положительная динамика — увеличение положительных значений выделенных показателей на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический).

2. Инертность положительной динамики подразумевает отсутствие характеристик положительной динамики и возможное увеличение отрицательных значений показателей на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический);

3. Устойчивость (стабильность) исследуемых показателей обучающихся на интерпретационных и контрольных этапах исследования.

Список использованной литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков СПб.: Питер, 2007.-160 с.
2. Змановская, Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие для вузов / Е. В. Змановская. - Изд. 4-е, испр. – М.: ИЦ Академия, 2007. – 288 с.
3. Клейберг, Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. -М.: Проспект, 2014. 250 с.
4. Копытин А.И. Практическая арт-терапия. Лечение, реабилитация, тренинг. -СПб.: Питер, 2018 г.
5. Прикладная конфликтология: хрестоматия / сост: проф. К. Сельченко, М., 2007.
6. Пономарева, Е. А. Психологическая коррекция поведения подростков-делинквентов / // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья, под науч. ред. Б.М. Когана, С.М. Валявко. М. : МГПУ. 2016. Ч.1. С. 62–66.
7. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, А. Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. / Е. И. Рогов – М.: Владос – Пресс, 2003.– 384 с.
9. Сборник лучших работ, представленных на конкурс профессионального мастерства среди работников психологических подразделений учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, на лучшую работу по теме «Лучшая программа по профилактике распространения криминальной субкультуры среди несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных» / под ред. канд. психол. наук П. Н. Казберова. – М. : ФСИН России, 2017. – 282 с.
10. Строкова, С. С. Связь образа семьи и семейной идентичности с эмоциональным благополучием подростков // Клиническая и специальная психология.-2017.-Т.-6.-№-1
11. Ушатиков А. И., Казак, Б. Б. Психология основных средств исправления и ресоциализации осужденных.- Рязань, 2000.
12. Чельшева Ю.В. Референтные группы и ценностные ориентации подростков с асоциальным поведением / Ю. В. Чельшева // Системная психология и социология. 2015. № 4(16). С. 23–29.
13. Фельдштейн, Д. И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 656 с.
13. Фетискин, Н. П. Психология гендерной делинквентности / Н. П. Фетискин. – М.; Кострома: КГУ им. Некрасова. 2007. – 429 с.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М, Генезис, 1998.
15. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. Битяновой М.Р. – СПб. - Питер, 2008.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МАЙКОПСКОГО СУВУ**

«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!»

БЛОК 1. «ПОЗНАКОМЬТЕСЬ - ЭТО «Я!»

ЗАНЯТИЕ № 1 «Ты да я, да мы с тобой!»

Цель: знакомство и установление контакта психолога и группы, снятие барьеров, создание атмосферы доверия и сплочение группы.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Вступительное слово ведущего	5 мин	
Ознакомление с правилами работы в группе	10 мин	Ватман с правилами работы в тренинговой группе
Основная часть (60 мин)		
«Все лучшее о себе»	15 мин	Бумага, ручки
«Интервью»	20 мин	Бумага, ручки
«Снежинка»	15 мин	Бумага формата А4
«Волшебный ключ»	10 мин	Замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника)
Заключительная часть (15 мин)		
«Два письма»	10 мин	Бумага, ручки, конверты
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Вступительное слово ведущего, рассказ о целях работы по программе.

Ознакомление с правилами работы в группе

Процедура: участникам в шуточной и символической форме объясняются основные правила работы тренинговой группы.

1. *Закон «ноль-ноль»*. Пунктуальность.

2. *«Мы с тобой одной крови: ты и я»*. Принимаем единую форму обращения на «ты».

3. *Правило «здесь и теперь»*. Во время занятий говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

4. *Говори только за себя*. Заменяем высказывания : «Большинство людей считает, что...» на «Я считаю, что...», «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т.п.

5. *Клянетесь ли вы говорить правду и только правду?* Во время работы группы обязуемся говорить только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду.

6. *Правило «СТОП»*. Мы – одно целое, но, если что-то ранит тебя, ты испытываешь боль, всегда можешь сказать «Стоп».

7. *Не суди, да не судим будешь*. При обсуждении происходящего в группе оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Критика должна быть конструктивной.

8. *Не спи – замерзнешь*. Активно участвуем в происходящем.

9. *Не выноси сор из избы*. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Ватман с правилами работы в группе размещается в зоне видимости на весь период проведения занятий по программе. Перед каждым занятием необходимо кратко повторить правила, в ходе тренинга группы акцентировать внимание ребят при нарушении правил одним или несколькими участниками.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Все лучшее о себе»

Цель: создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.

Инструкция. Давайте познакомимся с вами поближе. Сейчас каждый запишет свое имя на листе бумаги, а рядом придумает и напишет положительно характеризующие вас определения, выраженные прилагательными, начинающиеся с букв имени. Например: А – активный, И – изумительный, Г – гармоничный, Е – единственный, Р – радостный, И – интересный, М – милый, О – отзывчивый, Л – любящий, С – спокойный, Я – я самый-самый.

Участники зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

Упражнение «Интервью»

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Процедура: ребята пишут на листе вопросы, которые хотели бы задать друг другу, затем листы перемешиваются и каждый отвечает на

вытянутый вопрос. В конце игры любой ее участник может спросить другого участника о том, что его интересует.

Упражнение «Снежинка»

Цель: актуализировать представления о собственной индивидуальности, ее проявлениях, ее неповторимости.

Процедура: раздайте участникам по листу бумаги, обратите внимание на то, что, делая упражнение, не следует смотреть на других участников, необходимо спокойно выполнять инструкции тренера.

Инструкция:

- 1) возьмите листок бумаги;
- 2) сложите его вдвое;
- 3) оторвите верхний правый угол;
- 4) снова сложите бумагу вдвое;
- 5) оторвите верхний правый угол;
- 6) снова сложите бумагу вдвое;
- 7) оторвите верхний правый угол;
- 8) снова сложите бумагу вдвое;
- 9) по возможности оторвите верхний правый угол (если участники утверждают, что рвать бумагу стало слишком трудно, скажите, что это совершенно необязательно делать);
- 10) разверните листки бумаги.

Попросите ребят оглядеться, обращая внимание на то, как по-разному выглядят листки бумаги.

Вопросы для обсуждения:

Можно ли сказать, что у кого-то бумага надорвана неправильно? Обоснуйте свой ответ.

Почему листы надорваны так по-разному?

Если какие-то участники надорвали бумагу не так как вы, значит ли это, что они плохие люди? Почему?

Бывает ли так, что мы считаем человека хорошим или плохим в зависимости от того, делает ли он что-то точно так же, как и мы?

Приведите примеры.

В чем, по вашему мнению, отличие видения мира людьми из других стран (других религий, других этнических групп и т.д.)? Чем их точка зрения отличается от вашей? Чья точка зрения является правильной?

Каким бы был мир, если бы все люди видели его совершенно одинаково? Почему мир интереснее, когда существует много различных точек зрения?

Вывод. Хотя и могут существовать разные точки зрения, ни одна точка зрения не может быть единственно верной. Многие вопросы не имеют единственно правильного, однозначного ответа.

Упражнение «Волшебный ключ»

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Процедура. Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка. Предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Далее участникам можно предложить совместно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Два письма»

Цель: актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности.

Процедура. Участникам предлагается написать на одном листе качества (характеристики), от которых желательно избавиться, а на втором те, которые необходимо приобрести. Затем лист с перечислением ненужных («плохих») качеств уничтожается (например, рвется на мелкие кусочки). Оставшаяся желаемая («хорошая») часть помещается в конверт с адресом автора. Эти письма через некоторое время психолог раздает каждому участнику занятия как напоминание о взятой ими ответственности за собственные положительные изменения, личностный рост.

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

ЗАНЯТИЕ № 2 «Стеклянная палитра»

Цель: осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Техника «Свободное рисование»	10 мин	Белая бумага формата А4, цветные карандаши,

		фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисти
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Я не одинок в своих проблемах»	60 мин	Бумага (желательно формата А3), акварельные краски или гуашь, кисти, фломастеры, баночки для воды, аудиозапись с музыкой
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Письмо волшебнику»	10 мин	По 2 листа на каждого участника, ручки
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия Техника «Свободное рисование»

Цель: стимуляция спонтанного самовыражения, настрой на внутренний мир.

Процедура. Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

Инструкция. Возьмите карандаш (краски, пастельные мелки), закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать».

Рассмотрите свой рисунок. Если хочется дорисовать начатое или прокомментировать изображение словами, сделайте это.

Возьмите другой лист бумаги, карандаши тех цветов, которые в данный момент соответствуют вашему настроению, и снова нарисуйте «каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойдите к любому из участников группы и предложите дополнить изображение на листе таким образом, чтобы оно получилось узнаваемым.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Я не одинок в своих проблемах»

Цель: повышение уверенности в себе и своих возможностях через сравнение своей жизненной истории с судьбами знаменитых людей современности.

Процедура. Участникам группы раздаются листы бумаги с историями жизни знаменитых людей (см. приложение 3). Ребята по кругу зачитывают полученную информацию, затем обсуждают прочитанное и обмениваются мнениями. Каждому участнику предлагается сравнить свою еще недолгую жизнь с историями взросления знаменитостей, рассказать о тех мыслях, чувствах, которые возникли в процессе занятия. Главная задача работы на

данном этапе – внушить ребятам, что они не одиноки в решении своих проблем, указать аспекты, которые помогли известным людям добиться успеха вопреки сложным жизненным обстоятельствам.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Письмо Волшебнику»

Цель: уменьшить эмоциональное напряжение, связанное с негативными переживаниями.

Процедура. Каждому участнику предлагается написать нерабочей рукой письмо, в котором он обращается к волшебнику с самой сокровенной просьбой, а затем рабочей рукой написать ответ самому себе от имени Волшебника. Ни вопрос, ни ответ на него далее не обсуждаются, поскольку эта информация является конфиденциальной.

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура: Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

ЗАНЯТИЕ № 3 «Разбивая границы»

Цель: сплочение группы, повышение коммуникативной грамотности участников, обучение навыкам конструктивного общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Дракон»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
«Испорченный телефон»	10 мин	Бумага (желательно формата А3), акварельные краски или гуашь, кисти, фломастеры, баночки для воды, аудиозапись с музыкой
Организационная игра «Адские башни»	45 мин	Конструктор, карточки с заданиями
«Доверяющее падение»	5 мин	
Заключительная часть (15 мин)		
«Спасибо за приятное занятие»	10 мин	
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия Упражнение «Дракон»

Цель: повышение настроения, активизация участников тренинга.

Процедура. Данная игра требует от участников подвижности и предназначена для большого пространства.

Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Тренер просит представить, что вся группа сейчас превратится в настолько голодного дракона, что он сейчас станет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале – это голова дракона, в конце – его хвост. По команде ведущего задача головы дракона поймать хвост, задача хвоста – убежать. Если голова поймала хвост – хвост выбывает («отваливается»). Таким образом, дракон по ходу игры становится все меньше и меньше.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Испорченный телефон»

Цель: проанализировать на практике барьеры восприятия в форме ролевой игры.

Методика. Все участвующие выходят за дверь.

Сейчас вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому скажу я, он скажет второму, второй – третьему и т.д. Ваша задача – дать информацию следующему как можно ближе к тексту, слово в слово, ничего не путая, не искажая.. Можно делать все, что угодно, но записывать нельзя.

Анализ игры

Первый вопрос, который задает тренер, «Когда вы передавали информацию, вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?»

Конечно, большинство скажут, что они говорили, чтобы сказать, а не пытались помочь партнеру понять и запомнить текст. Отсюда можно сделать первый вывод: когда вы говорите, необходимо все время обращать внимание на собеседника: слышит – не слышит, понимает – не понимает. И по выражению лица, удивленным глазам всегда видно, когда человек вас не понимает. В этом случае необходимо остановиться и сделать необходимые уточнения, пояснения, задать дополнительные вопросы.

Второй вопрос тренера: «Кто помнит инструкцию, которую получили участники игры за дверью?». Общими усилиями инструкция может быть воспроизведена. А далее можно задать такой вопрос: «А что значит «делать можно все что угодно, записывать нельзя». Понятно?» Все слышали эту фразу, но большинство или не обратили на нее внимания, механически отвечая: «Понятно», или поняли как-то по-своему. А в действительности можно было переспрашивать, задавать вопросы, попросить повторить еще раз и т. д.

Вывод: задавать вопрос «Понятно?» не следует, на него у всех стандартный ответ: «Понятно», а понимания при этом может не быть вообще. Далее анализируем, кто и что потерял из информации и почему.

Шуточный текст для выполнения упражнения «Испорченный телефон»

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на Родину: «Здравствуй брат! Я пишу медленно т. к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре. У жены скоро родится ребенок, но мы пока еще не знаем, мальчик или девочка, т.к. пока не знаю, станешь ты дядей или тетей.

До свидания. Твой старший брат».

Организационная игра «Адские башни»

Цель: построение команды, делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками. Такие барьеры возникают в связи с тем, что люди, расценивая свое восприятие мира как единственно верное, зачастую отказываются принимать иные точки зрения. В «Адских башнях» эта концепция взята на вооружение и используется для побуждения игроков задуматься о факторах как способствующих, так и препятствующих построению единой команды.

Инструкции, представленные ниже, рассчитаны на группу из 6 человек. Если вы работаете командой большей или меньшей численности, можете изменить количество карточек с инструкциями. При наличии достаточного места участвовать в игре может любое количество человек.

Этапы работы:

1. Дайте участникам как можно больше деталей из конструктора «Лего» или другого похожего конструктора. Объясните, что им будет нужно построить башню.

2. Всем участникам команды вручите карточку, на которой будут записаны данные, касающиеся какой-то одной части задания. Подчеркните, что этой информацией ни с кем делиться нельзя.

3. Объявите, что игра будет проходить в полном молчании, и разрешите игрокам приступить к делу.

Инструкции для карточек:

- башня должна состоять из 20 блоков;
- башня должна иметь высоту в 10 уровней;
- башня должна быть построена только из белых, красных и желтых деталей;
- башня должна быть построена только из синих и желтых деталей;
- шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных;

– башню должны построить именно вы. Если за детали возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

Обсуждение итогов игры:

За игрой в «Адские башни» интересно наблюдать со стороны, так как отдельные участники группы неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команды. Их постигнет разочарование, как только они поймут, что вся совместная работа над общей задачей сводится к выявлению того факта, что на деле ничего подобного не происходит. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синюю деталь только для того, чтобы другой игрок убрал ее с явным негодованием. Третий постарается удержать других игроков от каких бы то ни было действий вообще, и т. д.

По окончании действия полезно обсудить ситуации.

1. Как правило побеждает игрок, которому поручено быть единственным строителем. Такое случается, если эту роль отводят подростку, который лучше других владеет невербальными методами общения и ясно дает понять, что не потерпит никакой оппозиции. В этих условиях другие члены команды более или менее терпеливо, в зависимости от темперамента, сидят в сторонке и наблюдают за «самозванцем». Все идет гладко, пока этот человек не сделает что-то, противоречащее инструкциям другого игрока. Последний заявляет молчаливый протест, к которому «строитель» обычно прислушивается и изменяет конструкцию. Когда двое протестующих вступают между собой в конфликт (возможно, из-за того, что одного из них не устраивает цвет детали), «строитель» зачастую начинает экспериментировать, меняя одну деталь на другую, пока оба спорщика не будут удовлетворены тем, например, что используются исключительно желтые детали.

Такое поведение команды чаще всего оказывается эффективным. В результате группа, подобная описанной выше, сможет построить башню и остаться очень довольной ей и работой в команде. Это происходит, вероятно, по причине того, что никто из членов команды «не потерял лица». Первоначальное унижение, испытанное членами команды, отстраненными от работы, компенсируется их последующими указаниями «строителю» как и что ему строить. Это другой аспект лидерства как компромисса между вожаком и подчиненными.

2. Самозванный строитель терпит поражение от мощной оппозиции в лице других участников, которые настаивают, чтобы их допустили до деталей конструктора. Такое поведение обычно приводит к серьезным конфликтам. Может случиться, что ребята начнут вырывать детали друг у друга или вынимать их из конструкции. Если события примут такой оборот, башня вряд ли будет построена.

3. Возможен также компромиссный вариант – комбинация описанных стратегий. Между потенциальными строителями идут непрерывные переговоры, которые отнимают много времени. Каждая деталь становится предметом невербальной, иногда горячей, дискуссии. При достаточном времени башня, в конце концов, вырастет, но команда затратит массу времени прежде чем выполнит задание.

Данное упражнение имеет большой диагностический потенциал, помогает психологу выявить основные установки в общении, способы поведения участников в сложных, конфликтных ситуациях.

Упражнение «Доверяющее падение»

Цель: получение опыта преодоления недоверия и страха, доверительного отношения и поддержки.

Процедура: Один из участников падает спиной на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции. Задача группы – не уронить его. Важно обеспечить безопасность падающего.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: завершение работы в группе, снятие напряжения.

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга будет постоянно увеличиваться. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

БЛОК 2. «ФОРМУЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ»

ЗАНЯТИЕ 1. «Моё тело – моё дело!»

Цель: -снятие психических и мышечных напряжений (зажимов);
-повышение чувствительности к себе, к собственному телу;
- физическое и душевное раскрепощение;

повышение чувствительности к потребностям тела;
- развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Волшебный мяч»

Цель: создание позитивного настроения.

Тема упражнения: « Я люблю...»

Упражнение «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, умение присоединяться к партнеру.

Процедура : все игроки «атомы», которые беспорядочно движутся; по сигналу ведущего «атомы» объединяются в «молекулы» определенной ведущим величины (по 2,3,4,5 атомов). «Атомы» не вошедшие в состав «молекул» выбывают» из игры.

Упражнение «Самомассаж»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Процедура: воспитанникам предлагается в течение 3-5 минут при помощи мячей –ежиков массировать руки, ноги, плечи. По окончании осуществляется обмен эмоциями и ощущениями.

Упражнение «Бабочка – ледышка»

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от ведущего то ледышка, то бабочка, то горячая картошка.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Путаница»

Цель: развитие чувства близости между партнерами, снятие эмоционального напряжения.

Процедура: выбирается водящий, который на несколько минут выходит из комнаты. Остальные участники встают в круг и берутся за руки. Их задача – запутаться так, чтобы водящий не сразу смог их распутать.

Упражнение «Колючий еж»

Цель: эмоциональная поддержка, развитие доверительных отношений между членами группы, тактильного контакта.

Процедура : упражнение проводится в парах. Один из пары «сворачивается в клубок» и сохраняет положение, лежа на «мешке». Задача второго - создать условия, при которых «ежик» захочет сам развернуться. После чего участники меняются ролями. В конце упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Скалолаз»

Цель :снятие напряжения, телесных зажимов, неуверенности в себе.

Процедура: участники группы из оборудования строят «скалу». Затем участники по очереди взбираются на вершину и спрыгивают вниз, приземляясь в кресло -подушку.

Остальные участники выражают восхищение по поводу смелости каждого.

Упражнение «Я и моя тень»

Цель :развитие умения присоединиться к партнеру

Процедура: участники разбиваются на пары и «тень» старается копировать движения своего «хозяина».(под музыку).

Упражнение «Переправа»

Цель : развитие умения присоединиться к партнеру, чувство безопасности, оказание поддержки друг другу.

Оборудование: коврики, ленты для связывания ног по парам.

Процедура: все участники с перевязанными ногами пытаются переправиться через болото по «кочкам».

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Релаксация «Солнце внутри нас»

Цель :снятие психоэмоционального напряжения.

Подведение итогов

ЗАНЯТИЕ 2. «Нити доверия»

Цель: развитие чувства ответственности и доверия участников друг к другу, у развитие чувства безопасности, оказание поддержки друг другу, умение сопереживать, понимать чувства других.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритуал приветствия

Дети сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить.

Упражнение «Точка опоры»

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что даёт нам чувство внутренней свободы и

уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сильные стороны»

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правую руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд). А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там — глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

Визуализация «Маяк»

Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проективный рисунок

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 3. «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритуал приветствия

Разминка «Воспроизведение»

Подростки садятся в круг.

Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мое поведение»

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого — научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение «Кто я?»

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что..

Я словно муравей, когда...

Я — стакан воды...

Я чувствую, что я — кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я — скала...
Я сейчас — лампочка...
Я — тропинка...
Я словно рыба...
Я — интересная книжка...
Я — песенка...
Я — мышь...
Я словно буква «О»...
Я — макаронина...
Я — светлячок...
Я чувствую, что я — вкусный завтрак...

Упражнение «Пирог с начинкой»

Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Детям предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы — их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Упражнение «Зеркало»

Подростки образуют два круга — внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды — тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем — отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?

- Какие легче угадывались, почему?

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Круг уверенности»

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 4. «Твое настроение»

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритуал приветствия

Упражнение «Какого я цвета?»

Подростки группы образуют круг.

Я предлагаю начать сегодняшней день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Твое настроение

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь Чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы,

интонация, вздох, улыбка — и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Чувствую – себя - хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую - себя - хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Упражнения на расслабление

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

А. Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б. Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, *какие «волшебные слова» - подобрал каждый из участников и что он почувствовал.*

В. Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал,* и просит рассказать, если не трудно, о том, *какие ситуации вспомнились.*

Г. Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Д. Мусорное ведро

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подросткам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить

это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подростки описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные, понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ №5. «Мотивы наших поступков»

Цель: помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритуал приветствия

Разминка «Светский прием»

На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Осознание мотива»

Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх.

Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение.

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

Упражнение «Благодарность без слов»

Подростки разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;
- искренне или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Упражнение «Мотив»

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);
- мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Волшебный магазин»

Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он — продавец и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д.

В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры,

обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

Детям предлагается список предложений для завершения:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо, грустно, глупо, сердито, неуверенно, испуганно, смело, гордо.

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 6 «Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ритуал приветствия

Разминка «Бип!»

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Не могу полюбить себя»

В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач.

Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали же вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо учиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение «Встаньте перед зеркалом».

А. Вы можете встать или сесть перед зеркалом – как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача – спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, – очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

Б. А теперь опишите в своих дневниках, что вы при этом испытывали. Думаю, те, кто не смог выполнить задание, для кого оно оказалось трудным и неприятным, не любят, не принимают себя.

Но важное другое – отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому вам необходимо полюбить себя, полюбить искренне и открыто.

Упражнение «Я в лучах солнца».

Мы с вами это упражнение делали, попробуем еще раз. На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой

портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя — это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя — это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Ритуал прощания

БЛОК 3. «ХОЗЯИН СВОИХ ЧУВСТВ»

ЗАНЯТИЕ №1. «Мои эмоции»

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Вступление.

Психолог приветствует группу, представляется, затем сообщает участникам цели и задачи занятий. Ведущий объясняет, как полученные на занятиях знания, умения и навыки могут помочь подросткам в их дальнейшей жизни.

Упражнение «О пользе и вреде эмоций»

Психолог: «Сегодня наше занятие посвящено эмоциям и чувствам.

Эмоции отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес, в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции и чувства. В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства».

Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

Здесь важно подчеркнуть возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему, необоснованность однозначного деления эмоций на полезные и вредные. *Пример:* страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Наши эмоции – наши поступки»

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий

предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!». В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!». Вместе с ребятами ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

Упражнение «Твое настроение»

Ведущий: «Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у вас «свое» настроение, в котором вы находитесь чаще всего?

А как вы думаете, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители?

Учтите, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной

конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, вы должны управлять своим настроением, а не оно вами.

Упражнение «Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по 2–3 человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине – нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно движется не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о проявлении настроения каждого из участников в их поведении (как от настроения, эмоций зависит движение паровоза, его взаимодействие с окружающими), о телесных проявлениях доверия и недоверия.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мне на тренинге»

Цель: подвести итог занятия, закрепление положительных эмоций.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня на тренинге понравилось, что...».

ЗАНЯТИЕ 2. «Стресс и способы его преодоления»

Цели: формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; актуализация опыта саморегуляции; осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Психолог: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге». Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряжение, снимает усталость, активизирует настроение.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини-лекция. Психолог: «Что мы знаем про стресс? Что он является неотъемлемой частью современной жизни и ему подвержен практически каждый человек. Что еще? Исходя из собственного опыта, мы вспомним про бессонные ночи, про проблемы с аппетитом – у одних в таком состоянии неумеренном, у других – исчезнувшим. Мы можем рассказать многое, не зная, по сути, про стресс ничего. Так же, как и большинство людей. И именно незнание делает нас беззащитными перед довольно опасным противником, неожиданно нападающим и разрушающим не только внутреннюю гармонию, но и физическое здоровье. Мы пытаемся победить его, даже не предполагая, с какой стороны он подкрадывается и что из себя представляет. Наше незнание – это завязанные глаза. Не стоит сражаться вслепую. Пора знать о стрессе как можно больше: насколько он опасен и что есть в нем полезного.

Стресс и способы его преодоления

Что такое стресс?

Слово «стресс» переводится с английского языка как «давление, нажим, напряжение» и обозначает состояние, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел в медицину выдающийся канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 г. он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. Ученый считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (то есть борьба) и пассивная (то есть бегство от трудностей, готовность их терпеть). Сегодня существует множество научных и популярных книг, отражающих непрерывно возрастающий интерес к проблеме социальных, психологических и физиологических стрессов, их возникновению и влиянию на людей.

Когда мы подвержены стрессам?

Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. Попасть в ситуацию, которая вызовет стресс, может любой, независимо от социального статуса и уровня благосостояния. Людям свойственны переживания и волнения, связанные с судьбой их близких, работой, заработной платой и т.п. Множество причин ежедневно смущает покой человека. Правда, не только избыток раздражителей, но и их нехватка могут воздействовать негативно. Одиночество, скука, монотонность, изоляция также имеют отрицательное воздействие. Никто и ничто не отгородит вас плотной стеной от случая или обстоятельств, которые вызовут душевную дисгармонию. Но нередко мы сами являемся виновниками сложных жизненных коллизий, разлада с самим собой и с окружающим миром.

Не загоняйте себя в тупик!

Для того чтобы самим не спровоцировать стресс, психологи советуют избавляться от деструктивных личностных установок, зачастую разрушающих нас изнутри. Такие установки называются драйверами. Они толкают человека на определенное поведение. И, если ему не удастся соответствовать собственным запросам, тут-то и начинаются проблемы. Среди самых распространенных драйверов выделяют следующие: будь совершенным, радуй других, старайся, будь сильным, спеши.

Драйвер «Будь совершенным! Будь лучшим!» подразумевает: «я получу признание и удовлетворение, если буду делать все правильно... моя работа должна быть безупречной... никто не будет лучше, чем я». Подобные убеждения побуждают относиться к жизни и работе чрезмерно ответственно, вечно опасаясь что-либо забыть, затрачивать слишком много времени и усилий на идеальное выполнение дел. Человек начинает тревожиться, если ему кажется, что что-то сделано не достаточно хорошо, искать оправдание, постоянно извиняться, переживать, если кто-то окажется лучше и заслужит больше похвалы и признания. В данной ситуации человек мучается от постоянного ощущения, что он недостаточно хорош. В то же время он требует такого же отношения к жизни от окружающих и раздражается, если они не разделяют его мнения. И вечно ощущает психологический дискомфорт.

Драйвер «Радуй других» несет в себе такой смысл: «Я получу признание и удовлетворение, если буду чувствовать ожидания других людей и соответствовать их ожиданиям... другие люди должны быть довольны рядом со мной...». В этом случае человек начинает считать, что потребности других важнее, чем его собственные, и заботится не о себе, а об окружающих, подстраиваясь под их настроение и интересы. Стараясь понравиться и постоянно опасаясь кого-нибудь разочаровать, он может довести себя до душевной дисгармонии.

Драйвер «Старайся». Личности с данной установкой обычно не нацелены на достижение результата. Важнее – сам процесс труда. Их всегда хвалили за трудолюбие и усердие, а результат оставался без внимания. Поэтому они считают: «Я получу признание и удовлетворение, если буду стараться и усердно трудиться». Данная установка заставляет человека выкладываться на все сто даже тогда, когда этого совсем не требуется, испытывать тревогу, если нет работы, искать и находить себе все новые и новые задания, демонстрировать другим свою напряженную деятельность, переживать, не получая ожидаемого поощрения.

Драйвер «Будь сильным» требует от человека независимости и самодостаточности. Личности с такими убеждениями вынуждены постоянно доказывать собственную силу и состоятельность. Для этого они стремятся завоевывать новые рубежи. Им не свойственно просить у других сочувствия, поддержки и участия. Они во избежание показаться слабыми часто скрывают свои эмоции и чувства. Им кажется, что эмоции могут привести к уязвимости, а она недопустима. Эти люди испытывают стресс в

ситуациях неопределенности и неясности, где нет уверенности в собственных возможностях, а обратиться за помощью они не могут. Для этого придется ломать себя.

Драйвер «Спешу» можно растолковать следующим образом: «Я буду доволен и энергичен, если в моей жизни будет постоянный надрыв». Эта установка побуждает постоянно торопиться, опаздывать или «успевать в последний вагон», брать на себя чрезмерное количество дел и приходиться в ужас от того, сколько всего необходимо сделать, находиться в состоянии постоянной нехватки времени, но не отказываться от новых заданий. Люди, придерживающиеся данных принципов, нередко выслушивают критику за опоздания и нарушения сроков. Но это не влияет на их ритм жизни. Они по-прежнему стремятся ощущать «аврал» и испытывают уныние и скуку, когда все идет размеренно и плавно. В состоянии стресса они впадают не только от скуки, но и от непрерывной гонки, когда истощаются жизненные силы и возможности.

Чтобы вышеперечисленные установки не испортили вашу жизнь, в первую очередь необходимо осознать их разрушительное для психики и отношений действие. А затем постараться избавиться от их влияния. Но, если переживания вызваны факторами, от вас не зависящими, найдите возможность привести себя в чувство другими средствами.

Как избавиться от стресса?

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм – могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле. Если же человек дома или на работе постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо почаще прислушиваться к себе.

Практически в каждом учебнике по психологии можно найти описание того, что происходит с организмом человека, попавшего в стрессовую ситуацию. Очаг возбуждения в первую очередь возникает в головном мозге, откуда и подаются тревожные сигналы, провоцирующие выброс в кровь адреналина и других гормонов стресса. Вследствие этого усиливается работа сердца, увеличивается уровень сахара в крови, происходит отток крови от внутренних органов к мышцам, повышается свертываемость крови. Нередко у людей в подобном состоянии расширяются зрачки, поэтому часто говорят о «безумных» глазах возбужденного человека. Также из-за притока кислорода к жизненно важным органам может учащаться дыхание. Подобное состояние требует

немедленной физической разрядки. Необходимо «выпустить пар», как говорят в народе, дать выход скопившейся энергии, нейтрализовать гормоны стресса, циркулирующие в крови. Для достижения данной цели допустимы любые действия, если они никому не причинят вреда, конечно. Можно кричать, петь, бегать или приседать и таким образом получить необходимую физическую разрядку. Иначе дело обстоит с разрядкой душевной. Здесь требуются иные подходы.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием «дебрифинг», который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Активно данный прием используется в психологии кризисных состояний и широко известен тем, кто изучает кризисную психологию. Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием. Если не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Особенно, если причины стресса глобальны, такие как катастрофа, стихийные бедствия или какая-либо иная угроза жизни и здоровью пострадавшего или его близким. Люди используют этот метод довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек – все это дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными.

Для человека, пережившего стрессовую ситуацию, очень важна полноценная поддержка. В данном случае многое зависит от того, кто находится рядом. Необходимо с вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш собеседник. Психологи говорят, что полноценная поддержка должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка. Требуется пожалеть, но не поругать. Даже если «обиженный» сто раз неправ.

Не всегда следует полагаться только на помощь других людей. Заботясь о собственном спокойствии, каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас сокрыта так называемая «шкатулка самоподдержки». Она включает в себе известные только нам приемы, способствующие нашему скорейшему избавлению от душевного кризиса. К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение

собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.

Еще один прием – релаксация и медитация. С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы «отключаетесь» от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них.

Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как «банк поглаживаний». Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

Нужно ли бояться стресса?

Как утверждают врачи, человеческому организму свойственно воспринимать стрессы и реагировать на них. Жизнь без стрессов была бы скучна, а главное – вредна. Поскольку немного стресса просто необходимо для поддержания мотивации и энтузиазма. Без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание. Правда, их избыток вредит здоровью. В таком случае необходимо помнить одну старую мудрость: если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Тогда, возможно, ненужные стрессы начнут обходить вас стороной.

Упражнение «Пять моих главных стрессоров»

Необходимо написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время. Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?

- Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается?

- Оно поддается контролю или нет?

Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»

Участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу (можно использовать ситуации из предыдущего упражнения):

Ситуация	Мысли	Действия	Чувства	Поведение

После выполнения задания его результаты обсуждаются и выделяются основные стратегии поведения человека в проблемных и стрессовых ситуациях (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание, уход в деструктивное поведение и т.п.). Здесь важно, чтобы ведущий дал рекомендации по построению конструктивной стратегии решения проблемы, преодоления стресса и подчеркнул опасность ухода от проблемы путем замещающего аддиктивного поведения.

В помощь психологу:

Реакция человека на проблемную (стрессовую) ситуацию

На проблемную ситуацию человек может реагировать двумя способами поведения:

- адекватное решение, формирование нового поведения, составление плана действий;

- неспособность принять адекватное решение.

В случае неспособности человека принять адекватное решение возможны также два способа реагирования:

- переключение внимания для снятия эмоционального напряжения, изменения точки зрения на проблему, мобилизации ресурсов. После достижения состояния баланса осуществляется возврат к решению проблемы;

- уход от решения проблемы в реальном мире с помощью защитных механизмов осуществляется в одной из двух сфер:

- бессознательного. Наличие проблемы не осознается, и уход от решения проблемы реализуется посредством механизма вытеснения, забывания;

- сознания. Наличие проблемы осознается, но информация о проблеме искажается действием других защитных механизмов.

Уход от решения проблемы возможен посредством четырех способов:

- применение заимствованных решений и действий, проявляющееся в суеверности, приверженности деструктивным культам, использовании помощи астрологов, гадалок, экстрасенсов. Ухода от собственного внутреннего мира нет. «Работа над проблемой» ведется посредством навязываемых извне авторитетными лицами способов действия (ритуалов), ответственность перекладывается на других людей или обстоятельства. Этот способ связан с доминированием мифологического мышления, верой в сверхъестественное, преобладанием восприятия над мышлением;

- «работа над проблемой» в плане пассивного воображения (в сновидениях, не осуществимых фантазиях-грезях). Ухода от собственного

внутреннего мира нет. Работа над проблемой не эффективна, поскольку составляемые планы не реализуемы. Индивидуальные предпосылки: первоначально достаточно хорошо развито логическое, образное мышление и воображение; характерен рациональный подход к поиску разумных решений, но наличие ряда факторов не позволяет применить их к этой проблеме в силу недостаточного уровня адаптации, опыта и т.д.);

- замещающее активное поведение – просмотр ТВ, гемблинг, интернет-зависимость, трудоголизм, зависимость отношений, гаджет-зависимость (зависимость от электронных игрушек для взрослых, например, мобильных телефонов и CD-плееров). Ухода от собственного внутреннего мира в основном нет. Работы над проблемой во внутреннем плане нет. Проявляется стремление к приобретению максимума готовой информации пассивным путем (при минимальных собственных усилиях);

- замещающее аддиктивное поведение – алкоголизм, наркомания, токсикомания. Полностью осуществляется уход от внутреннего мира, работа над проблемой не производится.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Умейте расслабляться»

Расположитесь удобно. Поочередно сделайте все указанные ниже действия:

– Сожмите кулаки... сильнее... еще сильнее... разожмите.

– Втяните живот насколько возможно, закройте в этом положении.

Расслабьтесь.

– Стисните зубы... сильнее... еще сильнее... расслабьтесь.

– Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.

– Втяните голову в плечи... глубже. Расслабьтесь.

– Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.

– Вытяните руки и ноги... сильнее. Расслабьтесь. Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по вашему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Представьте ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Прочувствуйте ее до мельчайших деталей, ощутите ее звуки, запахи, прикосновение. Теперь ваш дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Считая от 10 до 1, выйдите из состояния релаксации.

Упражнение «Мне на тренинге»

Цель: подвести итог занятия, закрепление положительных эмоций.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня на тренинге понравилось, что...».

ЗАНЯТИЕ 3. «Проблема – мой помощник»

Цели: обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; рассмотрение зависимого поведения как деструктивного способа ухода от проблем; актуализация собственного опыта решения проблем.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Вопрос – ответ»

Цель: создание в группе непринужденной творческой атмосферы, необходимой для решения последующих, более сложных задач.

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он одновременно бросает мяч партнеру, тот, поймав мяч, должен перебросить его другому, но при этом, в свою очередь, должен сказать собственную реплику и т.д. Например: «Какое у тебя настроение сегодня?» – «Хорошее». – «Что ты ждешь от сегодняшнего дня?»...

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Список проблем»

Психолог: «Сегодня мы с вами поговорим о проблемах и о том, как сделать их своими друзьями. Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, как на несчастье, которое приносит только горе. Однако проблемы, помимо страданий, одновременно оказывают нам помощь. Они могут быть нам полезны, облегчая решения других проблем и предоставляя нам новую полезную информацию, которую нельзя было получить никак иначе. Поэтому каждый раз, сталкиваясь с проблемой, можно говорить себе: «У тучки есть светлая сторона!». Тогда нам откроются новые возможности для решения проблемы. Сегодня мы познакомимся с несколькими способами самопомощи в разрешении проблем».

Участникам дается инструкция написать на листе бумаги список проблем. Кроме того, ведущий просит их подумать и записать ответы на следующие вопросы:

- Какую из этих проблем вы считаете необходимым разрешить в первую очередь?

- Чего вы хотите добиться в результате?

После того как эта часть задания выполнена, ведущий организует дискуссию на эту тему. Затем он просит каждого участника написать «Личный план решения проблем».

Психолог говорит участникам, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего, необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией,

несущей в себе изменения. Для составления личного плана участникам предлагается схема «Шаги составления личного плана».

Ватман со схемой «Шаги составления личного плана» подготавливается заранее.

Шаги составления личного плана разрешения проблем:

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.

2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.

3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.

4. Поставьте желаемую цель.

5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.

6. Примите решение.

7. Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

Упражнение «Чему меня научила проблема»

Психолог просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- Что это была за ситуация и как она разрешилась?

- Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному, то, что это было?

- Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?

- Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки, и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение Медитация «Горная вершина»

Задача: помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные

пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника «Горная вершина» способствует повышению уверенности в себе.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

Упражнение «Мне на тренинге»

Цель: подвести итог занятия, закрепление положительных эмоций

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня на тренинге понравилось, что...».

ЗАНЯТИЕ 4. «Мое будущее»

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение Приветствие

Психолог: «Начнем сегодняшнее занятие так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

После завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мое будущее»

Цель: развитие навыков долгосрочного планирования

Сначала чертится линия будущего. Ее началом является настоящий момент (указывается возраст, сколько лет в данный момент), а концом – ожидаемая обучающимся продолжительность жизни (указывается возраст как можно точнее).

Условно (пунктирной линией) делится свое будущее на три части: ближайшее будущее, отдаленное и далекое. Их границы обучающийся определяет по собственному усмотрению. Исходя из личных представлений, указывается сколько будет лет, когда закончится ближайшее будущее и когда начнется далекое (например, если обучающемуся сейчас 15 лет, то через 3 года, когда, по его представлениям, закончится ближайшее будущее и начнется отдаленное ему будет 18 лет, а когда закончится отдаленное будущее и начнется далекое, ему будет 70 лет). Тренер поэтапно демонстрирует на листе выполнение заданий.

Далее предлагается представить самые желаемые события будущего и отметить их на линии: сначала в ближайшем будущем, затем в отдаленном и, наконец, в далеком. Эти события могут затрагивать разные сферы жизни: семью, работу, учебу, отношения с друзьями и другими людьми, связаны с вашим здоровьем, увлечениями и т.д.

Имейте в виду, что каждое событие должно быть тем или иным конкретным изменением, а не какой-либо длительный период. Поэтому оно должно иметь лишь одну дату: только начала или только конца события, или какой-то другой ключевой момент (например, «Выпуск», «Поступлю в колледж» и т.п.).

События должны быть реалистичными (то есть вполне осуществимыми). В них вы должны играть активную роль (чтобы их

исполнение в разумных пределах находилось под вашим контролем). Записывая их, представляйте, ЧТО будет происходить, ГДЕ, КОГДА и КАК. Подпишите их, укажите тот возраст, когда они могут произойти.

Упражнение «Я хочу тебе подарить»

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. При этом можно обратить внимание участников, что теперь они знают планы на будущее каждого из присутствующих, поэтому подарки могут служить помощью в достижении поставленных целей, иметь ресурсное значение.

Игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве, на единицу меньше числа участников. Затем ведущий объявляет, что начат сбор подарков для игрока Р. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно игроку Р. Каждый пишет свой подарок на одном из листков своего набора. Подарки не подписываются. Ведущий собирает подарки и складывает отдельной пачкой, не передавая адресату до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех желающих. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, то есть одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом, или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами. Ведущий лишь подхватывает, повторяет, резюмирует выводы. Поскольку дарить можно все, что угодно – от «увядшей розы, забытой в вазе на дачной веранде» до «необитаемого острова», от «стройных ног» до «доброты» – то понятно, какие неожиданности таит в себе на первый взгляд наивная процедура. Ведь набор листочков с написанными на них подарками – это форма выражения отношения игроков друг к другу, сообщения о том, чего, по мнению остальных, не хватает в жизни каждого из участников.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Картина на память»

Цель: формирование сплочения группы, анализ достигнутых результатов.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память».

Цель: подвести итог занятия, закрепление положительных эмоций

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне на тренинге понравилось, что...». При этом, если на предыдущих занятиях фраза относилась только к конкретному занятию, то здесь необходимо обратить внимание участников на то, что необходимо оценить весь курс занятий с самого начала. Каждый из ребят может поделиться своими чувствами о произошедшем на тренинге. Что интересного и полезного он получил от общения с группой. Расставание должно быть только с позитивными пожеланиями!

БЛОК 4. СОПРОТИВЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЮ

ЗАНЯТИЕ № 1 «Обрывая нити»

Цель: повышение коммуникативной компетентности личности в межличностном взаимодействии.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Модное приветствие»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
Мини-лекция «Манипуляции в обыденной жизни»	10 мин	
Просмотр фрагментов из кинофильмов	35 мин	Телевизор, нарезка фрагментов из фильмов
Упражнение «За кругом»»	15 мин	
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Интересное-полезное»	15 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Модное приветствие»

Цель: разогреть участников перед началом очередного занятия.

Процедура. Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга. Каждый участник по очереди должен как-то необычно, но модно

(среди молодежи) поприветствовать группу. Желательно использовать при этом не только слова, но и жесты.

Когда все выполнили это упражнение, ведущий предлагает каждому выбрать среди прозвучавших приветствий то, которое ему лично больше всего понравилось и повторить его. Повторение происходит по кругу. Свое приветствие повторять нельзя.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини-лекция «Манипуляции в обыденной жизни»

Цель: ознакомление с понятием «манипуляция»

Добрый день! Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы поговорить о таком понятии, как «манипуляция». Под манипуляцией понимается скрытое воздействие на другого человека, заключающееся в создании условий, в которых то действие, которое не планировалось или нехарактерно для человека им совершается.

В нашей жизни, в отношениях между людьми очень много манипуляций. Порой мы их ощущаем и чувствуем, а порой не осознаем и идем на поводу у манипулятора. Одним из примеров всем вам знакомой манипуляции является: «А слабо?» Она воздействует эмоционально на человека, который понимает, что им сейчас манипулируют, но не может отказаться и не ответить на эту манипуляцию. Можно ли защититься от манипуляций, можно ли изменить свое поведение и не поддаться на провокацию?

На первый взгляд, изменить свое поведение просто, нужно добавить силы воли и все, но сложность состоит в том, что во время эмоционального всплеска, который непременно сопровождает манипуляцию, направленную на вас, тяжело себя контролировать сознательно. Давайте будем учиться вместе.

Один из путей лежит в сфере осознания механизмов манипуляции. И первое наше упражнение направлено на распознавание способов манипуляции.

Просмотр фрагментов из популярных мультипликационных и художественных фильмов, демонстрирующих примеры манипулирования людьми.

Примерный список фильмов:

- 1) «12 стульев»;
- 2) «Большая перемена»;
- 3) «Приключения Тома Сойера»;
- 4) «Приключения Петрова и Васечкина»;
- 5) «Король лев»;
- 6) «Карлсон, который живет на крыше» и пр.

После просмотра каждого фрагмента участники группы высказываются относительно поведения манипулятора и используемых им

приемов. Оценивают ошибки жертвы манипуляции и возможные пути противостояния негативному воздействию.

Упражнение «За кругом»

Цель: дать прочувствовать участникам ощущения, испытываемые человеком в ситуации отвержения группой.

Процедура. Участники (нечетное число) беспорядочно движутся по комнате. По команде тренера нужно образовать пару. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг, один участник оказывается за кругом.

Инструкция. Участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом. Последнему нужно любым способом проникнуть внутрь. Тот, кто пропустит, будет выдворен за круг.

По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминации. Далее предлагается вспомнить ситуации, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Интересное-полезное»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участникам необходимо ответить на вопрос: что для них было интересно и что полезного они извлекли для себя на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ № 2 «Марионетки»

Цель: развитие ассертивности – уверенности в поведении и умения противостоять манипуляции.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Тарелка с водой»	10 мин	Тарелка, наполненная водой
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Марионетки»	30 мин	Три стула
Упражнение «Убалтывание»	30 мин	
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Табу»	10 мин	Небольшая коробка с крышкой или шкатулка
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопонимания.

Процедура. Группа молча с закрытыми глазами передает по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации: поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением и т. п.

Обсуждение может затрагивать вопросы взаимной заботы или ее отсутствия. В игре участвуют наблюдатели, которые после игры дают отчет о наблюдениях, адресованный тому, за кем они наблюдали.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Убалтывание»

Цель: участники осознают механизмы «убалтывания».

Многие манипуляторы – сознательно или нет – пользуются «приемом убалтывания». Если при обычном «здоровом» разговоре люди рассказывают, доказывают, опровергают, обсуждают и т.д., то при «убалтывании» ставится цель подавить собеседника, лишить его воли и свободы в словах, склонить к принятию невыгодного решения лишь для того, чтобы прервать надоевшую беседу. Бороться с такими манипуляторами не так просто, но все же возможно.

Процедура. Ведущий просит ребят рассчитаться на первого и второго. Участники разбиваются на пары. Если количество участников нечетное, образуется одна тройка. Дается задание.

Задача первых номеров в этом упражнении – надоесть своей болтовней вторым номерам. Говорить можно о чем угодно: учебе, работе, играх, спорте, одежде, моде. Главное – добиться, чтобы второй номер «сдался». Соответственно задача вторых номеров – как можно дольше не сдаваться и слушать болтовню. Если вы не выдержали и сдались, тогда поднимаете руку, показывая, что сдались, отходите в угол. Ваше наказание – несколько раз отжаться от пола. После этого можете выйти из комнаты и отдохнуть немного в коридоре.

Во время выполнения упражнения ведущий ходит и внимательно наблюдает за происходящим. Если группа довольно большая, она может создавать значительный шум, который при этом идет по нарастающей. Ведущий сам определяет, доверяясь своей профессиональной интуиции, когда следует прекратить упражнение.

После этого происходит обсуждение:

Кто сдался первым? Почему?

Кто так и не сдался? Почему?

Сложно ли говорить без остановки?

У кого-нибудь не получилось говорить долго, без пауз?

Сложно ли слушать такую болтовню? Что было тяжелее всего?

О каких вещах можно болтать часами?

После обсуждения участники в своих парах меняются местами.

Игра «Марионетки»

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Процедура. Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

По завершении игры происходит обсуждение, участникам предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

Ведущий фиксирует естественное для личности желание свободы, самостоятельности и противопоставляет это зависимости. Впрочем, нередко находятся люди, которым нравится пассивная роль, эта особенность выносится на обсуждение группы.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Табу»

Цель: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод, стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Процедура. Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», – говорит ведущий. Затем он предлагает каждому проявить свое отношение к этому предмету. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражая отношение мимикой, жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь. Каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

ЗАНЯТИЕ № 3 «Скажи «Нет»

Цель: развитие асертивности, обучение говорить «нет» в различных ситуациях.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Слепой - поводырь»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Нет, я не иду с вами»	20 мин	
Упражнение «Ответ: “Нет”»	20 мин	
Упражнение «Скульптура зависимости»	20 мин	
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Шприц»	10 мин	Медицинский шприц
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Слепой – поводырь»

Цель: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопонимания.

Процедура. Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь».

Инструкция «поводырям». Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром. Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями.

По завершении упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Нет, я не иду с вами»

Цель: участники учатся говорить «нет».

Процедура. Всю группу следует поделить на подгруппы по 4–5 чел. Заданием каждой группы будет подготовка небольшой немой сценки – пантомимы. Необходимо объяснить участникам, что пантомима – представление без слов, в котором актеры выражают действие и чувства с помощью мимики, жестов и движений. Каждая группа должна подготовить, а потом сыграть сценку, где собирается группа людей и решает отметить встречу распитием пива или вина в парке или на квартире (здесь можно представить участникам множество разных вариантов). Один из членов группы с помощью мимики, жестов и движений показывает, что он отказывается от участия в распитии алкоголя. Все остальные оказывают на него давление, уговаривают пойти с ними. В данном случае неважно какой будет конец сцены.

Упражнение «Ответ: “Нет”»

Цель: участники учатся говорить «нет» в различных ситуациях.

Процедура: Следует выбрать несколько ситуаций из представленных ниже или предложить свой сценарий. Один подросток будет играть роль человека, на которого оказывается давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные могут играть роль ровесников, которые оказывают давление. Стоит обратить внимание на то, что сценка должна быть представлена в наиболее приближенной к ситуации форме. Важно, чтобы каждый участник мог побывать в такой ситуации и сказать «нет».

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво;
- покурить;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- выгородить его, сказав кому-то неправду;
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться родителей;
- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты втайне взял у мамы ценную вещь и отдал им;
- покурить с ними;
- ты попросил своего старшего брата купить им пиво;
- ты с ними выпил.

После того, как все представленные ситуации будут сыграны, стоит похвалить каждого участника за решимость, с которой он говорил «нет», и спросить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего «лица». Затем наступает время обсуждения последствий отказа (ответа «нет») и защиты своих точек зрения (*например*, потеря друга, очень плохое самочувствие). Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал «нет»?

Упражнение «Скульптура зависимости»

Цель: прочувствовать и осознать, что такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении.

Процедура. Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Шприц»

Цель: выработка навыков самозащиты

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом начальном этапе необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Процедура. Упражнение делается по кругу.

Инструкция. Тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком. Задача второго отказаться.

Делается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывался, и далее по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжить уговоры.

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

БЛОК 5. ЦЕННОСТИ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

ЗАНЯТИЕ № 1. «Главное в жизни»

Цель: формирование мотивации на здоровый образ жизни, актуализация ценностей жизни.

Подготовительная часть (15 мин.)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Зеркало»	10 мин	
Основная часть (60 мин).		
Притча «Кувшин»	15 мин	По листу формата А4 на участника, пастель или цветные карандаши.
Упражнение «Самое важное в жизни» Вариант 2. «Мои новые жизненные ценности»	30 мин	Листочки бумаги – по 6 на каждого участника, ручки
Демонстрация видеоролика об истинных жизненных ценностях	15 мин	Телевизор, тематический видеоролик
Заключительная часть (10 мин)		
Упражнение «Подарок»	5 мин	
Упражнение «Интересное-полезное»	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Зеркало»

Цель: настрой на активную деятельность, сплочение, эмоциональная разрядка

Инструкция участникам. Выберите себе партнера. Встаньте напротив него и постарайтесь стать для партнера «зеркалом»: повторяйте его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица синхронно. Задача

партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и т. п. Затем поменяйтесь ролями.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Притча «Кувшин»

Цель: работа с целеполаганием – диагностика иерархии ценностей, помощь в постановке целей.

Порядок проведения. Ведущий рассказывает притчу, одновременно рисует на доске или на листе бумаги кувшин, но так, чтобы все видели:

– Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил: «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин). – «Пустой!» – ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина). «Полный ли он?» – спросил мудрец еще раз. – «Да!» – ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине). «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», – решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместилась (добавление к рисунку). «Ну теперь-то уж он заполнился!» – решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду).

Ведущий истолковывает притчу. Так заполняется и наша жизнь: в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них – большие и важные, какие-то – средние, какие-то – так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию: что для меня сейчас в жизни важнее всего, а что – вторично, третично и т.д. Чтобы не расплыться, не растратить энергию на мелочи.

После этого каждому участнику предлагается нарисовать свой «кувшин желаний», четко определив, что в нем будет большими камнями, что – средними, что – галькой, песком, а что – просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

Затем в общем круге каждый участник представляет остальным свой «кувшин», рассказывает о том, что его наполняет. Группа может задавать вопросы, давая обратную связь.

Рекомендации ведущему:

– При обсуждении рисунков важно обратить внимание участников на реалистичность их планов.

– Если после обсуждения кто-то решит изменить свой «кувшин желаний», по-другому расставив приоритеты, нужно предоставить ему такую возможность.

– В случае, если подростки на первое место ставят нарциссические ценности: материальные блага, власть, престиж и т.п., ведущий может

осуществить обратную связь, указав на наличие других ценностей (любви, здоровья, дружбы и т. п.).

Упражнение «Самое важное в жизни»

Цель: расстановка приоритетов в ценностях

Инструкция. Напишите на отдельных листах 6 наиболее значимых для вас ценностей в жизни и пронумеруйте их по степени важности (где 1 – менее важная, 6 – очень важная цель).

Участникам раздают по шесть листов бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листы ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на последнем листе. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит со всеми остальными ценностями по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние участников после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло: может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и понятным. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной: не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, ребята не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущему необходимо получить опыт проведения данного упражнения, оценить его значимость до того, как проводить его в группе. В конце упражнения организуется обсуждение. В итоге у участников появляется возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Вариант 2 «Мои новые жизненные ценности»

Цель: расстановка приоритетов в ценностях.

Инструкция. Будьте правдивы с самим собой. Ценности довольно трудно выявить. Они бывают достаточно смутными и многие из вас, наверняка, не задумывались об этом раньше. Но, не выявив их, вы не добьетесь перемен во взглядах и поступках.

Запишите на отдельных листочках бумаги 10 своих жизненных ценностей (т.е. ответьте на вопрос, что для вас наиболее важно в жизни). Будьте готовы к их обсуждению в группе. Помните, что прояснить свои ценности можно только в результате откровенного обсуждения. Не

расстраивайтесь, если вам самому ваши взгляды покажутся непоследовательными.

Процедура. Обсудите жизненные ценности в группе, обратив внимание на следующие проблемы: какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства несовершеннолетних; какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (семья, здоровье, компания, личные интересы и т.д.); изменились ли жизненные ценности за последнее время; в чем эти изменения выражаются; нет ли противоречий в жизненных ценностях; всегда ли вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

После группового обсуждения жизненных ценностей внесите в свой список коррективы, добавьте новые жизненные ценности, новые установки на жизнь без преступлений.

Ответьте на вопрос: способствовало ли данное упражнение прояснению и коррекции ваших жизненных ценностей?

Просмотр тематического видеоролика «Самое ценное»

После просмотра участники группы по очереди высказываются относительно увиденного, оценивают, какие сходства и отличия имеет их собственная история жизни и история главного героя видеоролика, пытаются вспомнить случай, когда им самим приходилось делать нравственный выбор в пользу другого человека в ущерб собственным интересам.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Подарки»

Цель: поддержание доброжелательно настроя в группе, сплочение

Инструкция. В левой части листа в столбик запишите имена всех участников. Представьте, что вы приглашены на день рождения. Подумайте о том, что вы подарите каждому из этого списка. Попробуйте угадать, что бы ему хотелось получить в подарок больше всего. Напротив имени запишите ответы (воображаемые подарки).

После выполнения задания ведущий собирает листы и зачитывает по списку. Происходит обсуждение. Участники в кругу по очереди высказываются, делятся впечатлениями от выполнения упражнения и прослушивания. Какой подарок понравился больше других? Кто автор этого подарка?

Упражнение «Интересное-полезное»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Участникам необходимо ответить на вопрос: что для них было интересно и полезно на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ № 2 «Свое мнение»

Цель: дать четкое представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Разминка «Приветствие»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Мнение»	20 мин	По 1 карточке красного и зеленого цвета на каждого участника, список утверждений
Упражнение «Физиономист»	20 мин	Портрет преступника
Упражнение «За и против»	20 мин	Бумага, ручки, список ситуаций
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Подарок»	10 мин	По 2 листа на каждого участника, ручки
Рефлексивный анализ	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Разминка «Приветствие»

Цель: эмоциональная разрядка, повышение настроения, активизация участников тренинга.

Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, но не просто за руку, а необычным способом. Задача – поздороваться теми частями тела, которые я вам буду называть.

Процедура. Ведущий называет разные части тела, которыми участники должны здороваться (коленями, локтем, головой, запястьем, пятками, спиной и др.) и дает время на выполнение задания. Желательно начинать с более простых задач, постепенно их усложняя.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мнение»

Цель: дать четкое представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников.

Процедура. Ведущий раздает каждому участнику по две заранее подготовленные карточки: красную и зеленую.

Инструкция. У вас в руках карточки двух цветов – красного и зеленого. Сейчас я буду читать утверждения. Если вы с ними согласны, то поднимите зеленую карточку, а если не согласны – красную.

Утверждения:

Друг – это человек, который за тебя горой.

Мнение друзей и знакомых очень важно.

Человек – существо общественное.

Прежде чем что-то сделать, нужно посмотреть, к какому результату это действие привело остальных.

В жизни надо попробовать все.

Все в этой жизни решают связи.

Друзья плохого не посоветуют.

Для каждого человека существуют свои собственные правила, законы и нормы.

Если твои знакомые говорят, что ты прав, значит, так и есть.

Лучше уступить, чем потерять друга.

После каждого утверждения следует обсудить мнения участников. Сами постарайтесь занять нейтральную позицию. Контролируйте время обсуждения.

Итак, если вы подняли зеленую карточку больше трех раз, то вы, как и большинство из нас, подвержены влиянию со стороны окружающих. Иногда это влияние идет нам на пользу, иногда является вредоносным, все зависит от человека и людей, которые его окружают. Но как понять, какой перед тобой человек? И насколько безопасно его поведение?

Упражнение «Физиономист»

Цель: продемонстрировав положительный образ на фотографии, показать участникам, что за приятной внешностью, может скрываться опасный человек.

Инструкция. Сейчас мы с вами побудем немного физиономистами. Постараемся по фотографии определить, что за человек перед нами, какой он, чего добился в жизни.

Процедура. Ведущий показывает портрет человека. Каждый участник предполагает, что это за человек, какова его работа, досуг, профессия, черты характера, наличие семьи и т.д. Например, Андерс Беринг Брейвик. Можно взять фотографию любого известного преступника, главное, чтобы на снимке он был изображен максимально приятным образом.

На самом деле на фотографии изображен Андерс Беринг Брейвик (норв. Anders Behring Breivik; род. 13 февраля 1979 г.) – норвежский националист, террорист, организатор и исполнитель взрыва в центре Осло и нападения на молодежный лагерь 22 июля 2011 г. В результате терактов погибли 77 человек и 151 получили ранения. Андерс сознался в совершении данных преступлений, однако отказался признать свою вину. 24 августа 2012 г. был признан вменяемым, виновным и приговорен к 21 г. тюремного заключения.

Теперь мы с вами видим, что только по внешности невозможно предсказать поведение человека: довольно приятный внешне человек может

оказаться опасным преступником и наоборот, неприятный с виду человек может оказаться достойным членом общества.

Групповое обсуждение

Что же нужно для того, чтобы человеческое поведение стало более понятным? Давайте обсудим.

Выслушайте ответы. Постарайтесь подтолкнуть участников к мысли, что для понимания поведения человека нужно время.

Итак, для понимания поведения человека нужно время. И когда вы попадаете в новую компанию, не всегда с первого взгляда возможно определить, насколько люди в этой компании руководствуются общепринятыми правилами и нормами поведения, не будет ли их влияние на вас негативным.

Взаимоотношения с людьми – это обыденный, постоянный, но все-таки очень сложный процесс. Общаться с человеком или нет – это проблема выбора каждого. Однако почему-то множество людей ошибаются, делая свой выбор в пользу общения с человеком, взаимодействие с которым приводит к негативным последствиям.

Надо сказать о том, что с проблемой выбора мы сталкиваемся каждый день как в простейших бытовых ситуациях, например, в магазине (какой сорт чая выбрать), так и в гораздо более сложных, например, с кем дружить, какую профессию выбрать.

Упражнение «За и против»

Цель: дать четкое представление о ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников.

Процедура. Поделите участников на две малые группы.

Инструкция. Сейчас я вам буду зачитывать ситуации. Перед вами стоит проблема выбора. Задача первой группы обсудить и записать аргументы «за», а второй – аргументы «против». Потом обсудим. Итак, ситуация:

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

2. У тебя сложная финансовая ситуация, а знакомый предлагает подзаработать – доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не знаешь, что в пакете, но догадываешься, что речь идет о чем-то противозаконном.

3. Ты на дне рождении своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки».

В зависимости от работоспособности группы ведущий может разобрать либо одну, либо все три ситуации, либо дополнительно использовать еще какие-либо ситуации, в которых есть проблема выбора.

Молодцы! Такой диалог «за» и «против» происходит у любого человека, когда он сталкивается с проблемой выбора. И к этим «за» и «против» надо прислушиваться очень внимательно. Особенно, если возникает страх и дискомфорт.

Информационный блок

Итак, при взаимодействии с людьми следует:

- обязательно спрогнозировать дальнейшее развитие событий;
- взвесить собственные возможности;
- оценить «за» и «против» выбора;
- обязательно разобраться: выбираете вы или выбирают за вас.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Подарок»

Цель: завершение работы в группе.

Процедура. Участники встают в круг

Инструкция. Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.).

Рефлексивный анализ

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

ЗАНЯТИЕ № 3 «Мое место в семье»

Цель: сформировать уважение и принятие родителей, понимание ожиданий других членов семьи от участников, ответственное отношение к семейным связям и обязательствам, понимание необходимости семьи.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Как я себя чувствую»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»	20 мин	Листы бумаги (формат А4), ручки

Упражнение «Рисуем герб семьи»	30 мин	Листы бумаги, вырезанные в форме кружочков, цветные карандаши, мелки, краски
Упражнение «Любовь матери»	10 мин	
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Впечатления и пожелания»	15 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Как я себя чувствую»

Цель: создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе.

Инструкция. Давайте для начала расскажем по кругу, как Вы себя чувствуете? Как Вы настроены на занятие?

Участники по кругу рассказывают. Ведущий помогает формулировать высказывания, поощряя участников по именам.

Ведущий: «Тема нашего занятия «Мое собственное место в семье». Мы очень часто думаем, что самостоятельны в выборах и не замечаем, как тесно мы связаны с судьбами других людей. В семьях часто кто-то другой берет на себя отвергаемую судьбу или не признаваемую вину. На судьбу кого из родственников похожа ваша собственная судьба? Времена и порядки меняются, поэтому обстоятельства жизни у всех разные. Но судьбы могут быть похожи в целом! Так в одном поколении кто-то пил, а в другом – является игроманом. Внешне разные, но по сути очень схожие судьбы.

Постараемся разобраться в этом сегодня и поговорим о нашем собственном месте в семье и жизни!

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»

Цель: способствование осознанию того, что не бывает идеальных родителей и детей, развитие у детей чувства принятия родителей такими, какие они есть.

Процедура. Ведущий раздает участницам чистые листы бумаги, ручки. Участники делят лист на две части, подписав их «Идеальный родитель» и «Идеальный ребенок». В течение 3 мин. на половинке листа ватмана участники составляют портрет идеального родителя, указав качества, присущие идеальному родителю. На другой половинке ватмана точно также, указывают качества, присущие идеальному ребенку. Когда группа закончит работу, все по очереди зачитывают написанное.

Ведущий задает вопрос: «Где и когда вы видели такого ребенка и родителя?». Идет обсуждение. Ведущий так же подводит участников к тому, что не бывает идеальных людей, как родителей и детей. Необходимо принимать друг друга такими, какие мы есть со всеми достоинствами и недостатками.

Упражнение «Рисуем герб семьи»

Цель: стимулировать размышления о семейных ценностях и их значимости, вызвать понимание необходимости построения и сохранения семьи.

Процедура. Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые схематично отражают главную ее ценность. Участникам предлагается нарисовать свой герб. Это не обязательно должно быть что-то конкретное. Возможно сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Герб олицетворяет верность дому и близким людям, предостерегает от ошибок и опасностей. В гербе большая сила и держать должны его сильные руки.

Пришло время нам придумать герб вашей настоящей или желаемой семьи и разместить их на своем щите. Ведущий раздает участникам игры листы бумаги круглой формы, которые играют роль щитов, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

Изображение герба и девиза заставляет сконцентрироваться на главном и общем, что ценят ребята, чем дорожат.

Инструкция. Мы держим в руках могучие средство защиты, источники силы и вдохновения – ваши гербы. В них отражены ваши идеалы и устремления, жизненно важные ценности.

Рядом с гербом напишите свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель вашей семьи.

Обсуждение:

Что нового узнали участники группы о себе и других?

Какие чувства они испытывают сейчас?

Чем бы хотели поделиться друг с другом?

Необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своем гербе.

Упражнение «Любовь матери»

Цель: учиться понимать мораль и смысл жизни, ценность семейных отношений через притчу.

Процедура: ведущий вслух читает притчу, затем участники группы делятся мыслями и чувствами об услышанном.

Любовь матери

Поспорили однажды старший и младший сын, кого из них мама любит больше. Долго спорили, подрались даже, пытаясь доказать свою правоту, но так и не пришли к согласию. Тогда решили они пойти к матери, чтобы у нее

самой спросить, кто же ей дороже. Выслушав сыновей, женщина улыбнулась, взяла в руки свечу, зажгла ее и поставила на стол перед детьми. «Пламя, - тихо сказала она, – это моя любовь к вам, дети, – она взяла еще две свечки поменьше, подожгла каждую от пламени первой и поставила все три в ряд, - разве от того, что я разделила это пламя на несколько свечей, оно стало меньше? Разве сейчас у одной из этих, меньших свечей огонь меньше?» Мальчики, взглянув на огоньки, поняли, что мама права, что пламя на всех трех фитильках абсолютно одинаковое. Стыдно им стало, опустили головы, не решаясь попросить у матери прощения за глупый спор, а она только обняла сыновей и прижала к себе, словно защищая от всех невзгод.

Вопросы:

Какие чувства вы пережили во время прочтения притчи?

Как вы думаете, о чем эта притча?

Что такое «материнская любовь»?

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Впечатления и пожелания»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов занятия.

Инструкция. Наша сегодняшняя встреча подходит к концу, и мне хотелось бы услышать от вас, что вам сегодня больше всего понравилось, с какими чувствами вы сегодня уйдете с занятия.

Пусть каждый участник закончит фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»

БЛОК 6. ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!

ЗАНЯТИЕ № 1 «Будущее сегодня»

Цель: обучения навыкам конструктивного планирования будущего

Упражнения	Время	Необходимые материалы
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Притча «Три мудреца»	10 мин	
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Круг нашей жизни»	20 мин	Листы бумаги с изображением пустого круга, ручки

Упражнение: «Минное поле»	20 мин	Цветная бумага
Упражнение «Комок проблем»	20 мин	Листы бумаги, ручки, корзина для бумаг
Заключительная часть (15 мин)		
Притча «Ценность денег»	5 мин	Муляж 500 рублевой купюры
Упражнение «Интересное-полезное»	10 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Притча «Три мудреца»

Цель: определить, какое место отводится участниками своему прошлому, будущему и настоящему

Три мудреца слово за слово затеяли спор о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее.

Первый мудрец сказал:

Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Всему, что я умею сегодня, я научился в прошлом. Сегодня я ценю тех людей, которые похожи на тех, с кем мне было хорошо в прошлом.

Не согласен с этим, – сказал второй мудрец. – Человека делает его будущее. То, что я знаю и умею сейчас, – это не важно. Я буду учиться сегодня тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сегодня и сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Я ценю людей, которые не похожи на тех, кого я знал раньше.

Прошлое и будущее, – сказал третий мудрец, – существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. И вспоминаете ли вы прошлое, мечтаете ли о будущем, вы думаете и действуете в настоящем.

И долго еще спорили мудрецы, пока к ним не подошел человек, ставший свидетелем их спора.

– Я не мудрец, – сказал он, – но я знаю точно только две вещи: первое – я знаю, что я жив, второе – я знаю, что я когда-нибудь умру. И то, что между этими двумя точками моего знания, – это целая жизнь! И чем я наполню ее, зависит от меня!

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Круг нашей жизни»

Цель: активизация размышлений о своей жизни и жизни окружающих.

Процедура. Ведущий раздает листы бумаги с изображением пустого круга. Это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделите круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти – 6 часов. Пусть каждый участник обозначит сколько времени у него уходит:

на сон;
работу;
общение;
профессиональное обучение (если таковое имеется);
досуг;
увлечения;
прогулки;
личную гигиену;
общественную деятельность;
еду.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

Довольны ли вы тем, как проходит ваш день?

Какие границы хотелось бы изменить в вашем круге?

Что легко и что трудно изменить вам в этом круге?

Чего не хватило для точного отображения вашей жизни?

Почему мы стремимся к изменениям?

Упражнение «Минное поле»

Цель: способствование развитию смелости в принятии решения и достижении своей цели.

Процедура. В помещении освобождается свободное пространство. На полу беспорядочно, на расстоянии 40-50 см раскладываются листы цветной бумаги. Важно, чтобы листов было много, и они покрывали все пространство до стены. Вдоль которой расставляются в ряд стулья.

Если участников в тренинге много, то упражнение выполняют не все (6–8 чел.). Остальные остаются наблюдателями. От этого упражнение только выигрывает: наблюдатели невольно заражаются переживаниями участвующих и болеют за них.

Предложите каждому участнику задумать ту цель, которая для него очень актуальна, но он не может никак приступить к ее реализации.

Каждый участник кладет на стул какой-либо предмет, символизирующий эту цель: это может быть личная вещь или что-то из предметов, которые есть в помещении, или просто записка или рисунок.

Все участники выстраиваются в линейку – каждая напротив своего стула. Перед ними пространство, «усеянное» бумажными листами.

Инструкция. Очень часто мы боимся двигаться к нашей цели, боимся ошибок и промахов. Есть страх сделать первый шаг. Вот сейчас перед вами расположена ваша желанная цель. Но до нее надо дойти. Передвигаться вы будете по «минному полю». Пройти к стулу можно, только наступая на листы бумаги. Но имейте в виду: здесь есть мины. Только я знаю, где они расположены. Если кто-то из вас наступит на мину, раздастся хлопок. Действуйте!

Все участники по очереди продвигаются к своим стульям – к своей цели. При этом они используют различные стратегии: пытаются сделать как можно меньше шагов, запоминают «безопасные» листы, идут не думая...

Когда все дойдут до своих стульев, ведущий объявляет, что мин здесь не было. Путь был абсолютно безопасен.

Вопросы:

Какие чувства вы пережили во время выполнения упражнения?

Как вы действовали и почему?

Что заставило вас все-таки рискнуть и ступить на «минное поле»?

Какую ситуацию из вашей жизни вам напоминает это упражнение?

Как вы думаете, почему «минное поле» оказалось безопасным?

Упражнение «Комок проблем»

Цель: избавление от негативных переживаний.

Процедура. Предложите участникам сформулировать и записать на отдельных листочках названия тех проблем, которые их мучают. Необходимо записать чувства, которые они вызывают. Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.

Почувствуйте на себе свои проблемы и переживания... Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства... Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои проблемы...

А теперь я предлагаю вам походить по этой комнате. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: «Какую проблему ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников. Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в нее свои «проблемы», предварительно еще раз озвучив их: «Я выбрасываю свое беспокойство по поводу...».

При желании можно обсудить чувства и выводы.

Обратите внимание участников, что «выбрасывая» проблемы, мы не отказываемся от их решения, если оно есть. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Притча «Ценность денег»

Цель: осознание ценности человеческой жизни.

Процедура. Ведущий обыгрывает группе притчу, затем участники группы делятся мыслями и чувствами об увиденном.

Ценность денег

Один известный психолог начал свой семинар по психологии, подняв вверх 500-рублевую купюру. В зале было около 200 человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки.

«Прежде чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю», – продолжил психолог. Он скомкал ее и спросил, хочет ли кто-то все еще получить ее. И снова все подняли руки. «Тогда», – ответил он, – «я делаю следующее», и, бросив купюру на пол, слегка повозил ее ботинком по грязному полу. Затем поднял, купюра была мятая и грязная. «Ну и кому из вас она нужна в таком виде?». И все опять подняли руки.

«Дорогие друзья», – сказал психолог, – «только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на все, что я проделал с этой купюрой, вы все хотели ее получить, так как она не потеряла своей ценности. Она все еще купюра достоинством в 500 рублей. В нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу. В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными. Но неважно, что случилось или случится, ты никогда не потеряешь своей ценности. Грязный ты или чистый, помятый или отутюженный, ты всегда будешь бесценен для тех, кто тебя любит».

Упражнение «Интересное-полезное»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Процедура. Участникам необходимо ответить на вопрос, что для них было интересно и что полезно на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ № 2 «Мои планы»

Цель: Обучения навыкам конструктивного планирования будущего

Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
Упражнение «Умее ли вы чувствовать и планировать время»	10 мин	
Основная часть (1 час)		
Упражнение «Смысло-жизненные ориентации»	20 мин	По 4 листа бумаги на каждого участника, ручки
Упражнение «Жизненный путь»	40 мин	Ватманы по количеству участников, журналы, ножницы, клей
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Ладонка»	10 мин	Бумага, ручки
Упражнение «Интересное-полезное»	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Умеете ли вы чувствовать и планировать время»

Цель: почувствовать время.

Процедура. За одну минуту надо рассказать случай из своей жизни. Наиболее безопасно рассказывать историю, которая случилась в детстве. Ведущий следит за временем. Как только минута истекла, участник останавливается. Задача участников – рассказать свою историю за время, максимально приблизившееся к одной минуте.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Смысло-жизненные ориентации»

Цель: построить иерархию ценностей; осознать значимость ценностей; эмоциональное переживание потери ценностей в условиях игры, актуализация целей и возможностей по их достижению.

Процедура. Участникам раздается по четыре листа бумаги и предлагается на каждом из них написать по четыре пункта:

- на первом – «Ваши жизненные цели» – то, что для них является наиболее ценным в жизни;
- на втором – «Какие цели Вы себе поставите на ближайшие 3 года?»;
- на третьем – «Какие цели Вы себе поставите на ближайший год?»;
- на четвертом – «Представьте, что вам осталось жить полгода. Напишите цели, которые вы поставите перед собой?».

Затем предлагается сравнить первый и последний листок, насколько изменились цели?

Примечание:

Перед началом упражнения следует сказать о том, что будет написано на листочках, никто не узнает. Они останутся у участников тренинга. Упражнение проводится в спокойной обстановке. Участников можно рассадить на некотором расстоянии друг от друга. Это провоцирует возникновение глубоких переживаний и дает возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: помощь участникам в более четком осознании своих целей, расстановке приоритетов и последовательности их достижения.

Процедура. Участники начинают выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель?»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально.

После создания коллажей участники делают презентацию, небольшую экскурсию, где все они становятся экскурсоводами, демонстрируя группе собственную работу.

Смысл упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Обсуждение.

По завершении упражнения, участники начинают его обсуждение. Им задаются следующие вопросы:

– *Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?*

– *Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?*

– *Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?*

– *Как можно постараться его достичь?*

Для данного упражнения вам понадобятся большие листы бумаги по количеству участников, много журналов для нарезки образов.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ладонка»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения, правильное восприятие себя.

Процедура. Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями.

После выполнения задания происходит обсуждение. Участники в кругу по очереди высказываются. Делятся впечатлениями от выполнения упражнения, полученных оценок и пожеланий.

Упражнение «Интересное-полезное»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Участникам необходимо ответить на вопрос, что для них было интересно и что полезно на этом занятии?

ЗАНЯТИЕ № 3 «Формула успеха»

Цель: программирование активной ответственной жизненной позиции, прояснение и коррекция жизненных составляющих и установок успешного поведения.

Упражнения	Время	Необходимые материалы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Подготовительная часть (15 мин)		
Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия	5 мин	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Упражнение «Волшебная ярмарка»	10 мин	Небольшие карточки (листы для заметок) по 10 карточек на каждого участника. Ручки двух цветов (зеленый - красный, или синий - черный или в другом сочетании).
Основная часть (60 мин)		
Упражнение «Сказка о...»	30 мин	Бумага, ручки.
Упражнение «Формула успеха»	30 мин	Клей, ножницы, краски, кисти, 4 листа ватмана, старые иллюстрированные журналы.
Заключительная часть (15 мин)		
Упражнение «Мы с тобой похожи»	10 мин	
Упражнение «Интересное-полезное»	5 мин	

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Повторение правил работы в группе, введение в тему занятия

Упражнение «Волшебная ярмарка»

Цель: переоценка личностных качеств.

Инструкция. Возьмите по 10 карточек каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на листочке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравятся они вам или нет. Все качества вписываем одним цветом. Потом рядом с этим качеством ставим его «количество в вас» и обозначаем его понятием «персобайт». Это все равно, что один килограмм, один литр, один кубометр. Теперь оцените количество вашего качества в «персобайтах». У вас есть пять минут. После выполнения можете походить и посмотреть, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь поменяться на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром. Если

вы приобрели что-то, возьмите ручку другого цвета, чистый листочек и напишите на него приобретенное качество в том количестве, которое получили. А те, кто отдает свое качество, делает пометки в своих листочках. Например: «Остаток – 0» или «Остаток столько-то персобайт». Начинаем. У вас пять минут.

Вопросы для обсуждения:

Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны?

Какие качества вы отдали или обменяли полностью, без остатка?

Почему вы считаете, что они вам не нужны?

Если кто-то полностью отдал свое качество, тренер обращается к группе: «Придумайте ситуацию, в которой это качество может быть полезно».

Если после обсуждения участник желает вернуть себе хотя бы в какой-то степени это качество, тренер предлагает: «Оцени, сколько персобайт данного качества ты хотел бы вернуть? Что бы ты отдал, чтобы получить назад это качество?».

Слово ведущего. «Мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах. Мы просто не умеем ими пользоваться. Все, что нужно, чтобы наши качества нам нравились, это: 1) научиться называть их не бранными словами, а так, чтобы сразу чувствовалась их ценность, и 2) научиться пользоваться ими там, где они нужны, и не пользоваться там, где они мешают.

Комментарии для тренера. Упражнение и обсуждение нужно выдержать в достаточно быстром темпе. Если у участников нет идей по использованию качества, креативность нужно проявить самому тренеру. Если участник пишет качество, например «склонность к насилию», и стремится полностью его отдать, важно спросить, взял ли кто-то это качество, а потом спросить «покупателя», для каких случаев жизни оно ему пригодится. В любом случае, в том числе и тогда, когда участник остается с этим качеством (никто не взял), напомните, что оно тоже имеет значение (например, на войне), но требует особенно осторожного обращения. Это так же, как обращаться с атомным реактором, – можно принести много пользы, но если быть неосторожным, можно погубить много жизней, в том числе и свою. При этом лучше назвать его по-другому. Например, «умение противостоять насилию и агрессии» или «умение атаковать противника».

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сказка о...»

Цель: метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.

Инструкция. Объединитесь по 4–5 чел. и сочините сказку, в которой главный герой попадает в ситуацию, где легко может начать вести себя как жертва, но выбирает ответственную позицию. При этом он мог бы занять

пассивную жизненную позицию, но выбирает активную. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 15–20 мин.

Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции. Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача – общее видение картины жизни, построенной на основе активности и ответственности.

Упражнение «Формула успеха»

Цель: прояснение и коррекция жизненных составляющих и установок успешного поведения.

Инструкция. Участникам предлагается создать общегрупповой коллаж, который вместит в себя все составляющие успеха. Выдается 4 листа ватмана, которые нужно склеить между собой, краски, кисти, клей, ножницы, различные иллюстрированные журналы. На все 20 минут. Затем участники могут поделиться впечатлениями.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Цель: толерантное восприятие окружающих людей.

Процедура. Тренер предлагает участникам встать в два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга. Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется. Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Упражнение «Интересное-полезное»

Цель: осуществление обратной связи, подведение итогов тренинга.

Участникам необходимо ответить на вопрос, что для них было интересно и что полезно на этом занятии и при работе по программе в целом?

В завершение ведущий благодарит всех ребят за участие в работе группы и говорит напутственные слова.