

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЭКСПЕРТИЗЫ, МОНИТОРИНГА,
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«ЛЕДА»**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ**

*Часть 3
Психокоррекционный инструментарий*

**Архангельск
2016**

Содержание

ПРИЛОЖЕНИЕ 13. Деятельность школьного психолога с трудновоспитуемыми подростками (Беличева С.А., Чуменко Е.В.)	4
Содержание работы психолога с социально запущенными подростками	4
Содержание работы психолога с педагогически запущенными подростками	5
Этапы процесса ресоциализации	6
ПРИЛОЖЕНИЕ 14. Алгоритм действий психологов и педагогов и специалистов по организации профилактики отклоняющегося поведения несовершеннолетних в образовательных учреждениях (Кибирев А.А.)	7
ПРИЛОЖЕНИЕ 15. Алгоритм педагогической поддержки несовершеннолетних в деятельности школьного специалиста (психолога, социального педагога, классного руководителя) (Газман О.С.)	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 16. Групповая работа с подростками (Хужлаева О.В.)	10
Рольевые игры	10
Психогимнастические игры	11
Коммуникативные игры	12
Игры, направленные на развитие воображения	13
Задания с использованием терапевтических метафор	13
Формирование «эмоциональной грамотности»	14
Когнитивные методы	14
Дискуссионные методы	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 17. Методические приемы, применяемые в индивидуальном консультировании (Самоукина Н.В.)	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 18. Список коррекционных тренинговых программ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 19. Психокоррекционная помощь младшим подросткам с проблемами в эмоциональной сфере, поведении, общении (Васильева О.В., Филатов Ф.Р.)	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 20. Программа социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» (Анн Л.Ф.)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 21. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет (Дубровина И.В.)	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 22. Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет (Дубровина И.В.)	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 23. Тренинг модификации поведения (Фурманов И.А.)	102
Методические основы и процедуры	102
Корректирующие психологические упражнения	103
Психотехнические упражнения, стимулирующие групповую динамику	107
Внутригрупповая дискуссия	108
Межгрупповая дискуссия	109
Проективное рисование	110
Рольевое проигрывание жизненных ситуаций	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 24. Психолого-педагогическая игра «Все во всем» (Акбашев Т.Ф., Филиппова Н.М.)	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 25. Профилактические мероприятия для подростков «группы риска» (Центр медицинской профилактики наркологических заболеваний)	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 26. Модель психолого-педагогического взаимодействия семьи и школы (Субботина И.С.)	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 27. Педагогические стили в функционально несостоятельных семьях, не справляющихся с воспитанием детей (Беличева С.А.)	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 28. Психокоррекционный комплекс для работы с супружескими парами (Рожков М.И.)	118

**Деятельность школьного психолога
с трудновоспитуемыми подростками
(Беличева С.А., Чуменко Е.В.)**

Содержание работы психолога с социально запущенными подростками

Социально дезадаптированные, педагогически запущенные дети с отклоняющимся или преступным поведением и плохо поддаются, а зачастую активно сопротивляются воспитательным воздействиям со стороны учителей и родителей, составляя своеобразную «группу риска» среди подростков. В отношениях с детьми этой группы следует учитывать различие между законопослушным и криминальным поведением.

В работе с трудновоспитуемыми психологу важно определить пределы своей профессиональной компетенции и свое место в общем социальном контексте воздействий на таких школьников со стороны общественно-административных, правовых и социальных органов.

Данной группе детей прежде всего необходима помощь в социальной адаптации, овладении социальными ролями, культурно-нравственными нормами и ценностями, общесоциальная поддержка в целом.

Задача школьного психолога состоит в том, чтобы в каждом конкретном случае выявлять причины отклоняющегося поведения у учащихся. Такими причинами могут быть:

1. Ошибки семейного воспитания:
 - а) недостаток внимания либо его бессодержательность со стороны близких людей,
 - б) отрицательное влияние на детей поведения родителей,
 - в) противоречивое отношение родителей к детям,
 - г) неполный состав семьи,
 - д) неправильная организация деятельности детей,
 - е) привитие противоречащих моральным нормам взглядов и убеждений.
2. Недостатки и просчеты учебно-воспитательной работы в школе:
 - а) непосильность предъявляемых к учащимся требований,
 - б) перегрузка учащихся,
 - в) устойчиво негативная оценка результатов их деятельности,
 - г) негативный подход в воспитании,
 - д) создание атмосферы нетерпимости и обструкции,
 - е) невнимательное отношение к детям и несоблюдение дифференцированного подхода в учебно-воспитательной работе.
3. Негативное влияние среды, деформация социальных связей и соответственно референтных и ценностных ориентаций:
 - а) влияние референтных групп с асоциальной ориентацией,
 - б) расхождение норм группы с общепринятыми моральными нормами,
 - в) низкая сформированность структуры общения.

Помощь социально запущенным подросткам (схема 1) организуется с учетом индивидуально-психологических свойств их личности, конкретных обстоятельств и условий воспитания, которые способствовали возникновению разных отклонений и проявлений.

Поэтому нелегко, а часто и невозможно, дать готовый рецепт на каждый трудный случай. Однако анализ опыта воспитательно-профилактической работы с детьми позволяет сформулировать некоторые принципы их социально-педагогической реабилитации:

1. Опора на положительные качества подростка.
2. Формирование будущих положительных устремлений подростка.
3. Включение в коллективную деятельность.
4. Реализация потребности в самоутверждении.
5. Развитие полезных интересов и высших духовных ценностей.
6. Глубокая доверительность и уважение во взаимоотношениях с подростком со стороны воспитателей.



Содержание работы психолога с педагогически запущенными подростками

Данная группа детей испытывает трудности в обучении, обусловленные теми или иными проблемами интеллектуального развития, нарушениями отдельных познавательных процессов, - внимания, памяти, восприятия; особенностями сформированности ведущей деятельности (учение, общение), отклонениями в поведении, трудностями социальной адаптации. При норме в психическом развитии наблюдается тем не менее дисгармоничность, связанная, как правило, с нарушениями в Я-концепции, в самосознании ребенка.

В работе с детьми данной группы (схема 2) следующим после сбора анамнестических данных этапом психодиагностической процедуры является анализ познавательной деятельности ребенка. Этот этап в результате дает психологу оценку уровня интеллектуального развития ребенка (в сопоставлении с возрастной нормой), структуры его интеллектуальной деятельности с описанием наиболее и наименее сформированных ее функциональных образований, характеристику общей организации психической деятельности (умственная работоспособность, аффективно-личностные и мотивационные особенности), прогноз потенциальных возможностей.

Необходимо также проконсультироваться со специалистами медицинского профиля, чтобы исключить вероятность нарушений нейродинамического характера.

Схема 2



Педагогически запущенные учащиеся нуждаются в индивидуальном подходе со стороны учителя, щадящем режиме обучения, специальных коррекционных программах и социально-психологической поддержке их семей. К сожалению, программы коррекционного обучения реализуются далеко не во всех

школах, и поэтому значительная часть детей, по разным причинам испытывающих затруднения в учебной деятельности, остается без необходимой дополнительной психолого-педагогической и диагностико-коррекционной помощи.

Следствием этого являются не только отставание в учебе, неуспеваемость, но и все возрастающий дискомфорт, переживаемый неуспевающими учащимися в школе и подталкивающий их в подростковом возрасте на поиски иной, внешкольной среды общения, иной референтной группы сверстников, которые начинают оказывать решающее влияние на их социализацию.

Этапы процесса ресоциализации

Процесс ресоциализации (организованный социально-педагогический процесс восстановления заново социального статуса, утраченных либо несформированных социальных навыков) обычно состоит из трех этапов:

- диагностики,
- составления реабилитационной программы,
- реализации программы.

Для получения диагностического заключения и составления эффективной коррекционной программы целесообразно использовать процедуру, включающую как контактные скрининговые пробы (пригодные и для обследования одновременно нескольких учеников), так и, при наличии показаний, «батареи» соответствующих методик в стандартизированном и в нестандартизированном вариантах. При этом следует помнить, что в процессе подобного исследования невозможно ограничиваться применением только количественных или только качественных методов диагностики.

Дифференциация детей по группам риска, сравнительная оценка сформированности у них различных психических свойств и психических функций и их компенсаторные возможности основываются на количественных показателях.

Изучение взаимовлияний различных структур учебной деятельности таких детей должно основываться на качественном анализе. Поскольку неуспеваемость может быть обусловлена не только отставанием интеллектуального развития, но и недостаточным уровнем «социальной зрелости» подростка, рекомендуется рассмотреть оценку уровня его мотивационной готовности и к систематическому школьному обучению, и к выполнению связанных с ним норм и регламентаций поведения.

При составлении реабилитационной программы необходимо учитывать, что в качестве профилактических и коррекционных мер для группы подростков с патогенной дезадаптацией выступают медико-педагогические, (оздоровительные) воздействия, которые осуществляются как в образовательных, так и в специальных лечебно-воспитательных реабилитационных учреждениях.

Отклонения в поведении подростков с психосоциальной дезадаптацией достаточно эффективно преодолеваются в процессе индивидуально дифференцированного подхода к ребенку в школе, при оздоровлении отношений в семье, учете возрастных психофизиологических закономерностей развития подростка, психологической поддержке его со стороны практических психологов.

Разрешение проблем педагогически запущенных учащихся основывается на установлении доверительных отношений с ними педагогов, контроле и помощи в учебной деятельности, авансировании доверием в школе со стороны учителей и одноклассников, организации досуга, расширении сферы интересов, опоре на лучшие качества характера, привитии навыков самоанализа, самовоспитания, помощи в оздоровлении условий семейного воспитания.

В воспитании социально запущенных подростков необходимо основное участие специальных профилактических служб и ресоциализирующих центров.

Реализация программы реабилитации включает объединение усилий, участвующих в программе, людей и организаций.

Обобщенно этапы действий психолога по созданию реабилитационной программы представлены в следующем порядке:

1. Проведение предварительной беседы с подростком и установление с ним контакта (см. приложение «Методические приемы, применяемые в индивидуальном консультировании»).
2. Проведение обследования с учетом локуса жалоб педагогов, индивидуальных особенностей учащегося (если подросток замкнут, целесообразно сначала использовать рисунки, если подвижен, контактен - вербально ориентированные опросники).
3. Определение особенностей психического развития и психологических факторов риска, а также составление психологического портрета испытуемого с указанием возможных направлений коррекции (см. приложение «Психолого-педагогическая карта школьника»).
4. Составление отдельного психологического заключения о ребенке для каждого получателя. Например, не вся информация, предназначенная для родителей, может быть представлена педагогам, и наоборот.
5. Составление программы необходимых коррекционных воздействий.
6. Участие в комплексной коррекционной программе, сотрудничество с работниками специальных профилактических служб и ресоциализирующих центров.

**Алгоритм действий специалистов по организации профилактики
отклоняющегося поведения несовершеннолетних
в образовательных учреждениях
(Кибирев А.А.)**

1. Выявление детей и семей группы риска на более ранней стадии дезадаптивного процесса:
 - Определить, к какой целевой группе риска относится ребёнок
 - Провести анализ социокультурной ситуации развития (формы отклоняющегося поведения, тип семьи, стиль семейного воспитания, факторы риска: личность, семья, школа, стадия дезадаптации).
2. Диагностика факторов и риска и причин неблагополучия:
 - Выявить факторы риска и факторы защиты, компенсирующие данные риски
 - Выявить причины вызывающие ситуацию неблагополучия конкретного ребёнка
 - Определить причины, с которыми школа может работать напрямую и те, где необходимо вмешательство специалистов из других органов и ведомств.
3. Разработка индивидуальной программы сопровождения:
 - Определить оптимальную команду и условия сопровождения (наличие специалистов, инфраструктуры или сети поддержки, административных и материальных ресурсов)
 - Определить программу действий (ожидаемые результаты, сроки, методы, технологии сопровождения, критерии успешности, этапы работы, координация действий, зоны ответственности)
4. Реализация индивидуальной программы сопровождения:
 - Для детей «группы повышенного внимания» - организовать сеть поддержки, продуктивный досуг; в случае конфликта осуществлять посреднические функции для нормализации отношений и повышения статуса подростка; вовлечь его в социальное проектирование, спортивную и творческую деятельность, обучить в группе тренинга социальным навыкам, создать ситуацию успеха;
 - Для детей «группы особого внимания» - в случае противоправных действий выработать и применить адекватные санкции через реализацию подходов ювенальной юстиции, направленных на восстановление нанесённого ущерба, изменение отношения к содеянному; закрепить за подростком персонального сопровождающего, выявив данное лицо посредством референтометрии; организовать программу мер по ресоциализации и коррекции отклоняющегося поведения, изменению ценностей и установок
 - В случае выявления рисков в семье применить технологии «Примирение в семье» и «Круг заботы».
5. Измерение результативности работы с ребёнком и его окружением:
 - В качестве показателей и индикаторов оценки успешной социализации использовать – стадии дезадаптации, коэффициент социальной адаптации, социальный опыт, личные достижения, уровень мотивации достижений, уровень развития социального интереса, творческий потенциал, показатели статуса ребёнка.
 - Применять следующие методы оценки – обратная связь от подростка, мнение родителей, учителей, одноклассников, входная и выходная диагностика, учёт проступков и социальных достижений, анализ продуктов деятельности, социо- и референтометрия.
 - Использовать в качестве источников информации – результаты тестирования, анкетирования, экспертные оценки, отзывы учителей об участии подростка в делах класса и школы, его проблемах и достижениях в учёбе, труде, милицейские сводки и др.
6. Если действия оказались не эффективны:
 - Определить причины (что не сработало в программе действий)
 - Откорректировать программу с учётом выявленных ошибок
 - Подключить дополнительные ресурсы, оптимизировать методы
 - Рассмотреть вопрос о переводе ребёнка на альтернативную форму обучения или поставить вопрос о его профессиональной подготовке и последующем трудоустройстве.
7. Если программа действий дала положительный результат:
 - Завершить программу (снять ребёнка с учёта, перевести в вышестоящую группу)
 - Проанализировать и описать социально-педагогический опыт
 - Внести изменения в банк данных.

**Алгоритм психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних
в деятельности школьного специалиста
(Газман О.С.)**

Диагностический этап предполагает фиксацию факта правонарушения, всесторонний анализ социокультурной ситуации, выявление основной проблематики подростка. Определение основных факторов риска. После анализа ситуации и выявления основных проблем подростка определяется комплекс причин, вызвавших данную ситуацию и приведших к противоправному или другому отклоняющемуся поведению. При этом выявляется круг причин, на которые можно воздействовать с целью их изменения в условиях образовательного учреждения – с одной стороны и причин, на которые можно повлиять опосредованно через привлечение специалистов органов и служб системы профилактики – с другой.

Диагностика проводится посредством определения уровней личностной зрелости на основе описания четырёх статусов подростка: психофизического, педагогического, социального, психологического. Статус определяется с помощью экспертных оценок психологов, педагогов и других специалистов в данной области по специально разработанной пятибальной шкале с использованием количественного и качественного анализа. Кроме этого идёт заполнение «Карты личности подростка группы риска» и осуществляется диагностика, значимых личностных характеристик: мотивации достижения, социального интереса, творческого потенциала, а также сложных состояний сознания: фрустрации, тревожности, агрессии, ригидности.

Уровень актуального состояния по статусам отслеживается рабочими группами, начиная с определения подростка в группу «социального риска», но оценки по каждому статусу выставляются только через два месяца с помощью комплексного изучения различных сторон личности на основе выработки консенсуса между членами рабочей группы. Методы диагностики: структурированное наблюдение, анализ документов, поведенческих реакций, продуктов деятельности, беседа, интервью, результаты медицинских осмотров, экспертная оценка и др. Диагностика осуществляется для формулирования ряда рабочих гипотез по проблематике ребёнка и возможных путях её преодоления.

Психолог и социальный педагог знакомятся с личным делом подростка, выясняют причины социальной запущенности, степень и характер дезадаптации, уровень учебной мотивации, интеллектуального развития личности подростка. Задача специалистов на первом этапе - установить контакт с воспитанником. Например, разработанная Л.Б. Филоновым технология установления контакта с дезадаптированными подростками, состоящая из нескольких стадий беседы: накопление согласий во взглядах, вызов согласий со стороны подростка; поиск его увлечений, понимание особенностей его увлечений и поведения; определение отрицательных качеств его личности, его реакции на постороннее влияние; выработка общих норм поведения и взаимодействия.

Поисковый - организация совместного со школьником поиска причин возникновения проблемы, возможных последствий ее сохранения (или преодоления); взгляд на ситуацию со стороны. Целью поискового этапа является оказание поддержки и принятие подростком на себя ответственности за возникновение и решение проблемы с использованием данных диагностического этапа; помощь в выявлении связанных с проблемой факторов и обстоятельств, причин, которые привели к затруднению. Специалист сначала входит в положительный эмоциональный контакт с ребёнком и пробует увидеть проблему его глазами, чтобы понять его состояние. В дальнейшем, при взаимодействии с подопечным, он выстраивает рабочие гипотезы по поводу возможных причин вызвавших ту или иную проблему и отслеживает ситуацию как бы со стороны.

Обсуждение возможных последствий предполагает владение умением предвидеть, предсказать, что произойдет в ближайший и отсроченный период, если не принимать никаких действий. Поисковый этап предполагает и поддержку в определении цели предстоящего выбора: по ходу выяснения факторов и причин появляются предварительные «рабочие» выводы и способы достижения целей как путей выхода из проблемы. Задача специалиста - поддержать подростка в любом выборе и выразить готовность помочь в любом случае.

Договорной - проектирование действий психолога и подростка (разделение функций и ответственности по решению проблемы), налаживание договорных отношений и заключение договора в произвольной форме. В зависимости от характера проблемы и причин её вызвавших, специалист применяет ту или иную социально-педагогическую технологию, разрабатывает совместно с подопечным наиболее оптимальные варианты разрешения того или иного противоречия. На данном этапе определяется также группа лиц (включая самого подростка), которые отвечали бы за процесс позитивных изменений, каждый на своём уровне. Здесь же к подростку «группы особого внимания» прикрепляется наставник, персонально сопровождающий процесс изменений в личности и поведении воспитанника.

Деятельностный - для обеспечения успеха педагог-наставник должен поддержать подростка и морально - психологически, и, если надо, прямо защищать его интересы и права перед сверстниками, родителями, учителями, если это связано с обеспечением безопасности на пути самостоятельного действий. Разрешение проблемы выбора требует привлечения специалистов, выступающих в двух качествах поддержания

и «расшатывания» избранной позиции (психолога, социального педагога, учителя предметника и др.). Причём социальный педагог может выполнять функцию расшатывания, развенчания негативных установок, т.е. осуществлять процесс десоциализации. Психолог может взять на себя роль человека, принимающего и поддерживающего личность и позитивные намерения подростка. Он даёт обратную связь ребёнку по поводу различных способов решения возникающих на его жизненном пути затруднений. В любом случае процесс десоциализации должен смениться процессом ресоциализации, т.е. на месте негативно заряженных сценариев поведения должны быть предложены и вместе с подростком апробированы позитивные способы поведения и решения возникающих проблем. Педагог-наставник, классный руководитель, не только обращается к специалистам за консультацией, но и даёт необходимую информацию об особенностях личности и поведения своего подопечного для более эффективной помощи ребёнку в разрешении проблем.

Рефлексивный - это совместные с подростком обсуждения успехов и неудач предыдущей деятельности, констатация факта разрешимости или неразрешимости проблемы для ее переформулирования, совместное осмысление нового опыта жизнедеятельности. Этот этап может быть как заключительным в разрешении проблемы, так и начальным, поскольку в ходе рефлексии могут «открыться» невидимые ранее причины и обстоятельства и понадобится переформулировать проблему, искать новые пути ее разрешения. Обсуждая с подростком продвижение к разрешению проблемы, выделяются ключевые моменты, подтверждающие правильность либо ошибочность спроектированных действий. Важно помочь подростку замечать те изменения, которые происходят как в нем самом, так и вокруг него! Рефлексивный этап может быть выделен как самостоятельный, а может и пронизывать всю деятельность поддержки.

Групповая работа с подростками (Хухлаева О.В.)

Как уже говорилось, подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека. Поэтому в групповые занятия психопрофилактической направленности необходимо включать упражнения, помогающие успешно преодолеть этот сложный период и способствующие нормальной социализации.

Программа групповых занятий должна обеспечить формирование психологического здоровья и выполнение возрастных задач развития. Соответственно можно рассматривать такие основные направления групповой работы с подростками, как формирование аксиологического, инструментального, потребностно-мотивационного и развивающего компонентов.

Аксиологическое направление должно способствовать формированию умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. *Инструментальное направление* — формированию умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формированию личностной рефлексии. *Потребностно-мотивационное направление* — прежде всего формированию умения сделать выбор, принять за него ответственность, а также формированию потребности в самоизменении и личностном росте.

Очевидно, что *развивающее направление* будет отличаться своим содержанием при работе с учениками разных классов. Но в целом оно должно обеспечить формирование к концу подросткового возраста следующих основных новообразований: эго-идентичности, половой идентичности и личностного самоопределения. При этом под эго-идентичностью (Эриксон Э.) понимается ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Половая идентичность — это представление о своем сексуальном поведении и сексуальной позиции. Личностное самоопределение, связывается с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества с необходимостью самому решать проблемы своего будущего (Божович Л.И.).

Рассмотрим основные методические средства, которые можно использовать для конструирования групповых занятий.

Ролевые игры

Предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном, варианте.

Ролевые игры можно разделить на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и ролевые ситуации. В работе с подростками чаще используются ролевые образы, основой которых является принятие социальных и семейных ролей (учителя, директора, друзей и недругов, мамы, бабушки и т.п.), а также ролей неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т. п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

Ролевые ситуации релевантны тем случаям, которые характерны для реальной (и значимой) деятельности подростков. Учащиеся ставят перед собой необходимость изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

«Мое поведение в конфликте». Подростки делятся на пары, в которых они принимают роли разных предметов (предъявляются карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал, алая губная помада и синие тени и т.п.). Разыгрываются конфликты. Обсуждается, кто из ребят как себя проявлял в конфликте: наступал или оборонялся?

«Как разрешаются конфликты». Ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их продолжения: наступление, обсуждение, отступление.

Примеры конкретных ситуаций:

1. Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание.
2. Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике.
3. Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек.

«Как общаться между собой». Выполнение предваряется следующей беседой.

«Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала с родителями, с братьями, сестрами, затем в детском саду, в школе. Вот тут и начинается самое интересное. Чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто — нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем — нет, а к VI—VII классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. И чем старше вы становитесь, тем больше возникает вопросов: можно ли дружить мальчикам и девочкам в вашем возрасте, а что скажут окружающие, как реагировать на это, как самому начать дружбу и многие другие вопросы. А чтобы лучше всего понять человека, нужно представить себя на его месте, хотя бы только в игре. Ведь в игре можно проиграть самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения, которые могут помочь в дальнейшем».

Далее подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуаций, где роль мальчика исполняет девочка,

а роль девочки — мальчик. При разыгрывании сценок предлагается переодевание, изменение голоса и т.п.

Ситуации:

1. Мальчику нравится девочка, и он хочет пригласить ее на свой день рождения, где будут и другие ребята и девочки. Она не хочет идти. Ей надо отказать так, чтобы он не обиделся.
2. Мальчик хочет сидеть с девочкой за одной партой. Как ему сказать ей об этом?
3. У девочки есть два билета на концерт популярной группы (варианты) и она хочет пойти на него с понравившимся мальчиком. Как его пригласить?

«Общение с родителями». Подросткам предлагаются ситуации для разыгрывания по ролям. Задача: подростки и родители должны прийти к общему мнению.

Ситуации:

1. Ты уходишь к другу смотреть новый фильм или играть в новую игру и рассчитываешь прийти домой не раньше 21.00. Но при выходе натыкаешься на отца или на маму, и они говорят, что ты должен быть дома не позже 18.00, иначе не видать тебе компьютера на день рождения.
2. Родители говорят, что ты ничего не делаешь по дому, и они решили, что ты отныне по выходным будешь мыть посуду. А ты этого терпеть не можешь.
3. Родители заставляют убирать в комнате каждый день.

«Взросление — это новые роли». Упражнение начинается с рассказа ведущего о том, что период взросления очень важен, т.к. многие ученые разрабатывали теории взросления, и задача сегодняшнего дня — поговорить о взрослении как о периоде овладения новыми ролями.

Затем подросткам предлагается собрать «корзинки» известных им семейных, социальных, половых ролей.

Далее подросткам предлагается побыть в некоторых ситуациях в различных ролях.

Ситуации:

1. Войди в кабинет директора в роли ученика, учителя, родителя и т.п.
2. Сказать: «Как ты хорошо выглядишь» из роли директора школы, куратора, сверстника.

После этого ведущий рассказывает о типичных ролевых нарушениях: неумении принимать различные по содержанию и статусу роли, неумении продуцировать новые роли, слиянии человека с ролью. Приводятся и обсуждаются примеры. Затем подростки получают карточки с типичными ролями школьников («Классный шут», «Рубаха-парень», «Козел отпущения»), показывают их, а остальные должны угадать их.

Психогимнастические игры

Основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Такие изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а также в состояниях и характеристиках отдельных ее участников. Поскольку важнейшие изменения — это формирование самопринятия и принятия других людей, то для их упорядочивания нами была выбрана структура самосознания личности, согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности) (Мухина В.С.). Таким образом, в психогимнастических играх у подростков формируются следующие составляющие самосознания:

- принятие своего имени;
- принятие качеств своего характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- принятие своих прав и обязанностей.

«Ласковое имя». Участники должны вспомнить, как их ласково зовут дома. Затем они бросают друг другу мячик. Тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, нужно запоминать, кто кому бросил мячик. Когда все подростки назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

«Имя превратилось...» Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в названия животных (растений), и придумывают, в какое название животного (растения) могло бы превратиться их собственное имя.

«Рисунок имени». Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И уже при жизни решено за большие заслуги перед людьми поставить ему памятник, а на нем написать имя и украсить его интересными рисунками. Подростки придумывают рисунки к своим именам, а затем в альбомах выполняют их рядом с красиво написанным именем.

«Я горжусь...» Подростки закрывают глаза, а ведущий просит их представить лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь, что я...» После того как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно «дописать» это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.

«Мы — родители». Подростки должны представить, что превратились в родителей, которые очень

любят своего ребенка, хотят, чтобы он был хорошим, и поэтому дают ему советы, каким ему следует быть. Каждый последующий «родитель» отрицает совет предыдущего и дает свой совет.

Примеры:

1. Будь всегда честной.

2. Не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих. Будь всегда веселой.

Далее выбирают одного из ребят на роль воспитуемого, его сажают в центр круга и по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства подростков в обеих ролях.

«Я в будущем». Один из участников выходит к доске, а ведущий, обращаясь к нему по имени и отчеству, берет у него интервью, спрашивает, кем он работает, что делает, как ему удалось добиться такой интересной работы, легко ли было ему учиться и т. п.

«Я в настоящем, я в будущем». Лист бумаги делится на две части, подросткам предлагается изобразить себя в настоящем и будущем.

«Хочу в будущем — делаю сейчас». Ведущий говорит о том, что будущее начинается на самом деле в настоящем. Чтобы получить что-то в будущем, надо действовать уже сейчас. Затем он бросает ребятам мячик, называет тот или иной элемент будущего, они придумывают, что для этого нужно делать прямо сейчас. Например, «В будущем я — директор фирмы», «Сейчас я стараюсь хорошо учиться, не отступать перед трудностями».

Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы: 1) направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

«Мне в тебе нравится...» Ведущий задумывает какое-то качество, которое ему нравится в подростке и прикасается к нему, пытаясь таким образом передать задуманное качество. Подросток должен угадать, какие качества задуманы (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

«Волшебное зеркало». Подросткам нужно представить, что в классе появилось волшебное зеркало, в котором все ранее не заметные достоинства человека становятся видимыми и яркими. Затем предлагается посмотреть в него, постараться увидеть по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

«Строим автомобиль». Группе предлагается построить автомобиль, в котором каждый из подростков будет какой-либо его частью (мотором, тормозом и т.д.). После этого автомобиль изображается в движении.

«Кто может быть другом». Подростки обсуждают пословицу: «для того чтобы иметь друзей, надо уметь самому быть другом». Делается вывод: друзья сами не появляются, сохранить дружбу — огромный труд. Затем каждый участник записывает три качества, которыми должен обладать друг. Все эти выводы пишутся на большом листе, определяется наиболее предпочитаемое (почему?) качество. Подросткам предлагается определить, какими качествами обладают они, каких недостает (вслух можно не говорить).

«Трудности в дружбе». Проводится коллективное обсуждение рассказов подростков, ищутся выходы из этих ситуаций.

Ситуации:

1. «У меня много друзей. Я легко схожусь с ребятами и девчонками, умею их слушать и сопереживать, могу дать дельный совет, я веселая, шучу и это очень многим нравится — они ко мне тянутся. Но ведь я тоже человек и мне тоже надо кому-то иногда «поплакаться в жилетку», но, к сожалению, нет такой подруги рядом, а я не могу рассказывать, как некоторые, направо и налево о своих проблемах. И иногда я чувствую себя ужасно одинокой, даже плачу. Как же мне быть?»

2. «До V класса у меня было много друзей, у нас был очень большой и дружный класс. А потом наша семья переехала в другой город. Все лето я переживал, как же я пойду в новую школу? Когда я пришел в новый класс, ребята приняли меня хорошо, в классе были еще новенькие. Я немного успокоился. Но чувствую себя одиноко, так как не нашел себе настоящего друга, хотя прошел уже целый год».

«Крутой подросток». Подростки выполняют рисунок на тему «Крутой подросток». Затем обсуждают эту тему.

При обсуждении используются следующие вопросы:

1. Что такое «крутость»?

2. Почему многим подросткам хочется быть и выглядеть «крутыми»?

3. Можно ли быть «крутым», если ты не пьешь и не куришь?

Игры, направленные на развитие воображения

Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры.

Вербальные игры представляют собой либо придумывание подростками окончания к той или иной необычной ситуации (что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

В невербальных играх подростки должны изобразить по-разному (как можно интереснее) то или иное живое существо или неживой предмет, т.е. эти игры в какой-то степени пересекаются с ролевыми.

«Покажи без слов». Подросткам закрывают лица шарфом и просят жестами показать ситуацию. Примеры ситуаций:

1. Завтра не будет математики.
2. Дай списать!
3. Хочу кушать.
4. Давай прогуляем урок?
5. У меня скоро день рождения.
6. Завтра будет дискотека.

«Школа клоунов». Одному из участников (или в паре) предлагается рассмешить всех остальных с помощью мимики (можно использовать жесты, но нежелательно). Потом выбираются и награждаются лучшие «клоуны» в группе.

«Знаешь ли ты своих учителей». Подросткам предлагается вспомнить какое-нибудь типичное телодвижение одного из педагогов школы, показать его, а остальные должны угадать, какой педагог был загадан.

Задания с использованием терапевтических метафор

Главная особенность саморазвития заключается в том, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и доступ к ним. Наиболее эффективно для этого использовать терапевтические метафоры, поскольку уже в самой их структуре заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- метафорический кризис (наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти);
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя (открытие в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса);
- торжество и праздник (приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих).

Обычно метафоры соответствуют тому или иному симптому и трудной ситуации. Мы же полагаем, что помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций систематическое предъявление подросткам метафор способствует усвоению ими основной идеи каждой метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у подростка формируется «механизм самопомощи» — «ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и ты наверняка победишь трудности». Приведем пример терапевтической метафоры для подростков V—VI классов.

Сказка «Лети вверх, Соня». *Эта история произошла в те давние времена, когда люди умели летать. Ну и уж, конечно, умели летать не так, как курицы или наши городские голуби, еле отрываясь от земли. Люди летали, как чайки, — стремительно и самозабвенно. Но как же они учились этому? Вот об этом я сейчас расскажу.*

Соня тоже не знала, что ей делать, чтобы летать, хотя часто во сне она видела себя парящей над озерами, реками, лесами и полями. И вот пришло время, и ее привели к учителю. Это был очень старый учитель, почему-то похожий на мальчика, излучавший удивительную теплоту и покой. «Хочешь ли ты летать, Соня?» — спросил он. — Хорошенько подумай, прежде чем дать ответ. На земле есть у тебя все: игры, сладости, красивые вещи. На земле тебе некуда падать. А летать может быть опасно. И тем опаснее, чем быстрее и выше ты полетишь. И еще ты должна захотеть очень, очень сильно, чтобы твое «хочу» превратилось в жесткий луч, пробивающий все преграды». — «Очень хочу», — сказала Соня.

Учитель внимательно посмотрел в ее глаза и согласился. «Да, теперь ты очень хочешь, пойдём со мной». Он взял ее руку в свою, мягкую и теплую, и повел по винтовой лестнице куда-то вверх. И когда у Сони уже совсем закружилась голова от бесконечных поворотов, они вышли на узенькую площадочку на вершине башни. С нее был виден город, маленькие люди, спешащие в автобусы, далекое озеро и горы.

- Лети, Соня, — сказал учитель, — ты захотела летать, теперь поверь, что можешь это сделать.
- Боюсь, — прошептала Соня.
- Боишься, значит не веришь.

И Соня вдруг поняла, что она действительно верит, потому что... потому что не может быть по-

другому, потому что она должна лететь. Она прыгнула с площадки и, падая, услышала сильный голос:

—А теперь старайся, Соня. Очень старайся. Сильно старайся, Соня. И Соня замахала всем, чем могла. Падение приостановилось. А потом махать уже стало не нужным. Что-то щелкнуло внутри, и открылась неведомая ранее сила. Соня полетела над городом и автобусами, над озером, к горам. С тех пор она летала часто и много. Иногда падала. Но вспоминала тогда слова учителя: хотеть, верить, стараться. И стремилась снова к свету, к радости, к полету.

Формирование «эмоциональной грамотности»

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

«Незаконченные предложения». Подросткам предлагается закончить следующие предложения:

— Я чувствую напряжение, когда...

— Я чувствую раздражение, когда...

— Мне спокойно...

— Мне стыдно...

— Мне страшно...

— Мне радостно...

— Мне приятно...

— Мне грустно...

«Отгадай чувство». Подросткам предлагается продемонстрировать и распознать следующие эмоции и чувства: радость, огорчение, восторг, страх, отвага, скука, негодование, восхищение, скорбь, любовь, ненависть, ужас, стыд, волнение (дети предлагают свои варианты чувств и эмоций). Каждый выбирает и показывает с помощью мимики, жестов какое-нибудь чувство или эмоцию. Остальные отгадывают, а затем называют и показывают противоположную пару (радость—горе, страх—отвага и т.д.).

«Копилка эмоциональных реакций». Учащимся предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы, например: «Выйди вон», «Ты — дурак бестолковый»; необходимо указать всевозможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т.д. Таким образом, набирается «копилка» эмоциональных реакций.

«Что чувствует Катя». Ведущий предъявляет ситуацию: «Денис и Катя договорились встретиться после школы и пойти на дискотеку. Катя пришла домой, сообщила о предстоящем вечере родителям, на что мама сказала: «Никуда ты не пойдешь. Я запрещаю!» Разыгрываются типы реагирования из «копилки», и затем предлагается выбрать наиболее успешный вариант, в котором отсутствуют чувства обиды, вины, жалости к себе и т.п.

«Как справиться со стрессом». Упражнение начинается с сообщения ведущего о том, что 2/3 населения промышленно развитых урбанизированных стран умирает от последствий стресса. Предлагается подумать, что такое стресс (подростки приводят собственные примеры). Вводятся понятия о стадиях стресса: адаптация, истощение жизненной энергии, а также о стрессорах внешних (холод, шум и т.д.) и внутренних (эмоциональные внутренние состояния: гнев, страх). Далее подросткам предлагается придумать и разыграть этюд: «Мышки на уроке у учителя-кота», затем поделиться чувствами.

После этого учащиеся коллективно собирают «копилку» типичных стрессовых ситуаций школьников. После обсуждения делается вывод, что учеба в школе сопровождается большим количеством стрессовых ситуаций, поэтому необходимо научиться справляться со стрессом.

В конце предлагается придумать эмблему «Осторожно, стресс!».

«Учимся справляться со стрессом». Учащиеся делятся на три команды и получают задание придумать и разыграть яркую стрессовую ситуацию в школе, дома, на улице. Далее они сочиняют сказку про антистрессовую палочку: «повернешь ее налево три раза — жизнь пойдет как по маслу, стрессов не будет».

Обсудив результаты первого и второго упражнений, учащиеся делают вывод, что стресс не всегда приводит к отрицательным последствиям и полная свобода от стресса означает смерть.

Когнитивные методы

Основываются на утверждении о каузальной функции когнитивных факторов при возникновении эмоциональных расстройств. Исходя из этого, необходим пересмотр мышления, освобождение его от иррациональных убеждений, т.е. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль, т.е. освобождение от абсолютистского мышления.

«Педсовет». Подросткам предлагается представить педсовет учеников: они сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. И ученики тоже спорят и не соглашаются друг с другом. Участники игры должны описать поведение учителей по схеме «должен — не должен».

Примеры описаний:

1. Учитель должен всегда говорить спокойным голосом, не кричать.

2. Учитель не должен всегда говорить спокойным голосом, потому что дети не будут его слушаться.

Учитель должен быть веселым.

Дискуссионные методы

Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

«Влюбленность и любовь». Упражнение начинается с обсуждения следующих вопросов:

1. Влюбленность и любовь. В чем разница?
2. Хорошо это или плохо?
3. В каком возрасте можно любить? Влюбляться?
4. Когда это помогает, а когда мешает?
5. В кого можно влюбиться (певцы, артисты, старшеклассники, соседи и т.д.)?

Далее подросткам предлагается представить себя психологами и просят разобраться в таких ситуациях:

1. «Я еще ни разу не танцевала с парнем медленный танец, а ведь мне уже 14 лет. Так обидно! Все мои подруги пользуются успехом, а я ничуть не хуже. Поздравила одного мальчика с Днем Святого Валентина, так он перестал смотреть на меня. Может, мне самой сделать первый шаг? Почему они такие нерешительные?»

2. «Мне уже 14. Я учился до этого года в обычной школе, а сейчас перешел в гимназию. У меня с ребятами все в порядке, нормальные парни, да и девчонки тоже. Я подружился с одним, и у него уже есть девчонка, она учится в параллельном классе. Он говорит, что уже у многих есть девчонки, что это нормально. Я не очень решительный, так подойти не смогу. Да вообще-то и не знаю, надо ли мне сейчас с кем-то встречаться?»

3. «Подруги говорят, что мне нужно срочно учиться целоваться в засос, а то опоздаю. А мне просто так не хочется. Что делать?»

«Кто я: ребенок или взрослый». На доске чертится таблица (на три колонки: Ребенок — Подросток — Взрослый), и подросткам предлагается в течение 3—5 минут заполнить колонки Ребенок-Взрослый, т.е. определить, что отличает взрослого от ребенка? Что характерно для ребенка и для взрослого?

Далее заполняется средняя колонка и делается вывод о том, что многие черты ребенка и взрослого характерны для подростка.

Делается вывод о том, что подросток находится на переходном этапе от детства к взрослости.

Зачитываются выдержки из протокола беседы с родителями, затем обсуждается вопрос: «В чем заключается взрослость (признаки взросления)?»

Знаете, что-то стало происходить, я сама толком-то разобраться не могу. До недавних пор было все нормально, ну... понимаете... вроде бы и слушался меня, не огрызался... Я раньше и слова поперек не слышала в свою сторону... ну, там, к примеру, ведро мусорное вынести — пожалуйста, посуду помыть — тоже не сложно. А сейчас, ну ни в какую, даже иногда до ругани доходит. Нет, ну ведь мог бы сказать: «Мам, давай ты помоешь посуду сейчас, а я в следующий раз». Да я бы и не возражала. А то ведь: «Не буду». Да еще и так грубо. Бурчит и уходит. Не было такого раньше. Вот как только завелась его дружки... Я сразу поняла, что ему с ними нельзя общаться, он от них ничему хорошему не наберется. Я же мать, я должна спасти своего мальчика. Так он даже этого не хочет слушать... У него свой письменный стол, стул, диван, столик для музыкального центра, плакаты иногда появляются, но я против. Он ведь на скотч их лепит к обоям, а они от этого портятся. Да и если бы были плакаты нормальные, а то черепа все, да монстры какие-то... Хочу, чтобы стал он, как прежде, чтобы слушался, не грубил, чтобы все было, как раньше...»

Далее делается попытка определить взгляд родителей (мамы) на «взрослость» («чтобы слушался... все делал») и зачитывается мнение сына.

Даже она мной командует, я ведь уже не маленький. Взрослым меня не считает. Если бы считала, то не приставала бы со всякими глупостями. Обвиняет частенько незаконно в проступках каких-то. Пришел я домой вечером с опозданием на 15 минут, а она на меня расшумелась, отец тоже влез и говорит: «Совести у тебя нет, мы сидим, переживаем, у матери сердце больное, а ты... ты говоришь, что взрослый уже, а сам не отвечаешь за свои поступки». Ну разве это взрослость? Взрослость заключается в самостоятельности. Захотел опоздать на 10 мин — опоздал, захотел — пришел раньше. Да я еще терпеть не могу, когда они напирают на совесть и на взрослость, да еще на больное сердце матери... Подумаешь, может, у меня тоже сердце болит. Конечно, мне ее жалко, я не хочу, чтобы с ней что-то случилось, но ведь так тоже нельзя... С друзьями у меня все в порядке. Они клевые, правда мама их не любит. Все уши мне проела, что общаться с ними нельзя. Я сам на себе хочу все испытать... Взрослый — это такой самостоятельный, заботливый, отзывчивый, порядочный, с деньгами, умный, наверное, честный, трудолюбивый...

Ребята определяют свое отношение к понятию «взрослость».

«Чужие проблемы». Ведущий читает или рассказывает заранее подготовленный отрывок из протокола беседы с одним из подростков и предлагает ребятам сначала сформулировать его проблему, затем подумать о возможных способах ее разрешения. В качестве возможного примера приведем отрывок из протокола беседы с девочкой 15 лет.

— Твоя мама говорит, что ты стала замкнутой, не разговариваешь с ней.

— А чего веселиться? Ну и пристаёт она все время со своими глупыми вопросами: «Как у тебя дела? Что нового?» Что я могу ответить, когда в школе каждый день одно и то же, ничего нового. У девчонок одни разговоры: одежда, косметика, парни. Кто какой прикид купил, кто с кем ходит, кто с кем расстался.

— А тебя это совсем не волнует?

— Ну, волнует, меня и на дискотеки приглашают девчонки, конечно, из вежливости, но я отказываюсь. Вернее, все равно мама не пустит, да и идти мне не в чем. Вернее, у меня все есть, но сидит как-то ужасно. Я знаю, что если я оденусь, как они, выглядеть буду глупо, да и не идет это мне.

— Это тебе мама так говорит?

— Я и сама знаю. Разве сложно догадаться, стоит в зеркало на себя посмотреть... Кому я нужна такая...

«Чужие письма». Это задание является модификацией задания «Чужие проблемы», т.е. имеет форму письма одного подростка другому. Здесь можно провести не только обсуждение проблем, имеющих в письме, но и предложить ребятам написать ответ этому подростку. Написанные ответы также можно потом обсудить. Приведем пример такого письма и ответа.

Дорогая подружка, что мне делать? Мне уже 14 лет. У всех моих подружек есть молодые люди. А в мою сторону ребята даже не смотрят. Я пробовала все: крашусь так же, как мои подруги. Одеваюсь по моде, выливаю на себя полфлакона духов, но все бесполезно. Наверное, я страшная и никому не нужна.

Привет, Машуха! По-моему, это не та проблема, о которой можно так волноваться. Мой совет: будь самой собой. Не уподобляйся остальным девчонкам, будь индивидуальностью. Совсем не обязательно краситься, словно индеец, вышедший на тропу войны, и надевать суперкороткие юбки, только чтобы обратить на себя внимание ребят. Дай всем понять, что ты веселая, общительная, эрудированная девушка, с которой можно интересно провести время. Очень скоро ты увидишь, что это намного важнее, чем быть просто суперсекси девчонкой. И запомни, что в каждом человеке есть что-то, чего нет больше ни у кого, у каждого своя изюминка. Найди ее в себе, и будь уверена, что другие тоже ее обязательно заметят и будут тебя за нее ценить.

Таким образом, основой групповых занятий с подростками должно быть обучение жизненно важным навыкам или психосоциальной компетентности — способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и ее проявлению в гибком и адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия будет способствовать не только сохранению их психологического здоровья, но и улучшению учебной мотивации, повышению работоспособности, стабилизации внимания и памяти, а также снижению риска антисоциального и отклоняющегося поведения.

**Методические приемы, применяемые
в индивидуальном консультировании
(Самоукина Н.В.)**

Прием «Давай думать вместе»	Психолог может начать беседу с учащимся примерно такими словами: «Готового решения я тебе предложить не смогу, мы будем обсуждать вместе вопросы, связанные с твоей ситуацией и вместе искать решение. Было бы здорово, если бы у нас получился разговор равных. Анализируя твои проблемы, я смогу испытывать сложности так же, как и ты. Правда, мои профессиональные знания и жизненный опыт несколько больше твоего. Я постараюсь помочь тебе, но решение тебе придется принимать самому».
Прием «Человечек»	Консультант рисует на листке человечка и говорит: «Смотри, это твой ровесник, зовут его, например, Олег. Сейчас мы будем обсуждать его проблемы. Правда, я довольно мало знаю о нем и его конкретной ситуации. Тебе тоже придется немного рассказать о нем...».
Прием «Зеркало»	Применяется в работе с недоверчивыми, нераскрывающимися подростками. Консультант рассказывает историю о другом школьнике, ситуация которого в основных чертах совпадает с ситуацией реального собеседника. При этом важно, чтобы возраст и основные индивидуально-психологические характеристики персонажа совпадали с характеристикой консультируемого. Искусство психолога состоит в том, чтобы к месту и тактично использовать в своем рассказе факты, соотносящиеся с личной проблемой клиента. «Отзеркаливание» поможет ему лучше понять себя самого, отстраниться от своих проблем.
Прием «Вербальное пространство»	Психолог должен следить за собой и стараться не соскальзывать на «глобальный» монолог». Необходимо добиваться того, чтобы вербальное пространство между консультантом и его клиентом по времени участия в нем психолога и школьника было поделено как бы на равные половины. Для этого психолог должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - не говорить слишком много и долго; - вовремя задавать вопросы; - уметь держать паузу, т.е. ждать и молчать, когда ученик сам ищет подходящие слова и решится рассказать о чем-то сокровенном; - избегать менторского тона; - не прибегать к психологическому давлению, используя свой авторитет; - аргументированно отстаивать свою точку зрения и принимать аргументы собеседника.
Прием «Психологический контакт»	Психолог может начать общение с подростком с нейтральной темы, либо с такой темы, в которой подросток компетентен и может порассуждать.

Список коррекционных тренинговых программ

1. Программы для работы со школьниками младшего и среднего возрастов	
Азбука общения // Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М., 1996. - С.84-99.	Содержание 50-часового курса обучения младших школьников основам коммуникации, пониманию себя, своих мыслей и чувств, связи между ними.
Клюева Н.В., Касаткина Ю.А. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 240 с.	Книга предназначена как для работы с детьми, которые не имеют проблем с общением, так и с теми детьми, которые, в силу таких своих личностных особенностей, как конфликтность, агрессивность, повышенная эмоциональность, замкнутость, застенчивость и др., испытывают сложности в общении со сверстниками и взрослыми.
Там же. С.111- 126	Ребенок с нарушением самооценки.
Там же. С.127 - 142	Агрессивный ребенок.
Там же. С.143-158.	Конфликтный ребенок.
Там же.С.159-176	Застенчивый ребенок.
Там же. С.177-190	Замкнутый ребенок.
Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки // Слободяник Н.П. / Вестник психосоциальной, коррекционно-реабилитационной работы. – 1998 - №1	Цель тренинга - изменение негативного отношения к себе, эмоциональной стабильности, развитие уверенности, стремление к успеху.
Программа по коррекции школьных объектных страхов детей младшего школьного возраста // Петченко В.Д. /	Программа является комплексной, направленной на коррекцию школьных объектных страхов у учащихся начальной школы. Программа включает четыре блока: работа с родителями. администрацией, педагогами и непосредственно с детьми. Все направления работы осуществляются параллельно на основе преемственности содержания работы и единства цели - коррекции школьных объектных страхов.
Педагогика саморазвития // Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995. - С.67-236.	Подробное изложение серии занятий по психологии, проводившихся с учениками 5-6 классов. Тренинговые занятия с подростками приводятся в движение вопросами: «Кто я?», «Чем я от всех отличаюсь?», «Чем мы схожи?» и др.
Программа помощи детям с нарушениями структуры самосознания // Овчарова Р.В. Школьный психолог и семья ученика. - Архангельск, 1993. - С.152-156	Цель тренинга - изменение негативного отношения к себе, развитие уверенности, стремление к успеху.
Программа и методические рекомендации психологического кружка учащихся 4-6 классов «Учимся общению». - Киев, 1992. - 33 с.	В живой, популярной форме в брошюре излагаются программа и методические рекомендации по организации и проведению психологического кружка. В основе - использование методики социально-психологического тренинга, приспособленного к возрастным особенностям младших подростков. В связи с этим приводятся описания различных ролевых игр и демонстрируются их психодиагностические коррекционные эффекты.
Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем возрасте. - М., 1995. - С.12-41.	Программа предназначена для работы учителя, воспитателя или школьного психолога с детьми 10-12 лет и имеет целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях. Эти и другие умения необходимы для обеспечения подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни.
Помощь подросткам на пути к самостоятельности // Слот В., Спанярд Х. / Вестник психосоциальной, коррекционно-реабилитационной работы. – 2000, №3	Программа предназначена для формирования мотивационно-потребностной и ценностно-ориентационной сфер, создания собственной рабочей/жилой/жизненной ситуации, выработки навыков и умений, необходимых подросткам для выживания в современном российском обществе.
Этапы индивидуальной психокоррекции детей и подростков «группы риска» // Васильева О.С., Филатов Ф.Р. / Вестник психосоциальной, коррекционно-реабилитационной работы. 1999 - №3.	Психокоррекционная помощь детям младшего подросткового возраста, имеющим проблемы в эмоциональной сфере, в поведении и в общении

Программы коррекционно-развивающей работы с девиантными детьми // Овчарова Р.В. Настольная книга школьного психолога. – М., 1996. – С. 120-147.	Представлены две программы: Программа психокоррекционной помощи детям с нарушениями эмоциональной сферы (5 блоков) и Программа игровой психокоррекции трудностей общения у дошкольников и младших школьников (3 этапа коррекции).
Работа с детьми при нарушениях развития личности // Овчарова Р.В. Школьный психолог и семья ученика. - Архангельск, 1993. - С. 123-136.	Цель коррекционной программы - помочь ребенку поверить в собственные силы, развить его творческие способности, избавить от страхов. Она состоит из 5 блоков: снятие состояния эмоционального дискомфорта; гармонизация противоречивости личности; коррекция зависимости от окружающих; снятие враждебности; коррекция тревожности.
Развитие социально и педагогически запущенного ребенка как субъекта общения // Овчарова Р. Школьный психолог и семья ученика. - Архангельск, 1993.- С.137-151.	Цель тренинга - устранение искажений эмоционального реагирования и соответствующих стереотипов поведения, реконструкция контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа-Я.

2. Программы для работы со старшими школьниками	
Ефремцева С. Тренинг общения для старшеклассников. - Киев, 1994.-80 с.	Автор - в недалеком прошлом учитель языка и литературы, в настоящее время школьный психолог - делится опытом организации тренинга в группе старшеклассников (15-17 лет).
Жизневский Б.П., Бояринцева Г.Н. Приобретение уверенности в себе: программа тренинга общения. - Мн., 1994. - 25 с.	Представлено полное описание занятий тренинга общения с учащимися средних и старших классов с соответствующими методическими рекомендациями. Курс рассчитан на 20 часов аудиторных занятий и является начальным этапом работы по развитию у школьников определенных коммуникативных умений, повышению общего уровня коммуникативности.
Консультативные беседы психолога о гуманизме системы коммуникаций// Овчарова Р.В. Школьный психолог и семья ученика. - Архангельск, 1993.- С.82-106.	Специальные беседы с психотехническими упражнениями, разработанные Вирджинией Сатир.
Луцук В. Психологическая коррекция нарушений социального поведения учащихся (коррекционная программа)// Социально-психологический диагностико-коррекционный инструментарий - М., 1993.	Представлены подробно разработанные конспекты уроков воспитания по темам «Контакты и коммуникация в группе», «Эмпатия», «Учитель и учащийся» и др.
Познавая себя: Тренинг личностного роста // Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996.- С. 11-50.	Для продуктивной работы на тренинговом занятии ученику следует сначала поглубже понять себя как индивидуальность, т.е. как человека, который во многих своих чертах принципиально отличается от других людей. В тренинге могут принимать участие ученики старших классов.
Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем возрасте.- М., 1995. - С.42-60.	Программа предназначена для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков - осознания опасений и страхов, желания «быть как все», следовать принятым социальным нормам и сохранить свое Я. Развиваются чувства благодарности, эмпатии, переживание ценности другого человека и себя самого.
Социально-психологический тренинг общения // Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.- С.630-721.	Тренинг общения для студентов ориентирован на познание общения как системно-интегративной деятельности, овладение элементами психотехники, навыками эмоционально-волевой саморегуляции и самосовершенствования в искусстве коммуникативной самоорганизации. Предусмотрены как подбор упражнений с описанием, так и методические замечания для ведущего.
Программа школьного курса «Введение в психологию общения» // Ципцюк В.Г., Макарьев С.А. / Вестник психосоциальной, коррекционно-реабилитационной работы. - 1996 №4	Цель курса: ознакомить учащихся с основами психологии общения, сформировать у них первичные навыки общения. В дальнейшем предполагается углубление по данному курсу (2,3 годы обучения) и применение этих знаний в бытовых и специальных ситуациях.
Среди людей: Тренинг коммуникативных умений // Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...2:	Тренинг является естественным продолжением тренинга личностного роста. Рассматривается формирование навыков и умений общения с разными группами людей.

Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996.- С. 51-90.	
Тренинг модификации поведения // Фурманов И.А. Детская агрессивность - психодиагностика и коррекция. - Мн., 1996. - С. 103-156.	Материалы включают методические указания для ведущего группы, описание методологических основ тренинга модификации поведения, конкретных процедур. Приведены упражнения на стимуляцию изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

3. Программы для работы с родителями	
Диагностика и развитие родительской компетентности в семьях учащихся // Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе, М., 1996.- С.197-213.	Цель программы - развитие эффективного родительского отношения к детям, гуманизация взаимоотношений родителей с детьми.
Основы коррекционной работы с семьей: Коррекционные родительские группы // Овчарова Р.В. Школьный психолог и семья ученика. - Архангельск, 1993.- С.111-131.	Приведенная программа тренинга не ставит задачей личностное развитие членов группы. В ней обсуждаются проблемы воспитания детей и общения с ними. Многие проблемы участников группы обсуждаются в той мере, в какой это необходимо для решения родительских проблем.
Психологическая коррекция отклоняющегося развития личности у подростков: семейно-центрированный подход // Айдарбеков К.А. / Психология и школа. - 2004, N 3	В организационно-технологическом плане психологическая коррекция отклоняющегося развития личности у подростков включает в себя три основных этапа, которые последовательно реализуются психологом. <i>На первом этапе</i> создаются условия для стабилизации семейной структуры; <i>на втором этапе</i> осуществляется активизация совместной семейной деятельности и вовлечение в нее подростка; <i>на третьем этапе</i> проводится коммуникативный тренинг, направленный на преобразование межличностных отношений между родителями и подростками.
Реабилитация неблагополучной семьи методом социального патронажа // Железнова А.К. / Вестник психосоциальной, коррекционно-реабилитационной работы. – 1998, №4	Мероприятия для работы с неблагополучными семьями поэтапно, до стабилизации отношений. Объединяет усилие различных специалистов.

**Психокоррекционная помощь
младшим подросткам с проблемами в эмоциональной сфере,
поведении, общении
(Васильева О.В., Филатов Ф.Р.)**

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску. Чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и, если среда недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к аддиктивному, патохарактерологическому или делинквентному поведению.

Ребенок, формирующийся в негативной обстановке с неверными ценностными представлениями, не в состоянии оценивать ту или иную ситуацию адекватно и важно помочь ему в этом, что может быть осуществлено двумя способами: 1) психологическим воздействием на семью, т.е. на саму ситуацию; 2) извлечением ребенка из прежней среды и помещением его в новые благоприятные социальные условия, т.е. изменением ситуации.

Но и в первом, и во втором случае начинать работу необходимо с самого ребенка, т.е. со стабилизации его эмоционального фона, с осознания наличия собственной проблемы и с создания установки на желание ее преодолеть.

Основные направления Программы:

- осуществление коррекции понимания своего положения и формирование позитивной установки на будущее;
- коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов;
- коррекция отношения к окружающим как субъекта межличностных отношений.

Эффективность коррекционно – развивающих занятий возможна, именно через социальное взаимодействие и сотрудничество взрослого и ребенка, при наличии деятельностного подхода в данном коррекционном процессе.

Этапы работы:

1. Более глубокое самопознание и установка на успех в решении собственных проблем.
2. Коррекция самовосприятия и самооценки, устранение коммуникативных проблем.
3. Стимулирование познавательной активности и желания использовать приобретенные навыки в реальной обстановке.

Участники группы: 5–8 человек 10–12 лет.

Основные правила группового взаимодействия:

- Дети рассаживаются по кругу или в полукруг.
- Каждому предоставляется возможность участвовать.
- В каждый момент времени может говорить только один человек, можно по очереди.
- Каждый имеет право на высказывание своего мнения и участие в работе без угрозы стать объектом критических нападок.
- Никто не может быть принужден к участию, если действительно не хочет, но каждому предлагается участвовать.
- Все, что обсуждается во время тренинга, считается конфиденциальной информацией.

Руководителю группы необходимо помнить, что каждый ребенок нуждается в поощрении и позитивном эмоциональном подкреплении.

Методы, используемые в работе:

- мозговой штурм;
- дискуссия;
- драматические представления;
- выступления;
- ролевое моделирование;
- обсуждение;
- группы обучения;
- метод пиктограмм;
- описания;
- диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

Перед началом работы предлагается осуществить диагностический срез при помощи следующих методик:

1. Диагностика стойких личностных качеств («Дерево» Коха, «Несуществующее животное», «Личностный опросник» Кеттелла, «Проекция в образах», «Фрейбургская анкета агрессивности», «HAND» – тест).
2. Диагностика эмоционального состояния («ЦТО» Люшера, «Личностная шкала проявления тревожности» Спилбергера, «Тид» – методика).
3. Определение особенностей темперамента (методика Айзенка).
4. Исследование мотивационной сферы ребенка («Шкала оценки потребностей в достижении», «Ценностные ориентации» М.Рокича, «Определение направленности личности» Басса, «Шкала самооценки» Роджерса).
5. Исследование социальных контактов («Социометрический прогноз» Коган, «Определение уровня межличностных отношений ребенка» Рене – Жилия).

Эффективность работы в группе на каждом этапе отслеживается по следующим параметрам:

Работоспособность, познавательная активность, настроение, тревожность, защита, агрессия, самооценка, коммуникативные навыки.

Содержание программы

Занятие 1

1. Знакомство:
 - «Я – имя» – как произнесено? С какой интонацией?;
 - 2Мяч в кругу – назвать имя того, кому бросаешь мяч, и показать одно из положительных качеств этого ребенка;
 - «Я люблю и не люблю» – реклама своих симпатий и антипатий.
2. Дискуссия «Человек может все!».
3. Диагностика: «Несуществующее животное», «Дерево» Коха, «ЦТО» Люшера.
4. Упражнения на коррекцию гиперактивности: «Черепашки» – кто медленнее дойдет до финиша, «101 мяч» – в кругу дети договариваются глазами, кому бросить мяч; сначала в игре фигурирует один мяч, затем два и т.д. по мере натренированности игроков.
5. Упражнение на преодоление психологического барьера: «Прорваться в круг» – по очереди участники находятся за кругом и пытаются договориться с остальными игроками, чтобы они пропустили внутрь круга.
6. Рефлексия, аутотренинг «Я могу, хочу и буду!».

Занятие 2

1. Дублирование упражнений 1 цикла занятия № 1 с целью более глубокого осмысления отношения к себе и к ребятам в группе.
2. Упражнения на снятие психомоторного и психоэмоционального напряжения.
3. Упражнения на закрепление объективной оценки друг друга, выработка позитивной самооценки и отношения к ребятам в группе: «Мнение» – что я думаю о соседе справа, «Метафоры» – придумать метафорическое прозвище соседу справа, которое бы полностью его характеризовало.
4. Дискуссия: «За что уважают мальчика и за что – девочку?» – создать объективное и максимально верное мнение.
5. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности в поведении: «101 мяч», «Черепашки», «Мешочек гнева». «Мешочек гнева» – с разной степенью силы бросается в мишень мешочек. Сила броска зависит от того, как ребенок реагировал бы на ту или иную ситуацию.
6. «Прорваться в круг».
7. «Рисование настроения».
8. Рефлексия.

Занятие 3

1. «Мяч в кругу» – говорим о своих «+» и «-». Совместно с участниками группы ищем варианты, как можно воспользоваться своими положительными качествами и преодолеть отрицательные.
2. Дискуссия «Как стать умнее?»
3. Эстафета (вариант может быть любым, основная задача – дать каждому ребенку почувствовать себя успешным).
4. Тест Спилбергера на выявление уровня самооценки.
5. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности (занятия № 1, 2).
6. Рефлексия.

Занятие 4

1. «Кто Я?» – словесный автопортрет, как ребенок себя видит и чувствует наедине и в группе.
2. Дискуссия «Что такое «обман» и «самообман»? Как их избежать».
3. Зарисовка «Расскажи честно о себе». Что нужно сделать для того, чтобы изменить мнение окружающих о себе?
4. Силловые игры: отжимание, «Петушки» – стоя на одной ноге необходимо прыгать дольше соперника и постепенно вытеснить его из круга.
5. Сочинение в кругу поучительной сказки о глупых и умных детях, о смелых и трусливых детях.
6. Рефлексия: зная свои слабые и сильные стороны, человек может изменить себя сам, много добиться в жизни.

Занятие 5

1. Энергизатор: «Поезд настроения» – ведущий называет цвета, дети выбирают понравившийся и «цепляются за паровоз»; образуется состав, который движется в быстром темпе.
2. Дискуссия «Умеем ли мы разбираться в эмоциональном состоянии других людей, что мы в них ценим, что нам в них симпатично или не нравится, почему у некоторых людей нет друзей?»
3. Игры: «Пересмотреть соперника», «Нарисовать свои «Я– реальное» и «Я – идеальное» и сравнить с обсуждением в кругу.
4. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
5. Рефлексия.

Занятие 6

1. Энергизатор: «Животные» – участники задумывают животное, изображают его по очереди, остальные отгадывают, какой зверь изображен.
2. Выявляем эталоны поведения, обсуждая конкретные ситуации, предлагаемые ведущим и детьми.
3. Упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
4. Рефлексия.

Занятие 7

1. Энергизатор: «Шахматы» – игроки становятся в шахматном порядке и с закрытыми глазами слушают команды ведущего, выполняя действия за шахматные фигуры; побеждает тот, кто быстрее и без ошибок достигнет противоположного конца комнаты.
2. Дискуссия «О характере», как он формируется.
3. Игра: «Добрый и злой мяч» – мягко или с силой, в зависимости от того, добрый мяч или злой, он перемещается игроками по кругу.
4. Упражнения и игры на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
5. Рефлексия.

Занятие 8

1. Энергизатор: «Алфавит» – участники бросают мяч в круг и одновременно называют букву, постепенно образуется слово; «Добрые руки» – участники по кругу передают мягкое поглаживание руками.
2. Определение типа темперамента по Айзенку.
3. Дискуссия «Какими мы видим мальчиков и девочек, какими нам хочется их видеть?».
4. Кто Я такой(я) и что Я могу? – самоанализ на «личностном профиле».
5. Игры и упражнения на коррекцию гиперактивности и агрессивности.
6. Рефлексия в кругу: что бы Я хотел в себе изменить?

Занятие 9

1. Энергизатор: «Счет в кругу» – не договариваясь об очередности дети ведут счет от 1 до 10, причем, если игроки произносят одновременно цифру, счет начинается сначала и до тех пор, пока не будет достигнута цифра 10 без единой ошибки.
2. Дискуссия о роли и ролевом поведении. Ролевые игры: «Продавец и покупатель», «Доктор и больной», «Учитель – ученик», «Семья», «Брат – сестра» – в разных ситуациях людям свойственно разное ролевое поведение.
3. Цветные зарисовки: «Мое отношение к людям» – рисование настроения и ситуаций в разных цветовых гаммах.
4. «Живая газета»– заметки на темы: «Как я отношусь к людям, к самому себе», «Какими я хочу видеть окружающих?».
5. Рефлексия: «Я равноправен среди ребят своей группы, своей семьи, своего класса, и у меня будет все в порядке!»

Занятие 10

1. Энергизатор: «Часы» – дети встают в круг, изображая циферблат, и слушают ведущего, который называет время; дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат свой вариант времени.
2. Театрализованные мини – представления ситуаций, где люди обижают и обижаются, обсуждение ситуаций. Резюме: что такое обида? Почему человек обижается? Необходима ли обида? Как с ней справиться? Что можно простить, а что нельзя? Нужно ли за обиду мстить? Что такое поступок?
3. Сказка в кругу (мини – сочинение): «О дружбе и вражде».
4. Рефлексия.

Занятие 11

1. Энергизатор: «Угадай, что это?»
2. Дискуссия об удачах и неудачах. Игра «Обидчик и обиженный»– ребятам предлагается побывать и в той, и в другой роли, ситуации участники придумывают самостоятельно.
3. Что означают поговорки:
4. «Как аукнется – так и откликнется», «Что посеешь – то и пожнешь», «Что один дурак забросит – десять умных не вытащат».
5. Рефлексия.
6. Логические игры.

Занятие 12

1. Энергизатор: «Ваше величество» в центре круга ставится стул, на который садятся по очереди участник; к ним обращаются с просьбой или комплиментом, начиная с фразы: «Ваше величество». «Лепка скульптуры» – участники делятся на группы, задумывают композицию и «лепят» ее, остальным необходимо догадаться, что изображено.
2. Дискуссия «Что значит быть уверенным человеком и доверять другим людям?». Игры: «Колокол» – участники тренинга делают плотное кольцо, соприкасаясь плечами друг с другом, в центре по очереди оказываются все ребята. Они изображают «язычок» колокола, с закрытыми глазами качаются в центре кольца при помощи рук остальных игроков. Позже все делятся своими впечатлениями. «Слепой и поводырь» – участники встают друг за другом цепочкой и закрывают глаза. Стоящий во главе цепочки ведет остальных с открытыми глазами. Позже все члены группы делятся своими впечатлениями.
3. Рефлексия.

Занятие 13–14

1. Энергизатор: «Я люблю тебя за то, что...», «Добрые руки».
2. Игра «Искажение информации»
3. Рефлексия: чему можно верить?
4. Диагностика групповой сплоченности, самооценки, эмоционального состояния (Люшер, Дж. Морено, Спилбергер).
5. Игра «Ассоциации» – в кругу задается тема, а участники придумывают свои ассоциации по данной проблеме. Например, тема «ШКОЛА», ассоциации: портфель, ручка, звонок и т.д.
6. Общие впечатления о занятиях.

Программа социально-психологического тренинга «саморазвитие личности» (Анн Л.Ф.)

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа включает 3 этапа.

I этап — *ориентировочный* (3-5 занятий).

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — *развивающий* (23-25 занятия).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап — *закрепляющий* (2-3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста, общеобразовательных классов и адаптирована для детей коррекционных классов, с задержкой психического развития.

Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 1,5 часа, в коррекционных классах два раза в неделю, по 40-60 минут. Группа набирается по результатам диагностики из 6-8 классов, в количестве 15-25 человек с повышенным уровнем тревожности, с низкой самооценкой.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Занятие № 1. Куда же нам плыть?

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Знакомство

— Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

2. Беседа о психологии

— Я люблю психологию — науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. При этом устройство души мне бесконечно интереснее устройства космоса, компьютера, цветка... Поэтому я выбрала психологию своей профессией.

Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами профессии.

Правило первое. «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Я гарантирую, что

сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

Мне интересны все разделы психологии, но это не значит, что все так же интересно и моим ученикам. Поэтому будем все время договариваться с группой, чем нам стоит заниматься вместе.

Психолог работает по следующим направлениям.

1. Психолог стремится узнать: как устроена душа? Что такое эмоции, воля, память, воображение, мышление, внимание, интуиция, склонности, способности? Зачем мне дарованы все эти свойства? Что бы было, если бы у меня не было, к примеру, эмоций? Чем мое воображение или воля отличаются от воли и воображения другого человека?
2. Психолог любит измерять все душевные качества: свои и других людей: определять, какой именно у человека характер, темперамент, тип личности, способ обучения, стиль общения... Для измерения всех психологических качеств психологи создают особые измерительные приборы, которые называются тестами. Умение пользоваться тестами и проводить тестирование — одно из многих профессиональных умений психологов.
3. Психолог надеется и верит в возможность помочь себе и другим людям в решении их личных проблем, например таких:
 - Как достичь взаимопонимания?
 - Как найти и сохранить друзей и любимых?
 - Как сохранить или восстановить душевное равновесие?
 - Как достичь своих высших возможностей?
4. Психолог учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, запоминания, концентрации внимания, т. е. всем полезным навыкам, которые необходимы для того, чтобы хорошо выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить свои отношения с другими людьми.
5. Психолог изучает, как происходит развитие и изменение душевной жизни, различных психологических качеств у людей разных возрастов. Чем, например, подростки отличаются от детей и взрослых? Как условия жизни влияют на становление характера человека? Какой бы я была, если бы родилась в XX веке в Италии? Какой я могу стать, если уеду жить в США? Можно ли повлиять на развитие психических качеств: сделать человека умнее и добрее? Может ли человек это сделать сам...

3. Самоопределение

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Бланк

Имя _____

1. Хочу ли я изучать устройство души?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

2. Хочу ли знакомиться с тестами?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных проблем?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другой психотехнике?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные периоды и в разных условиях жизни?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

Обработка. Высчитывается общий балл группы.

4. Здравствуй, я рад познакомиться!

— По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора.

Решайте!

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать возможно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке).

Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них».

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершаются, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т. е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

5. Правила нашей группы

— После того как мы познакомимся, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу - «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.* Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе

группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

6. Ассоциации

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д.

В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

7. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 2. Каков я на самом деле?

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

1. Ритуал приветствия

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

2. Продолжение знакомства

— Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересест) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

3. Тест на самоопределение

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- ___ А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- ___ А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- ___ А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- ___ А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- ___ А5. Много ли у тебя друзей?
- ___ Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- ___ Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- ___ Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- ___ Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- ___ Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- ___ В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) А0Г; 2) 0Д0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто

хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

4. Принятие себя

А.—Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. — Следующий этап — объединение в группы по 3—4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределимся в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

- а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Игра «Встаньте в круг».

— Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра.

Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Игра «Счет до десяти».

— Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой — «два», третий — «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу — необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов — объясняйтесь взглядами, жестами.

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

5. Какой я человек?

— Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

6. Все — некоторые — только я

Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула.

— Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого мое высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...»

«Все, кто сегодня пришел в школу...»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» (Выбирается примета только одной девочки в группе. Когда она встает, то ведущий старается занять ее место.)

После первой попытки игры, ведущая «открывает карты»:

— Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись **некоторые**, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись **все** без исключения. А в третьем — **только один** человек. Эта игра так и называется: **«все — некоторые — только один»**. С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию. А может быть, мальчик Петя, стесняясь подойти к девочке Вере, стремится спросить ее: «Хочет ли она пойти в этот кружок игры на гитаре?». Тогда ведущий игры легко задает вопрос: «Все, кто хочет учиться игре на гитаре...» И Петя смотрит: встанет ли Вера? А заодно присматривает себе еще нескольких возможных партнеров.

7. Какие мы?

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую — знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

8. Ритуал прощания

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

Занятие № 3. Кто Я?

Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

1. Ритуал приветствия

2. Продолжение знакомства

Дети группы сидят в кругу.

— Продолжим наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

3. Кто я?

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос:

«Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

4. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

5. Ласковое слово

Вспомните и запишите, какими Ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

6. Приятно сказать...

— Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не брать за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

7. Я

— Наше Я — одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда — в нем звучит голос обиды, иногда — проявление собственного самолюбия, иногда — это голос озарения и творческой фантазии. А бывает — это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершив такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек — внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка — Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка — Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка — ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора — весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

8. Ритуал прощания

Занятие № 4. Моя индивидуальность

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

1. Ритуал приветствия

2. Ассоциация

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга.

— Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!» Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно — свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

3. Легкие пути ведут в тупик

— В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т. е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

4. Здравствуй, Я, мой любимый

— Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо...» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови,

покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю — воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух — и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать — так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо — самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности — и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики — ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело — спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело — только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира — это моя душа. Моя душа — это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа — это то, что умеет любить, моя душа — это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, — спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной — самое главное знание на свете.

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза — и окажетесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда.

5. Мой портрет в лучах солнца

— Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

6. Все мы

«Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

7. Записки

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

8. Ритуал прощания

Занятие № 5. Мой дневник. Мнение

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

1. Ритуал приветствия

2. Никто не знает

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

3. Мой дневник

Психолог рассказывает о дневнике и правилах его ведения. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на «суверенность» внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

— Наша тетрадь — это наш дневник. Все сделанные записи в нашей тетради остаются в секрете, и никто не имеет права читать их без разрешения хозяина тетради, даже я (преподаватель).

4. Футболка с надписью

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас — о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение.

- О чем в основном говорят надписи на футболках?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение психолог показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

5. Письмо себе, любимому

— Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

6. Чего вы хотите достичь?

— Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову.

Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

В нашем списке может появиться следующее: «Сохранить независимость, дом, положение в семье, отношения и т. д.».

Распределите все желания на три категории:

А — очень, очень важные для вас;

Б — очень важные;

В — просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

Можно все это пережить прямо сейчас.

7. Мнение

— Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии.

Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Бланк

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Обведи кружком соответствующий балл.)

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе;

б) по отношению к группе;

в) по отношению к ведущему.

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии и почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. п.).

6. Что ты еще хотел бы написать?

8. Ритуал прощания

Занятие № 6. Точка опоры

Цель: помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.

1. Ритуал приветствия

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) 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.

2. Скажу откровенно...

— Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи откровенно делиться своими впечатлениями о том, что было в прошлый раз. У каждого из вас есть возможность поделиться своими ощущениями, рассказать о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть, есть предложения по их изменению и добавлению новых?

3. Точка опоры

— У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает 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.

4. 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 в 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.

5. Эмиграция

— Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Пред-

положим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3-4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать.

6. 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 могу 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.*

7. 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.

8. Ритуал прощания

Занятие № 7. Чувство собственного достоинства

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

1. Ритуал приветствия

2. Пожелания

Все дети садятся в круг.

— Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

3. Мои достоинства. Обратная связь

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце (см. занятие 3). Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи».

Положение об обратной связи

Обратная связь — это адресованное другому человеку сообщение о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

Помни!

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4. Не оценивай.
5. Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» — под запретом.

Внимание!

Обратная связь — не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь,

что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

4. Самый-самый

— Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

5. Мое качество

— Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

6. Скульптура

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

7. Уступки

— Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

8. Ритуал прощания

Занятие № 8. 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.

1. Ритуал приветствия

2. Воспроизведение

Дети 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 эту 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.

3. 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.

4. Сила слова

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

5. Зеркало

Дети 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?

6. Город уверенности

Дети сидят в кругу.

— Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

7. 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!

8. Я — хозяин

— Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты:

это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый, человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты — хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

9. Ритуал прощания

Занятие № 9. Мои права и права других людей

Цель: закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

1. Ритуал приветствия

2. Атомы

Дети стоят в кругу.

— Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И

тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

3. Мои права

Психолог напоминает детям о разыгранных на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Задача этого разговора — подвести школьников к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе.

Затем детям предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать *«Декларацию о правах шестиклассника»*.

На выполнение задания отводится 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- а) твои права не должны ущемлять прав других людей;
- б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые положения фиксируются на доске.

Затем психолог зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии.

Психолог говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Заслофф приводит следующие права.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Проводится *обсуждение*.

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

4. Индивидуальное восприятие

А. Все дети сидят в кругу.

Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

В. Далее проверяется еще один канал восприятия — прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить учеников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассказывает всех по принципу «руки теплее — холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем детям предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Обсуждение.

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

5. Мой герб

— Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проникательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

6. 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...

7. Мое отражение

— В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг; Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными — не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, — это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

8. Ритуал прощания

Занятие № 10. Просьба

Цель: обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия

2. Новый способ

Дети образуют полукруг.

— Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

3. Список прав (вспомнить занятие № 9)

Психолог обращает внимание детей на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает детям посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили это право.

4. 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.

5. Чемпионат

Для выполнения этого упражнения психолог должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Дети делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников.

— Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение — не более трех минут. Все остальные — судьи. Они оценивают выступление.

Психолог рассказывает о критериях оценки, что позволяет детям, осознать те умения, которые необходимы для того, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или отказаться от

выполнения обращенной к ним просьбы.

После каждого выступления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

6. Свободный микрофон

— Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило — отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы — очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее подготовленный вопрос. И так далее, до тех пор пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

7. Записки

8. Ритуал прощания

Занятие № 11. Я в своих глазах и в глазах других людей

Цель: Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

1. Ритуал приветствия

2. Подарок

— Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

3. Футболка с надписью (см. занятие № 5)

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ того, каким образом изменились надписи за время занятий. Какие произошли изменения за это время?

4. Послание самому себе

Изготовление «надписей на футболке» только для себя, надписи больше никто прочесть не может.

5. Части моего Я

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изображали. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

6. Ассоциация

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет — уходит вновь. Если не угадал более двух раз — выбывает из игры.

Обсуждение.

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?
- С чем это связано?
- Различие между тем, какими мы представляем самим себе и какими — другим людям.

7. Приятный разговор

— Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение — легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор,

сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (сидят) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреча»

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

8. Листок за спиной

— Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать — только смотрите друг на друга: какие вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным — ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

Обсуждение.

— Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

9. Ритуал прощания

Занятие № 12. Эмоции и чувства

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия

2. Пальцы

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ.

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

3. Эмоции

— Эмоции (от латинского *emoveo* — потрясаю, волную) 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.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства — важнейший регулятор человеческого общения.

4. «Именам чувств»

Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5-10-балльной системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т. д.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т. д.						

5. Зеркало

Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. «Гримаса» передается по кругу.

Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.

Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение.

- Каков механизм узнавания чувства?
- Какие мышцы задействованы?
- Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

6. Пиктограмма

— Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять,

какое состояние изображено.

7. О пользе и вреде эмоций

А. Обсуждение.

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

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

Эмоция	Ее польза	Ее вред

— Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и лень. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

8. Скульптор—глина

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто — «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

9. Домашнее задание

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

10. Ритуал прощания

Занятие № 13. Обида

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

1. Ритуал приветствия

2. Антоним

— Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

3. Футболка с надписью

— Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите. Обсуждение.

- Какую «футболку» — для себя и для других — было делать труднее и интереснее и почему?
- Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

4. Детские обиды

— Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их — в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- Что такое обида?
- Как долго сохраняются обиды?
- Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

5. Обиженный человек

— Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

6. Копилка обид

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение.

- Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

- Как относиться в дальнейшем к обидчику?
- Прощение обиды.

7. Куда уходит злость

— Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что накопело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это — игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается вверх и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

8. «Горячий» стул

— В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

— Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

9. Ритуал прощания

Занятие № 14. Как справиться с плохим настроением

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.

1. Ритуал приветствия

2. Какого я цвета?

Дети группы образуют круг.

— Я предлагаю начать сегодняшний 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.

3. 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?

Учи, 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.

4. «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.

5. 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.

6. Расслабляемся

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 мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

7. Мусорное ведро

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по

их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям 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.

Дети 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.

8. Домашнее задание

— Закончите предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда...

Хуже всего я чувствую себя, когда...

Никак не могу понять, почему я

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...

9. Ритуал прощания

Занятие № 15. Мои слабости

Цель: обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

1. Ритуал приветствия

2. Compliment

Дети стоят в кругу.

— Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди.

3. Под микроскопом

— У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдутся слова, которые вы больше никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим?

4. Принимаю ответственность на себя

— Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументирование обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

5. Обратная сторона медали

— Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Многое мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. о том, что он считает своим комплексом, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно.

6. Каким меня видят окружающие?

— Ответьте на вопрос: «Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается».

7. Я — центр воли

— Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня *есть* тело, но Я — *это не мое тело*. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно *всего лишь* инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — *это не Я*.

У меня *есть* тело, но Я — *это не мое тело*.

У меня *есть* эмоции, но Я — *это не мои эмоции*. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, *своим Я*, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть *мое Я*.

У меня *есть* эмоции, но Я — *не мои эмоции*.

У меня *есть* интеллект, но Я — *это не мой интеллект*.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — *это не мое Я*.

У меня *есть* интеллект, но Я — *это не мой интеллект*.

Я — центр чистого самосознания.

Я — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное Я.

8. Мнение (см. занятие № 5)

9. Ритуал прощания

Занятие № 16. Мои проблемы

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

1. Ритуал приветствия

2. Вопрос

Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

3. Проблемы

А.

— В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Детям предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

Б. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения.

В высказываниях чаще всего фигурируют бытовые проблемы. Можно выбрать любую из них и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему.

Например: «Как только подумаю, что надо делать уроки (готовиться к экзаменам), находится уйма неотложных дел». Почему не хочется, почему находятся другие дела?

Ответы часто похожи: «Лень».

Реакция руководителя: «Что за ней (ленью) стоит?» На этом этапе разговор следует вести не на личностном, а на абстрактном уровне — «со всеми такое бывает».

Психолог предлагает всем поразмышлять на тему: «Почему появляется лень?» Собрав «корзину» причин, следует систематизировать их по принципу внешних (зовут друзья; задание родителей и т. д.) и внутренних (не умею себя занять; боюсь еще одной неудачи и т. д.) признаков.

Причины, мешающие удовлетворить основную потребность, вызывают какие-то ощущения...

Психолог предлагает вспомнить, какие ощущения возникают в моменты появления лени: забыл, что это надо сделать; болит голова;

устал, нет сил. Что это значит?

Дети часто сами приходят к пониманию, но если не могут найти ответ, психолог помогает, информирует участников: срабатывает *нечто*, защищающее нас от того дела, которое не хочется делать. Это нечто называется психологическими защитными механизмами.

Далее еще раз предлагается проследить механизм защиты, поставив под сомнение бытовое понимание причинности: «ленюсь (не хочу чего-то делать), так как болит голова», но в действительности голова болит часто тогда, когда «не верю в свои силы или не хочу брать на себя ответственность».

«Выбрасывая» это суждение — спорное, тревожащее, вызывающее недоумение, — ведущий втягивает группу в дискуссию.

Можно предложить каждому вспомнить свою ситуацию, когда ему чего-то очень не хотелось делать, и то, как он решил эту проблему.

Это задание выполняется в состоянии релаксации. Однако часто дети на этом этапе еще не готовы работать в измененном состоянии сознания, поэтому можно предложить отрывок из литературного произведения по школьной программе, где герой исследует свое состояние и хорошо прослеживаются психологические защитные механизмы.

— Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание — то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, — и хорошим, и плохим — часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

4. Преодоление

— Жизнь — это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий.

Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление».

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

5. Крокодил

Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

6. Свое пространство

Один из детей добровольно встает в центр круга. Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы — «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя — так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

7. Победи своего дракона

— Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горы-ныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, заняты своим драконом, мы не можем и не

успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное — помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить.

Ребятам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желющие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

8. Записки (см. занятие № 4)

9. Ритуал прощания

Занятие № 17. Мотивы наших поступков

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

1. Ритуал приветствия

2. 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.

3. 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.

4. Особые дары

Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После начальной школы
Мать, отец Бабушка, дедушка Тети, дяди Братья, сестры Друзья, подруги			

Когда дети заполнили листок, психолог просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров — любим, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

5. Мотив своего собственного поведения

— Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты ответа:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило — уступать место пожилому человеку;

- б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;
- в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты, умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий — что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность — это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» — внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

А.П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: "Меня не понимают!", потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия — добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.

Л.Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции.

Австрийский психолог Виктор Франкл, прошедший во время Второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет:

«В концентрационном лагере, например... мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек носит в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий». Как по-разному вели себя люди в тяжелые для нашего общества времена! Многие из тех, кого мы привыкли с детства уважать, вернее почитать, теперь выглядят по меньшей мере жалкими, а чаще — преступниками, другие же, о ком мы почти ничего не знали, вызывают глубокое уважение и благодарность за то, что они поступали по совести и всем своим поведением сохранили для потомков веру в человека.

6. Благодарность без слов

Дети 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;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

7. 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.

8. 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.

9. Домашнее задание

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.

10. Ритуал прощания

Занятие № 18. Люди, значимые для меня

Цель: научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им; находить положительные стороны личности.

1. Ритуал приветствия

2. Приятные слова

— Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня вам нужно поддержать человека, сказав ему несколько приятных слов, и обязательно выразить уверенность в том, что он никогда не сделает... А дальше вы должны указать, что именно, по вашему мнению, никогда не сделает ваш собеседник.

Например: «Привет, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя!»

3. Значимые люди

Психолог просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Психолог также делает рисунок.

После того как рисунки сделаны, психолог просит детей по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях:

- кто они;
- чем значимы для подростка, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

4. Слепец и поводырь

Группа разбивается на пары.

Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой — провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

Обсуждение.

• Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.

- Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?
- Было ли желание полностью довериться партнеру?
- Что вселило такую уверенность?

5. Объявление

— Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби.

Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д.

Попробуйте и вы.

Ваша задача — составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

Чем вы занимаетесь в свободное время?

Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички.

6. Идеал

Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить

каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

7. Домашнее задание: «Откровенно говоря»

— Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом, но без предварительной подготовки.

Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я иду в школу...»
- «Откровенно говоря, я скучаю, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...»
- «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...»
- «Откровенно говоря, мне до сих пор...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...»
- «Откровенно говоря, мне радостно, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень хочется...»
- «Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...!»
- «Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...»
- «Откровенно говоря, когда я болею...»

8. Ритуал прощания

В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа:

— Мне очень приятно было работать с вами!

Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь типа:

«Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку психолога. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые.

Занятие № 19. Эффективные приемы общения

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

1. Ритуал приветствия

2. Испорченный телефон

Дети встают в цепочку.

Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

3. Какой я в общении?

— Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в и отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» — 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» — 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

4. Умение вести разговор — это талант

— Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении — участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек — это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например в компании друзей, знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуацию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему?

Все говорят одновременно (и ты тоже!), шумно, с увлечением, каждый — о своем, и друг друга не слушают. И в результате — никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями.

К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником — уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности. Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика («Так уж и ничего он с этого не имеет?!»), карьериста («Что это он так старается, ему что, больше всех надо?!»), любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его толкает, кто-то за ним стоит», или тем, что тот использовал недозволенные средства — хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности этого человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди, А ты?

Вероятно, тебе, как и каждому, есть над чем задуматься. Ты должен научиться культурно спорить. При этом помни, что в споре может родиться истина и он имеет какой-то смысл только в том случае, если идет обсуждение того или иного факта, явления, ситуации, если выслушиваются аргументы «за» и «против», сопоставляются мнения. Самое трудное в споре — иметь четкое представление о своей точке зрения. О позиции, которую ты защищаешь. Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение,

делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими. А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду?

Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения.

Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздор».

5. Общение — это...

А. Невербальное общение. «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать.

Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение.

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?» Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение.

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности?
- Почему?
- Что легче всего вспоминается?
- Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение?
- Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение.

Дети делятся своими ощущениями.

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

— Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение.

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

6. Как укреплять свою коммуникабельность

— Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника,
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

7. Успех в общении

— Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении — это сам человек.

Общаясь, мы прежде всего используем самого себя.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами — человеческими личностями. Для этого надо совсем немного... суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого — желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть — наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами и «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

8. «Как слово наше отзовется...»

— Помни, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства — тоже твое поведение. Такое поведение психологи называют вербальным (словесным).

Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто походя — в автобусной толчее, на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова — да навек ссора»... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом — значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне? Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства.

Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» — насколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» — волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здрав-ствуй-те!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, каким эти слова произносятся.

9. Гость

Группе предъявляется иллюстрация.

Детям предлагается угадать, каким будет задание в данном упражнении.

Раздавая материалы, психолог просит детей представить, что они беседуют с гостем. Им может быть

кто-то, кого они знают, или же некто, с кем им хотелось бы познакомиться. Дети рисуют себя, своего гостя и угощение. В пространстве для слов над столом они записывают воображаемую беседу.

Обсуждение.

Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают ее.

Психолог поощряет остальных к тому, чтобы больше и подробнее расспрашивать о госте, угощении и о беседе.

10. Найди свою пару

— Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

11. Ритуал прощания

Занятие № 20. Я тебя понимаю

Цель: продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

1. Ритуал приветствия

2. Твое будущее

— Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

3. Понимание

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажите ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

4. «Мы с тобой одной крови»

— Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель — медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он — Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в

общении; г) любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

5. Другой акцент

— Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, — это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

Какая тактика более эффективна?

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

6. Круг моего общения

— У каждого человека есть знакомые. У кого-то много хороших друзей, а кто-то за всю жизнь так и не смог обзавестись настоящим другом. Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишете их имена в специальную аналитическую таблицу «Круг моего общения».

Круг моего общения

Возрастная категория	Имя и фамилия	Тип отношений (общения)
Сверстники		
Люди старше меня на 3-5 лет		
Люди старше меня на 6-10 лет		
Люди старше меня более чем на 10 лет		
Ребята моложе меня на 1-3 года		
Ребята моложе меня на 4-5 лет		
Совсем маленькие дети		

В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми.

Кто лидер в вашей паре во время общения?

Кто из вас инициирует общение?

Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?

Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете?

Каким образом вы заканчиваете беседу?

Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора?

Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или, как правило, это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Затем вы объединитесь в группы по 7-8 человек и зачитаете свои записи. Не обязательно зачитывать все свои записи, можно ограничиться теми, которые можно комментировать, т. е. добавлять свои самые новые

впечатления.

7. Я тебя понимаю

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, и чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

8. Домашнее задание: «Новые знакомые»

— Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть ваши соседи по дому, с которыми вы еще до сих пор не знакомы, или ребята, которые учатся в той же школе что и вы, но с которыми вы даже не здоровались до сих пор, и т. д. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д. Основательно готовьтесь к этому и после каждого нового знакомства продумывайте, как можно еще лучше установить с человеком контакт.

9. Ритуал прощания

Занятие № 21. Взаимопомощь

Цель: осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе;

упрочение благоприятного климата для отношений.

1. Ритуал приветствия

2. Пишущая машинка

— Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

3. Тимуровцы

— Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

4. Друг для друга

— Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение.

Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я сгожусь?»

5. Доброта

— В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

6. Улыбка

— К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улыбаться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это означает, что первым знаком приветствия, обращения

должна быть благожелательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть это станет вашей новой хорошей привычкой при общении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй традицией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обращать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойдите друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Обратите особое внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят?

У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

7. Вежливость

— Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость — это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

8. Поведение и культура

— Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, — шутил А. Моруа, — у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, — как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» — малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди — и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

9. Доброе слово

— Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запомните их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

10. Ритуал прощания

Занятие № 22. Творческая личность

Цель: углубление процесса самораскрытия; поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций; помощь в определении личностных ценностей.

1. Ритуал приветствия

2. Представление имени

Дети встают в круг. Поочередно каждый подросток выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя.

Например, одна из участниц называет свое имя «Анна» и одновременно делает низкий русский поклон. Другая участница произносит имя «Ирина» и демонстрирует танцевальное па. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитную карточку».

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре. Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

3. Медитация

А. Организационный момент. Возврат к нормам. Б. «Тихая медитация».

— Закройте глаза и расслабьтесь.

Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам.

Ваше сердце бьется ровно. Вам спокойно и хорошо.

Впереди у вас 3 часа приятной работы, вы что-то узнаете о себе, о других. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы — один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы начинаете расти.

Вы ощущаете свою силу, свои возможности. Вот вы и проросли, прорвались на поверхность. Почувствуйте солнечное тепло, комфорт. Вас окружают растения, похожие на вас, но другие. Это цветы, ягоды, грибы, деревья. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что теперь вы не один: вы можете слышать, чувствовать других. Представьте себе со всеми подробностями, какое вы растение, во что вы выросли. Постепенно возвращайтесь сюда, в класс.

Когда будете готовы — откройте глаза.

В. Опрос по кругу, кто во что вырос.

Г.

— Что вы чувствовали во время медитации?

Д.

— Мне хотелось сегодня дать такое упражнение, скорее всего из-за того, что наступила настоящая весна.

Как вы относитесь к весне?

Любите ли вы ее?

Какое у вас настроение весной?

А какое время года вы любите больше всего?

Существуют определенные «стереотипы» в цветном восприятии времен года, но тем не менее у каждого из вас есть свое собственное восприятие времен года.

Сейчас я попрошу вас нарисовать свое ощущение разных времен года. Вы свободны в своем выражении и можете использовать знаки, символы, разные размеры и т. п.

4. Творческие силы

— Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве. Но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен написать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете думать о тех людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя, ведь у вас также есть элементы творческого мышления. На эту работу вам отводится 7 минут.

На втором этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа составит обобщенный портрет творческой личности.

На третьем этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенному перечню качеств.

5. Коллективная сказка

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

6. Образ

Предложите детям сесть поудобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который темной стеной

подступает к озеру, на берегу стоит гостиница, в которой проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер. (Любая картинка на выбор каждого участника.) Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картинки и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть тренинговый зал, сообщив всем, с кем отождествил себя.

Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает:

«Я лилия. Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с закатом» и т. д.

7. Футболка с надписью (см. занятие № 5)

8. Ритуал прощания

Занятие № 23. Как достичь цели

Цель: обучение тому как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

1. Ритуал приветствия

2. Бегущие огни

Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

3. По секрету

— У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

4. Принцип

— Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

А. Расслабление.

— Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

— А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите сверху: «Я — Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я — Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феей и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

— *Первый шаг:* анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

— Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать

другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее. Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней! Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть *ее*. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе:

«Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие — главное, что отличает неудачника от победителя.

5. Круг субличностей

— Субличностями в системе Роберто Ассаджолли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит *вам* в голову. Убедитесь, что *вы* включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что *вы* хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть;

быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, 'что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

В. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают люди?»

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Е. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

6. Именинный пирог

Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

Обсуждение.

Дети делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися.

Психолог стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них. Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

7. Записки (см. занятие № 4)

8. Ритуал прощания

Занятие № 24. Полюбить себя

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

1. Ритуал приветствия

2. «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.

3. 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 не 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 научиться 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.

4. Встаньте перед зеркалом

А.

— Вы можете встать или сесть перед зеркалом — как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило владеть 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 или неприятным, не любят, не принимают себя.

Но важно 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.

5. Я в лучах солнца

— В начале года 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.

6. Гимн себе

Я - это Я,

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

7. 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 незначит побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

8. Ритуал прощания

Занятие № 25. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение

Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих Положительных качеств.

1. Ритуал приветствия

2. Приветственная фраза

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

3. Автопилот

— Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что

он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

4. Самоодобрение

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

- быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;
- быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;
- быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;
- сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;
- видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;
- уметь оказывать сопротивление;
- быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;
- чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

5. Формула успеха

— Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любые, самые неожиданные. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

6. Я ценю себя

— Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.
Все это может занять у вас одну или пять минут.
Это вы решите сами.
Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

7. Мнение (см. занятие № 5)

8. Ритуал прощания

Занятие № 26. Будьте собой, но в лучшем виде

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

1. Ритуал приветствия

2. Восковая палочка

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

3. Художественный фильм

— Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н.Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами — и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше — *внимание! Очень важный момент* — надо нарисовать на бумаге свой портрет — портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Вы можете уделить этому не одно, а два и даже три занятия (но, пожалуйста, не больше).

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм *про победителя*.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

4. Я — подарок для человечества

— Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...»

5. Твое будущее

— Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное, т. е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;

б) личное, т. е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);

в) психологическое, т. е. его человеческие качества.

Стоит определять и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 и т.

д.

6. Письмо себе, любимому

— Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения.) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

- Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?
- Важно с какими чувствами, а не про что.
- Любовь — или любое другое отношение — чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.
- Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

По ходу психолог может давать комментарии.

— Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

7. Секрет

— Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности. Мы сделаем это следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота — вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он — орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности.

Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы — это вы, а не ваша копия?

8. Ритуал прощания

Занятие № 27. Жизнь по собственному выбору

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

1. Ритуал приветствия

2. Мне приятно сказать

— Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

3. А что дальше

— Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача — составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

4. Должен или выбираю?

— Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» — и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» — это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что — из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду"», — эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать.

Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Я должен или выбираю



5. Прошлое, настоящее и будущее

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накопилось к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

6. Я реальный; идеальный; глазами других

Психолог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и

такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения дети пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

7. Круг нашей жизни

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти — шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

8. Машина времени

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит детей представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это 'событие так, как оно могло бы произойти. Дети включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение.

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

Дети побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

9. Ритуал прощания

Занятие № 28. Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой

Цель: укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

1. Ритуал приветствия

2. Ты меня уважаешь?

— Сегодня у вас есть возможность сказать друг другу самое главное, что вы хотели бы сказать. Не упускайте этого случая, такой шанс может больше и не представиться. Мы сейчас сядем в большой круг и поговорим. У всех участников есть право сказать то, что хочется.

3. Моя вселенная

Детям раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» — центра своей вселенной — надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к ...

- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Психолог говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

4. Какой я человек?

— Откройте первый лист своего дневника и еще раз внимательно прочитайте. Если есть необходимость, то измените свои ответы. Постарайтесь увидеть то, как изменились ваши собственные представления о себе.

5. Каков я на самом деле?

— А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, с сегодняшними представлениями о себе.

Что нового вы узнали о себе за время тренинга?

С чем вы теперь не согласны?

А в чем тест оказался верен?

В чем вы лишь получили подтверждение? (См. занятие № 2.)

6. Именно сегодня

Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираюсь к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

7. Стратегия жизни

— Мы уже заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но на этом процесс саморазвития и самосовершенствования не заканчивается. Впереди большая и серьезная работа. Поэтому основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

8. Дом моей души

— Опустили руки, мягко прощлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прощлись по левой руке, внимание на кисти рук — они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободны? Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман,

мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены, просто взгляните на них, мягкие, свободные ноги — и забыли про них. Мягкое дыхание... Глубоко вдохните и выдохните. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его: он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабленность, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь и вы нигде. Где-то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук и растворяет вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами — под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь отдохнуть на облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыраться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, где вам так хорошо. Ваше любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, где растут цветы. Ты ляжешь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать — ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе свою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и прохладный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте — возможны чудеса.

И на этом месте, месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении — все. Что ты выберешь, что захочешь ты — то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом? Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые шевелит ветерок, потому что окно твоё открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся; есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома — посмотри...

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава, цветы? Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто

бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай, что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на Земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те Люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой — и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

9. Ритуал прощания

Занятие № 29. Перед дальней дорогой

Цель: помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов.

1. Ритуал приветствия

2. Заколдованные

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

3. Что же у нас получилось

— Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось до сих пор? Почему? Что или кто вам помешал? Или вы сами были пассивны? Может быть, вы продолжаете ставить непосильные задачи?

4. Чемодан

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

5. Необитаемый остров

— В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача — создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни — вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни делает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов.

Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.

6. Автобиография

— У нас есть последняя возможность еще раз внимательно прочитать то, что вы написали о себе (пролистайте свой дневник). Думайте над тем, что вы будете писать в нем через несколько лет, какова будет ваша биография? Пусть вам не будет стыдно за вашу жизнь. А сейчас у вас есть 5 минут, «пишите» биографию!

7. Записки (см. занятие № 4, открытие бутылки)

8. Ритуал прощания

Занятие № 30. Прощай...

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия

2. Карусели

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

3. «Я к вам пишу...»

— Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

4. Весь мир — сцена

В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других.

Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров.

Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости.

Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров.

Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

5. Прощай

— Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

6. Я - это Я

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

7. Подарки

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

8. Ритуал прощания

Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет (Дубровина И.В.)

Программа предназначена для работы учителя, воспитателя или школьного психолога с детьми 10-12 лет (V-VII классы) и имеет своей целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению. Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой — с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

Организация занятий, необходимые материалы. Предлагаемый вариант курса рассчитан, прежде всего, на проведение его педагогом, не имеющим специальной подготовки в области групповой психологической работы. Поэтому использованы в основном такие психолого-педагогические методы, в которых педагог, как специалист по работе с детьми, оказывается наиболее сильным. По этой же причине в программу почти не включены такие моменты, как создание групповой атмосферы, работы с позитивной и негативной обратной связью, релаксационные методы и т. п. В случае проведения этого курса школьным психологом все указанные моменты, конечно, следует включить, соответственно увеличив число занятий. Предлагаемый вариант рассчитан на 44 часа, включение указанных выше компонентов требует увеличения, как минимум, до 54 часов.

Занятия целесообразно проводить раз в неделю в течение 90 мин. (или 2 раза в неделю по 45 мин.). Желательно, чтобы группа не превышала 12-14 человек.

Для занятий необходимы папка для черчения или рисования, куда, помимо обычных листов, надо вложить также листы бумаги для письма. В этой папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, ведущий занятия, не имеет права смотреть без специального «приглашения» со стороны школьника. Это обеспечивается и особой формой хранения дневника: после каждого занятия он запечатывается «сургучной» печатью из пластилина, на которую подросток ставит свой «личный отпечаток» (чаще всего отпечаток большого пальца или сделанную из ластика печать). Между занятиями дневники остаются у педагога, ученик может взять лишь листы, необходимые для выполнения «домашнего задания». Сохранность печатей демонстрируется в начале каждого занятия, особенно на первом этапе. Подобное ведение личного дневника имеет большое значение: оно создает ощущение безопасности, а следовательно, обеспечивает почву для самораскрытия и подчеркивает суверенность внутреннего мира человека, воспитывает уважение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Для занятий также понадобятся карандаши (фломастеры), ножницы, клей, легкий воздушный мяч или шар, хорошо иметь также несколько перчаточных кукол, «волшебный ящик», наборы «карт Проппа» (см. ниже).

Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу «в кругу», и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т. п. Можно использовать актовыв зал, проводить часть занятия в «комнате отдыха», а другую часть — во дворе.

Задачи и структура программы. Программа направлена на решение следующих задач: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами; развитие фантазии, воображения.

Программа включает три этапа:

I. Ориентировочный (3-4 занятия).

II. Развивающий (8-9 занятий).

III. Проективный (3-5 занятий).

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.
4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных

методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики.

Предварительные замечания для педагога, проводящего занятия

Данная программа основана на представлении о том, что каждый человек стремится как можно лучше узнать себя и как можно более полно реализовать себя, добиться успеха (конечно, очень по-разному понимаемого) в жизни. Помочь в этом призвана, естественно, вся система обучения и воспитания. Специфика указанного курса в том, что в нем эта задача выступает в «чистом» виде, вне содержания того или иного учебного предмета, усвоенных ранее умений и навыков и т. п. Он направлен не на развитие умения правильно, реалистично оценивать свои результаты и возможности в той или иной сфере деятельности, а на повышение уровня принятия себя, поддержки благоприятного представления о себе, своих потенциях, своей способности к саморазвитию и самосовершенствованию.

Поэтому Вы как педагог, ведущий работу по программе, оказываетесь одновременно в достаточно выигрышном и вместе с тем — сложном положении. Выигрышность Вашего положения в том, что Вы имеете возможность воздействовать на «Я-концепцию» ученика, его представление о себе и отношение к себе не только во время осуществления этой программы, но и в реальной, повседневной жизни. В этом случае занятия по программе будут являться лишь частью более сложной и полноценной воспитательной системы, предусматривающей, естественно, развитие реалистичной самооценки в конкретных видах деятельности и т. п. Известно, что именно сочетание общего положительного представления о себе, принятия себя и реалистичной оценки своих результатов и возможностей в конкретных видах деятельности наиболее благоприятно для личностного развития.

Сложности Вашей позиции связаны с рядом обстоятельств. Во-первых, Вы должны обладать достаточно большим репертуаром уверенных форм поведения и демонстрировать их не только в процессе прохождения предлагаемого курса, но и в остальных занятиях с детьми. Во-вторых, таким же образом должна проявляться общая позитивная оценка учащегося во время повседневного общения с ним, вне зависимости от его реальной успешности. В-третьих, должен быть обеспечен достаточно высокий уровень доверия между Вами и школьником еще до проведения занятий по курсу. В случае конфликтов, трудностей, непонимания с классом в целом или отдельными учащимися занятия по курсу проводить нецелесообразно.

До начала проведения курса Вам целесообразно познакомиться с литературой по вопросам самосознания, «Я-концепции» (см., например, Р. Бернс) и по проблемам развития личности в младшем подростковом возрасте. Обратите внимание на особые периоды «закрытости», когда школьник активно не хочет (а точнее сказать, не может) говорить о себе. Причем следует отличать их от таких случаев, когда подросток хочет что-то сказать, но не имеет средств и способов выражения, стесняется и т. п.

На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем, «вытаскивать» молчунов (это можно, например, делать во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хотя бы несколько слов) и в то же время дать подростку возможность не говорить о себе, если он этого не хочет. С этой целью можно использовать прием «запрещающий знак». Суть его состоит в том, что ведущий и участники группы заранее договариваются о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях знаком, свидетельствующим, что к данному участнику (а возможно, и ведущему) обращаться нельзя. Эти знаки могут быть общими для всей группы или, что более ценно в диагностическом смысле, — придуманы каждым самостоятельно. Знак должен быть достаточно заметным, его ставят на парту или прикалывают к одежде. Подростки использовали, например, такие знаки, как «Перерыв на обед», «Ушла на базу», «Во дворе злая собака», «Кирпич» («Проезд закрыт»), «Череп и кости» («Не подходить! Смертельно опасно!»), а также изображение «фиги», «рта на замке-молнии», «крест-накрест забитого окна» и т. п.

Следует обращать особое внимание на детей, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе. Как правило, это дети с низкой самооценкой, неуверенные в себе, застенчивые. Таких школьников целесообразно выявить заранее, для того чтобы во время занятий оказывать им психологическую поддержку в особенно яркой и акцентированной форме. Все подростки нуждаются в психологической поддержке, но для неуверенных в себе детей она особенно значима.

Поскольку многие проблемы школьников как коренятся, так и проявляются в неловкости, мышечной зажатости, скованности, то целесообразно перед началом занятий по программе посетить уроки физкультуры и труда с тем, чтобы скорректировать примерную программу предлагаемого курса по результатам наблюдений. Очень хорошо, если удастся провести с помощью преподавателей физкультуры и труда специальные занятия по развитию крупной и мелкой моторики, снятию зажимов и т. п.

Несколько слов о Вашем поведении. Как уже отмечалось, Вы должны быть своего рода моделью человека, уверенного в себе, обладающего чувством собственного достоинства и умеющего выражать это в формах, способствующих повышению межличностной надежности и собственной значимости у других людей. Вы должны уметь демонстрировать отдельные элементы и формы этого поведения. Совершенно исключена какая-либо оценка высказываний подростков с точки зрения правильности-неправильности, возможна, и то в очень ограниченных случаях и в краткой форме, оценка с точки зрения большей или меньшей информативности высказывания.

Целесообразно предварительно ознакомиться с правилами проведения групповой социально-

психологической работы, в частности, оказания психологической поддержки.

Во время занятий необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, стремление к самостоятельности, независимым суждениям, подчеркивать и хвалить выразительные мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении, частое употребление местоимения «Я».

Не следует обращать внимание на покраснение, оговорки, даже иногда слезы, запинки, демонстративное упрямство. Возможно только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча и т. п.).

Безусловно прерывается (о чем должно быть сказано в начале) демонстративное поведение, стремление «тянуть одеяло на себя», стремление оценить другого или рассказать что-либо про него, склонность к резонерствованию.

В целом Ваше поведение должно обеспечивать всем без исключения участникам ощущение безопасности и надежности, а также предоставлять им необходимые модели поведения, в том числе и модели преодоления трудностей. В этой связи очень важно, чтобы Вы не играли роль «Бога», «супермена», а показывали, какие трудности испытываете во время проведения занятий, как их преодолеваете. В отличие от работы с учащимися старшего подросткового возраста здесь, однако, важно не «саморазоблачаться», сохранить притягательность модели поведения. Это обусловлено присущим детям этого возраста так называемым «моральным реализмом», когда по какой-то одной (понравившейся или не понравившейся) черте подростки судят о человеке или явлении в целом.

Предлагаемые занятия «...направлены на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков» (Бернс Р.).

Игры и упражнения, использованные в программе, лишь в небольшой их части являются оригинальными. В основном, это хорошо известные психологам методы и приемы, разработанные в различных направлениях психологического тренинга и других видах активной психологической работы, несколько измененные в зависимости от целей работы. В конце приведен список книг, где Вы найдете не только эти упражнения, но и многие другие, которыми можете дополнить предлагаемую программу.

Программа занятий

Занятие 1

Тема: Введение. Представление об уверенном, не уверенном и грубом поведении

Ритуал начала занятий: Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Упражнение 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы (см. 14, с. 350-352).

Инструкция для участников: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда — неуверенно и когда — грубо. Вот эта кукла (учитель надевает куклу на руку) будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

Учитель от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали 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, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуаций:

-не принимают в игру;

-несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;

-взрослые не разрешают тебе...

-просишь у взрослых разрешить тебе...

-просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;

-друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;

-отказываешь кому-нибудь в просьбе;

-хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 мин.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение.

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ — тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т. п. Нельзя превращать занятия а классный час по разбору поведения кого-либо.
4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаём друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен вернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

Ритуал принятия правил:

Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

Домашнее задание:

Придумай свой «запрещающий знак», указывающий — «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Занятие 2

Тема:

Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения

Ритуал начала:

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах занятий, его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир. Рассказывает, что дневники будут запечатываться «личной печатью».

Упражнение 2

«Футболка с надписью» (см. 1, с. 267-271).

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас — о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях эмоционально поддерживает отвечающих. Затем проводится очень короткое обсуждение:

— о чем в основном говорят надписи на футболках;

— что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в единственной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение 3

«Сила слова»

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники — на листке из дневника.

Упражнение 4

«Зеркало»

Участники, 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 ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают 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 — разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

— Какие позы чаще загадывались, почему?

— Какие легче угадывались, почему?

Домашнее задание:

Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание наглубить.

Ритуал окончания занятия:

Запечатывание дневников.

Занятие 3

Тема:	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства
Ритуал начала:	Ведущий ставит перед ребятами проблему, как занятий, влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей и предлагает ее понять через упр. 5.
Упражнение 5	<p>«Хвалить или ругать?».</p> <p>а) Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов (с помощью мимики и жестов) выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.</p> <p>б) Перебрасываясь мячом, предлагается говорить слова похвалы, поощрения друг другу. (Каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое). После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.</p> <p>В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.</p> <p>Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего — вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.</p>
Упражнение 6	<p>«Я не такой, как все, и все мы разные».</p> <p>Подросткам предлагается в течение 5 мин. с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.</p> <p>Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются, и каждому предлагается найти свой листок.</p> <p>Проводится обсуждение: легко или трудно было это сделать, почему?</p> <p>Делается вывод: «Каждый человек — особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность».</p> <p>Обсуждение проблемы: Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства?</p>
Домашнее задание:	«Мой портрет в лучах солнца» (4, с. 84).
Упражнение 7	Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?», предлагая нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.
Ритуал окончания занятия:	Запечатывание дневников.

Занятие 4

Тема:	Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.
Ритуал начала занятия:	Ведущий просит вспомнить рисунки и описания занятий, «радости». Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее,— эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чем различны, что дает нам возможность и что мешает понимать друг друга.
Обсуждение домашнего задания:	<p>Обсуждение проблемы:</p> <p>Что такое — уважение к чувствам другого человека?</p> <p>Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?</p> <p>Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце</p> <p>Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи» (12). (Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идет об обратных связях. Ниже приводится предлагаемый нами вариант Положения. Ведущий, естественно, может воспользоваться текстом, составленным М.Мелибрудой, или любым другим вариантом).</p>
Положение об обратных связях:	<p>Обратная связь — это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки. Помни!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят. 2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вы-

звали. Не говори о человеке в целом.

3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

4. Не давай оценок.

5. Не давай советов. Слова: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» — под запретом.

Внимание!

Обратная связь — не повод свести счёты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, обратная связь может быть введена позже или даже не вводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять ее возможные последствия.

После того как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит, чтобы выполнялись требования к обратной связи, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится обсуждение по следующим вопросам:

Трудно или легко было выполнять это задание? Понадобилось много лучей или мало? Много ли потребовалось времени?

Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

Упражнение 8

«Скульптура».

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Домашнее задание:

Описать не менее шести событий повседневной жизни (предпочтительно между занятиями), оценив их с точки зрения того, повышали ли они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

Ритуал

Закрытия дневников.

Занятие 5

Тема:

Мои права и права других людей.

Обсуждение домашнего задания:

Каких событий оказалось у вас больше? Какого типа были эти события?

Упражнение 9

«Мои права».

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора — подвести школьников к понятию «права человека», соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах пяти-(шести-) классника». На выполнение задания дается 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти «Права». Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

1) ваши права не должны ущемлять прав других людей;

2) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от вас самих.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «групп разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль «Постоянного Председателя Конституционной комиссии».

Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д.Заслофф:

«У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Вы имеете право:

-иногда ставить себя на первое место;

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- но свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побывать одному(ой) даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- Вы никогда не обязаны:
- быть безупречными на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самими собой;
- выбываться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания,
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши» (9, с.3).

Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Домашнее задание:

Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других (с указанием, какие именно).

Ритуал окончания занятия:

Занятие 6

Тема:

Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу

Ритуал начала занятия:

Ведущий обращает внимание участников на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.

Упражнение 10

«Пирог с начинкой».

Ведущий говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; он может быть сладким или соленым и т. п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные «пироги-просьбы» — их форму, цвет, вкус.

Проводится краткое обсуждение: Какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает Ваша «просьба». С чем это связано?

Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Упражнение 11

«Чемпионат»

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников. Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждой паре предлагается вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку дается одна минута, на выполнение — не более трех минут. Все остальные — судьи. Они оценивают выступление. Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет

школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Домашнее задание:
Ритуал окончания занятия:

Проанализируй, как в промежутке между занятиями ты высказывал просьбу, реагировал на отказ ее выполнить, как реагировал на просьбы других.

Занятие 7

Продолжение упр. 11.

Просьба (продолжение)

Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

Упражнение 12

«Интервью»

Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и у тех, кто занял второе и третье места, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав. Ведущий просит чемпионов и занявших вторые-третьи места поделиться опытом «домашних тренировок», т. е. прочитать домашнее задание. Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения.

Повторяется упр. 5.

Закончите предложения:

«Просить — это...», «Когда отказывают в моей просьбе, я...», «Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...».

Домашнее задание:

Ответьте 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...»

Придумайте свое начало к аналогичным предложениям, которые нужно закончить (4, с. 58).

Ритуал окончания занятий:

Занятие 8

Тема:

Я в своих глазах и в глазах других людей

Ритуал начала занятий:

Упражнение 13

В «волшебный ящик» складываются домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончанию предложений его не узнали), то заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь» (см. 2, с. 394).

Упражнении 14

Игра в мяч (воздушный шар).

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

Первая часть: кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить — в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

Вторая часть: бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет — получает штрафное очко. После трех штрафных очков — выбывает из игры.

Домашнее

Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того,

задание: какими, по их мнению, их видят окружающие:
 «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 ты чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо (4, с. 72-73).

Ритуал окончания занятия:

Занятие 9

Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей(продолжение).

Ритуал начала занятия:

Упражнение 15

«Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:

«На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов(обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет — уходит вновь. Если не угадал более двух раз — выбывает из игры.

Обсуждение.

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

В чем различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими — другим людям.

Повтор упражнения 13

На этот раз в «волшебный ящик» складываются предложения, законченные с точки зрения «Я в глазах других».

Подробное обсуждение значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.

Домашнее задание:

Вновь «футболка с надписью». Придумай новую надпись «на футболке» или подтверди старую. Кроме того, желающие могут дополнить сообщение спереди (на груди) частным сообщением сзади (на спине). Приводятся примеры «футболок с надписями» на груди и на спине (см. 1, с. 268-269).

Ритуал окончания занятия:

Занятие 10

Тема: Я для себя, я для других (окончание). Обида

Ритуал начала занятия:

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение «надписи на спине». Какие произошли изменения за время занятий?

Упражнение 16

«Послание самому себе».

Изготовить «надписи на футболке», которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

Обсуждение:

Какую «футболку» — для себя или для других — было делать труднее и интереснее и почему?

Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнение 17

«Детские обиды».

Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте или опишите их—в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите). Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение:

Что такое обида?

Как долго сохраняются обиды?

Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

Домашнее задание:

Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Ритуал окончания

Занятие 11

Тема: Обида (продолжение)

Ритуал начала занятия:

Обсуждение домашнего задания:

Упражнение 17

Желающие зачитывают окончание предложения «Я обижаюсь, когда...», а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

«Как выразить обиду и досаду».

Обсуждается домашнее задание: Как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди?

Затем из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача — соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться под маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группы по 4 человека. Ребята убеждаются сами, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить роли «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т. п.

Дается 10-15 мин. на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т. е. дети в шуточной форме изображают наиболее яркую черту своей роли — например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый — лаять).

После того как все выступили, проводится обсуждение: о чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках более или менее эффективные способы выражения обиды, досады.

Домашнее задание:
Ритуал окончания занятия:

Последите за собой в перерыве между занятиями, как вы реагируете на обиду. Опишите это или нарисуйте (в конкретной или абстрактной манере).

Занятие 12

Тема: Обида (окончание)

Ритуал начала занятия:

Упражнение 18

Учащиеся вновь собираются по группам (см. упр. 17). В группах обсуждается: Что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо? Затем каждая группа предлагает свои варианты для всех. Обсуждение:

— В чем смысл реакции на обиду?

— Стремление «сохранить лицо» и «чувство реванша».

— Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду?

Упражнение 19

«Копилка обид».

Школьникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания дается 8-10 мин. После этого проводится обсуждение: Что делать с этой копилкой?

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все вместе решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются.

Обсуждение: Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т. п. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Обсуждение: Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

Домашнее задание:
Ритуал окончания занятия:

Понаблюдайте за окружающими, как разные люди реагируют на обиду. Проанализируйте, достигают ли эти реакции цели и какой, что они дают.

Занятие 13

Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением

Ритуал начала занятия:
Обсуждение домашнего задания:

Реакция на обиду — это как еще одна «футболка с надписью», способ предъявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делается на обложке дневника спереди и сзади. Еще раз подчеркивается бесцельность реакций на обиду типа: «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т. п. Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

Упражнение 20

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение:

«Чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что кладете эти ощущения в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете». (4, с. 36). Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение 21

Краткое обсуждение выполнения задания.

«Аукцион».

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

Упражнение 22

«Вверх по радуге».

Участникам предлагают встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом 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 мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Домашнее задание:

«Представь, что ты чувствуешь, когда...» «Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

1)...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

2)...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

3) придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

4) забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию) (4, с. 37-39).

Ритуал окончания занятия:

Занятие 14

Тема:

Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!» (см. 15, с. 109-110).

Ритуал начала занятия:

Упражнение 23

Из «волшебного ящика» каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т. п. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные — догадаться, какое чувство он выразил.

Затем ребятам предлагается в течение 15 мин. поиграть в игру «Стоп! Подумай! Действуй!», объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег; зовут «попробовать» водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т. п.

Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!» На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников — в течение 4 мин. обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставить «—») и записать свои (в этом случае добавляется 3 мин).

Можно объединить группы по «половому» признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется Кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию).

Затем берется вторая карточка: «ПОДУМАЙ!». На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4 мин. члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной

ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово: «ДЕЙСТВУЙ!». На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 мин. проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Ведущий напоминает о задании «выразить чувство», предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание по самом делу.

Обсуждение:

Наши чувства, настроения, желания:

Когда они помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее — уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем «культурной» форме или уметь скрывать их.

Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.

Обсуждение домашнего задания 13-го задания.

Закончите предложения:

«Счастливее всего я чувствую себя, когда...» «Хуже всего я чувствую себя, когда...» «Никак не могу понять, почему я...» «Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...» «Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...»

Домашнее
задание:

Ритуал окончания
занятия:

Занятие 15

Тема: Победы «своего дракона!»

Ритуал начала
занятия:

Упражнение 24

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это мутное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Ребятам предлагается, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор «игральных карт», сделанных по типу так называемых «карт Проппа» (см. 13, с. 71-79). «Карты Проппа» — это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутливыми, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вытащить наугад несколько «карт» и создать историю по ним и т. д. Единственное условие — герой должен действовать, как человек, уверенный в себе. Набор «карт Проппа» включает 31 карту (по числу функций, выделенных В.Я.Проппом) или (в варианте, используемом Дж.Родари) — 20.

(В.Я. Пропп — известный советский фольклорист, исследователь народной сказки (см. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1946; Пропп В.Я. Морфология сказки. М., 1969, и др.).

Мы использовали набор из 15 карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия победы.

На написание истории школьникам дается 25 мин. Затем желающим предлагается рассказать или показать свои истории.

Ведущий говорит о том, что для борьбы «с драконом» почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

В заключение еще раз подчеркивается, что умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы телеграммы могли

быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных — оскорбительных, грубых — телеграмм. Если же такие телеграммы все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал или, если она не подписана, заменить «позитивными».)

Домашнее

задание:

Ритуал окончания

занятия:

Занятие 16

Тема:

Победи «своего дракона» (окончание). Звездная карта всей жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой.

Завершение показа историй про битву «с драконом».

Обсуждение:

— Что проявилось в этих историях?

— Может ли эта сказка помочь реально «победить своего дракона» и в чем?

В заключение ведущий спрашивает: думал ли кто-нибудь над тем, что действительно можно сделать со своими «драконами»? Желающие могут кратко рассказать об этом.

Упражнение 25

«Моя Вселенная»

Школьникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» — центра своей Вселенной — надо прочертить линии к звездам и планетам:

— Мое любимое занятие...

— Мой любимый цвет...

Это должно быть ранее оговорено с участниками.

— Мое любимое животное...

— Мой лучший друг...

— Мой любимый звук...

— Мои любимый запах...

— Моя любимая игра...

— Моя любимая одежда...

— Моя любимая музыка...

— Мое любимое время года...

— Что я больше всего на свете люблю делать...

— Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

— Мой любимый певец или группа...

— Мои любимые герои...

— Я чувствую у себя способности к...

— Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

— Лучше всего я умею...

— Я знаю, что смогу...

— Я уверен в себе, потому что... (см. 4, с.68, 70, 80; 8, с. 171-172).

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. (Этот список может быть дополнен или сокращен по усмотрению педагога. Желательно все же, чтобы количество «планет» не превышало 20, оптимально — 10-20.)

Торжественная раздача «телеграмм». Содержание «телеграмм» не обсуждается.

Последняя страница дневника: «Контракт с самим собой». Раздача дневников.

Завершение

занятий:

Заключительное слово ведущего. В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что-либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников.

Рекомендуемая литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
4. Вообрази себе: Поиграем-помечтаем. М., НВК «Центр "Эйдос"», б/г.
5. Гиппиус С. Гимнастика чувств: Тренинг творческой психотехники. М.-Л., 1967.
6. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М., 1991.
9. Какую часть слова «нет» ты не понимаешь: Интервью с исполнительным директором ПАСА (США) Кэти Ди Заслофф // Витатрон, 1992, № 8.
10. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. М., 1990.
11. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. М., 1991.
12. Мелибруда М. Я-Ты-Мы. М., 1986.
13. Родари Дж. Грамматика фантазии. М., 1990.
14. Рудестам. К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ 22

Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет (Дубровина И.В.)

Групповая коррекционная и психотерапевтическая работа является важной частью деятельности детского психолога-практика в образовательном учреждении. Опубликованные в последнее время работы содержат описание развивающих программ, направленных на формирование различных сторон «Я» ребенка — мотивации учебной деятельности, умений и навыков межличностного общения, уверенности в себе и навыков самопознания (Гуткина Н.И., Ковалев С.В., Прихожан А.М.).

Настоящая программа предназначена для развития мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков — осознания опасений и страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым

социальным нормам, любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям, а также развития чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений. Данная программа составлена для подростков 12-15 лет. Этот возраст выбран в силу того, что, во-первых, мотивационно-смысловая система школьников еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии, и, во-вторых, как известно, на этом этапе общение приобретает особую смысловую ценность. Развитие мотивации межличностных отношений выбрано целью данной программы потому, что данная мотивация определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья (Братусь Б.С.).

Сами межличностные отношения в данном случае понимаются достаточно широко - как любая деятельность для другого человека.

Условия для проведения программы

Проведение программы с подростками не требует специальных материалов: нужны только бумага для рисования и для записей (вместо последней можно применить тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей (можно обычные 6-цветные) по числу участников группы, листки бумаги с булавками для именных табличек и «бланков телеграмм». Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Программа рассчитана на 10-12 полуторачасовых занятий, которые рекомендуется проводить один раз в неделю. При увеличении программы за счет самостоятельного включения в нее других упражнений рекомендуется сохранять ту же периодичность и продолжительность занятий.

Вводные замечания для ведущего группы

Поскольку данный тренинг направлен на работу с глубоко личностными проявлениями подростков, он содержит упражнения, в которых участники испытывают сильные чувства, и упражнения, в которых используется обратная связь. Чтобы успешно проводить эти упражнения, психологу требуется определенный уровень подготовки. *Обязательным* можно считать прохождение группы социально-психологического тренинга и (или) группы личностного роста, *желательным* — опыт самостоятельного ведения подростковых групп. Данный цикл групповых занятий направлен на развитие мотивации отношений подростков с другими людьми, от которых во многом зависит психологическое благополучие ребенка, поэтому требуются достаточное мастерство, внимание и такт для ведения этих занятий.

В данной программе условно можно выделить три этапа — ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий. В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- усвоение способов разрешения собственных проблем;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Проблемы, которые анализируются детьми в ходе групповых занятий, являются достаточно типичными для данного возраста. Однако наряду с возникновением чувства взаимопонимания и принятия друг друга на основе общих проблем, важно, чтобы подростки находили в себе и ресурсы для преодоления собственных трудностей. Возможно, что на занятии, где используются упражнения, центрированные на какой-либо проблеме, позитивный пример из своей жизни смогут подыскать не все, а только те, для кого эта проблема актуальна в незначительной степени или не существенна вовсе. Если это так, то имеет смысл в качестве «домашнего задания» дать участникам подобрать такие примеры, а на следующем занятии спросить их об этом снова.

Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками. Поддерживая доброжелательное и заинтересованное отношение к другим людям, следует давать понять подросткам, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того, что окружающие тебя не понимают или не принимают таким, какой ты есть, что следует признавать за другими ровно столько же прав, сколько считаешь необходимым иметь сам. Желательно время от времени возвращаться к обсуждению этих проблем наряду с текущими темами групповых дискуссий.

С детьми, участвующими в работе группы, следует проводить предварительную диагностическую работу. В контексте данного тренинга особое внимание нужно уделять детям с повышенным страхом самораскрытия в общении, неуверенностью в себе, агрессивностью и другими особенностями, отрицательно сказывающимися в межличностных отношениях ребенка. Тем большее значение для таких детей приобретают упражнения, где они получают обратную связь. Иногда оказывается необходимым повлиять на характер обратной связи. Так, например, если во время упражнения «Горячее место» в центр круга выходит неуверенный в себе, склонный к изоляции себя от людей подросток, ведущий может попросить группу дать положительную

обратную связь.

Некоторые проблемы могут возникать в связи с тем, что дети являются членами одного школьного коллектива, причем, возможно, часть участников знает друг друга давно, а часть познакомилась только что. Возможны и всплески негативных эмоций, обусловленные прежним опытом общения друг с другом. В последнем случае следует переводить реакцию участников в плоскость «здесь и теперь», например, «скажи, что ты *сейчас, в данный момент* чувствуешь по отношению к нему». Хорошо знакомым участникам группы следует рекомендовать говорить о таких вещах, которые были бы понятны всей группе, а не только им одним.

Соблюдение этих правил поможет участникам группы по-новому взглянуть на других людей и себя самих и сильнее ощутить ценность другого человека. Приведенные нами упражнения далеко не исчерпывают все многообразие психотерапевтических техник, помогающих развить мотивацию межличностных отношений подростков и способствующих их личностному росту. Мы призываем психологов-практиков, применяющих эту программу, подойти к ней творчески и дополнить упражнениями, описанными в литературе (см. библиографию). Важно, однако, сохранить при этом порядок, при котором упражнения, направленные на знакомство участников и самораскрытие, были бы сосредоточены в первых занятиях, а упражнения, ориентированные на позитивные изменения мотивов межличностных отношений, — ближе к окончанию цикла. Соблюдая эти правила и стараясь самому быть искренним и честным в своих проявлениях, психолог помогает детям прийти к позитивным изменениям в мотивации межличностных отношений.

Программа занятий

Занятие 1

Тема: Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств

Материалы: Небольшие листки бумаги с булавками для именных табличек

Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

Ритуал начала занятий:

Упражнение 1

Учимся расслабляться. Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию (см. 8).

1). «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается 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 закрыть 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.

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

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

3). «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, 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, не «я не волнуюсь», о «я спокоен» и т. д. Начнем».

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

Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч (7, с. 322).

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаются увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было трудно установить зрительный контакт. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает правила поведения на группе, особо подчеркивая, что они распространяются и на него самого (см. предыдущую развивающую программу, с. 19).

После прочтения правил ведущий разворачивает плакат с этими правилами, который после этого всегда висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правило. Ведущий произносит слово «обещаю», участники группы — тоже.

Занятие 2

Тема:

Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор

Упражнение 3

Части моего «Я».

Материалы:

Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение 4

Игра-тренинг «Таможня».

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа — пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них — контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет — ключ, монета). «Итак, кто хочет быть таможенником?». Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего выпускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

Упражнение 5

Умение вести разговор. (Взято из практики тренинга уверенности в себе — 7, с. 353-354).

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно. Но несколько примеров подсказывает ведущий:

- что беспокоит в школе;
- что трудно в отношениях с родителями;
- что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т. е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится поболтать с Олегом?». Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После трех— пяти минут диалога партнеры меняются ролями.

На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают отличную информацию.

Занятие 3

Тема:

Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами

Упражнение 6

«Слушаем молча»

Ведущий, напомнив окончание предыдущего занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению, к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

Упражнение 7

Материалы:

Значимые люди

Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

— кто они;

— чем значимы для подростка, чем дороги;

— так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;

— хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

По окончании желающие оставляют свои рисунки с условием, аналогичным указанному в упражнении 3.

Упражнение 8

Материалы:

Список чувств

Бумага, ручки.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства — положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева — положительные, справа — отрицательные».

На выполнение задания дается примерно 5 минут. После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного — среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько — отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и прежде всего обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда — самое приятное.

Занятие 4

Тема:

Типичные проблемы. Игровой тренинг

Упражнение 9

Материалы:

«Мои проблемы»

Бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

— боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;

— стремлении обвинить в своих проблемах других.

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с

Упражнение 10	<p>ними.</p> <p>Ассоциации</p> <p>Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны — на что или на кого похож тот, кого загадали:</p> <ul style="list-style-type: none"> — на какое время суток; — на какое время года; — на какую погоду; — на какой день недели; — но какой цвет радуги и т. д. <p>Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.</p> <p>Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.</p>
---------------	---

Занятие 5

Тема: Упражнение 11	<p>Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт</p> <p>«Спина к спине»</p> <p>Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине Друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями. Ведущий может спросить:</p> <ul style="list-style-type: none"> — было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия; — легко ли было вести разговор; — какой получается беседа — более откровенной или нет. <p>Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.</p>
Упражнение 12 Материалы:	<p>Мои идеалы</p> <p>Бумага, ручки.</p> <p>Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростков примером, на кого они хотели быть похожими — в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т. д., но и вымышленные герои — персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности (писатели, художники, политики и т. д.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?</p>
Упражнение 13	<p>«Монстр».</p> <p>Прообраз этого упражнения имеется в практике групп психологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.</p> <p>Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что В центре нашего круга стоит чучело — несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» — и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».</p> <p>Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько «черт чучела». После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.</p>

Занятие 6

Тема: Упражнение 14 Материалы:	<p>Осознание проблем в отношениях с людьми</p> <p>«Мои проблемы» (продолжение упражнения 9)</p> <p>Бумага, ручки.</p> <p>Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:</p> <ul style="list-style-type: none"> — манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви; — неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе; — трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т. д.
--------------------------------------	---

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

Упражнение 15

Свое пространство (5, с. 72).

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы — «планеты». «Протагонист», поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя — так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того, как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает «протагониста», насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

Упражнение 16

Игра «Крокодил» (За игрой закрепилось это название, т.к. объяснение ее правил часто строится на примере слова «крокодил», очень удобного для показа.)

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно — названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда — попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Занятие 7

Тема:

Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств

Упражнение 17

Мотивы наших поступков

Материалы:

Бумага, ручки

Ведущий: «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 иначе, 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». Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные 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 18

«Чувства без слов»

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестах и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки меняются ролями, и «отгадчик», загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принимать участие в отгадывании, но только после того, как у «отгадчика» закончатся все предположения.

Занятие 8

Тема:

Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности

Упражнение 19

Особые дары

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т. д.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После начальной школы
мать, отец бабушка, дедушка тети, дяди братья, сестры друзья, подруги			

Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров — любом, на выбор. Затем он просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку или пользуясь техникой «пустого стула», или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом.

Упражнение 20

«Благодарность без слов»

Участники 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; — искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером; — понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Упражнение 21

«Волшебный магазин»

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, где он — продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел 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 дискуссии участники группы делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т. д.

Занятие 9

Тема:

Мотивы наших поступков. Обратная связь

Упражнение 22

Мотивы наших поступков

Материалы:

Бумага, ручки

Ведущий напоминает участии ком упражнение 17 и предлагает вспомнить по 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 завоевывания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви Другого при помощи манипулирования им).

В обсуждении участники 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 владели, когда нужно было об этом рассказать.

Упражнение 23

«Горячее место»

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме [Л, с. 2.07). «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению Друг к Другу после этого упражнения.

Упражнение 24

Медитация

Аналогичное упражнение практикуется в группах встреч (7, с. 327-328).

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться, возможно, используя при этом приемы релаксации (см. упр. 1). Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо дожидая,

получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?»

После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

Занятие 10

Тема:	Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (продолжение). Завершение группы
Упражнение 25	Молитва об умиротворении Прообраз этого упражнения имеется в практике групп самопомощи для взрослых детей из трудных семей (9). Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т. е. вычленив в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить, и попытаться отделить одно от другого. В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).
Упражнение 26	«Телеграммы» Втренингах для подростков используется при завершении занятий группы (см. предыдущую программу, с. 52-53, 55). Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки. Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» — листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.
Упражнения 27	Я — реальный; идеальный; глазами других
Материалы:	Бумага, цветные карандаши Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди. В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале занятий группы, и почему?
Завершение:	Заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм».

Рекомендуемая литература

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М., 1993.
3. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрушинского. М., 1994.
5. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. М., 1991.
6. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы — теория и практика. М., 1990.
8. Шрайнер К. Как снять стресс. М., 1993.
9. Woinitz K. Adult children of alcoholics. N.Y., 1989.

ПРИЛОЖЕНИЕ 23

Тренинг модификации поведения (для работы с детьми и подростками с нарушениями поведения) (Фурманов И.А.)

Методические основы и процедуры

Цель тренинга заключается в поиске альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими.

В ходе тренинга решаются следующие задачи:

- осознание собственных потребностей;
- отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Предметом коррекции является не столько собственно агрессивное поведение детей, сколько мотивационный, эмоциональный, волевой и нравственный компоненты его регуляции. Поэтому техники, используемые в тренинге, в основном направлены: на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения вместо привычных для них способов агрессивного реагирования; обучение оценке социальных ситуаций; подкрепление торможения агрессивных стереотипов поведения; неподкрепление отклоняющегося поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов; усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций; минимизацию тревожности.

В программе тренинга применена модель поэтапного изменения агрессивного поведения:

- 1 шаг — «Сознание»: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения;
- 2 шаг — «Переоценка собственной личности»: оценка того, что ребенок чувствует и думает о себе и собственном поведении;
- 3 шаг — «Переоценка окружения»: оценка того, как агрессивное поведение ребенка влияет на окружение;
- 4 шаг — «Внутригрупповая поддержка»: открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения и его последствий;
- 5 шаг — «Катарсис»: ощущение и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения;
- 6 шаг — «Укрепление "Я"»: поиск, выбор и принятие решения действовать, формирование уверенности в способности изменить поведение;
- 7 шаг — «Поиск альтернативы»: обсуждение возможных замен агрессивному поведению;
- 8 шаг — «Контроль за стимулами»: избегание стимулов, провоцирующих агрессивное поведение, или противостояние им;
- 9 шаг — «Подкрепление»: самопоощрение или поощрение со стороны окружающих за измененное поведение;
- 10 шаг — «Социализация»: расширение возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

Цель группы определяется общей направленностью тренинга на расширение адаптационных возможностей подростков. В тренинге модификации поведения она конкретизируется в достижении эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений у подростков с нарушениями поведения.

Комплектование группы должно строиться исходя из основных принципов: информированности участников и добровольности, принцип возрастной однородности группы принципу однотипности нарушений поведения принцип психологической комфортности принцип ненасилия и уважения личностного достоинства подростков

В основе методики проведения тренинга, подборе конкретных психотехнических процедур и упражнений лежат следующие методические принципы:

- принцип «здесь—и—теперь». В работе делается упор только на актуальный опыт подростка с агрессивным поведением. Это связано с тем, что прошлое имеет для него ярко выраженный негативный оттенок и так или иначе проецируется на настоящем. Будущее либо заблокировано, либо вообще отсутствует в субъективном восприятии из-за негативных ожиданий или страха («феномен жизни сегодняшним днем»);
- принцип подкрепления позитивного опыта. Процесс проведения групповой психокоррекции основывается на процедурах консервации негативного опыта, балансировки негативного и позитивного в поведении подростков и затем на постепенной трансформации и закреплении социально приемлемых поведенческих моделей;
- принцип иерархизации техник. Он направлен на коррекцию агрессивности участников группы: от вербализации чувств, модификации простых поведенческих реакций к формированию устойчивых когнитивных паттернов (убеждений, ценностных ориентации, нравственных установок).

Содержание программы

Корректирующие психологические упражнения

Упражнение I

Цель: актуализация «Я—состояний» в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Процедура. Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5—2 метров. Участникам дается инструкция: в группе выберите того,

кто будет начинать упражнение. Последовательно вы будете обмениваться предложениями. Упражнение состоит из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде. Начинать фразу нужно с определенных слов:

Серия 1. Раньше Я ...

Серия 2. На самом деле Я ...

Серия 3. Скоро Я ...

После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; расскажите, что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Необходимое время: 5—10 минут на каждую серию.

Упражнение 2

Цель: актуализация «Я—мотиваций», усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации активизация процессов волевой регуляции.

Процедура. Та же, что и в упражнении 1.

Серия 1. Я никогда ...

Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то ...

Процедура и направленность обсуждения схожи с предыдущим упражнением.

Необходимое время: 5—10 минут на каждую серию.

Упражнение 3

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Состоит из двух частей:

1. Разогревающее упражнение

Процедура. Назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую букву своего имени. Большой групповой круг. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу

Необходимое время: 10—15 минут. После окончания упражнения обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие положительные или отрицательные качества быстрее приходили на ум и т. д.

2. Основное упражнение

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие визитки (из расчета 10 на каждого члена группы), фломастеры и булавки.

Процедура. Группа в кругу, дается инструкция: Ваши учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но каждый человек вправе сам давать оценку своим качествам и решать, как себя вести. Согласны? (получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому давайте сыграем в игру, которая называется «Волшебный базар». Этот базар особенный. На нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок с помощью булавки на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, вы на «волшебном базаре». Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной или тройной обмен. Только помните — нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обмениваться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите варианты. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами «6 часов! Рынок закрывается» заканчивает торги.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры. Легко или трудно было найти у себя качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

Затем следует общее обсуждение упражнения. Что понравилось, что не понравилось в упражнении? Что легко было делать, что трудно?

Необходимое время: 1—2 часа.

Упражнение 4

Цель: проявление эмоций, развитие вербального и невербального общения, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с обозначением чувств. Это могут быть радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость,

отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура. Вам будут даны карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом, каждому из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у вас на карточке. Задача группы — отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попробуйте описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом.

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения. Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, у других членов группы, — не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

Необходимое время: 1—1,5 часа.

Упражнение 5

Цель: сознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура. Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один — чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие — чтобы уничтожать или разрушать, и тогда их агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия — это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия — это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Поэтому чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим. Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

1. В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
2. Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?

3. Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?

4. Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии? В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время: 1—2 часа.

Упражнение 6

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура. Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося никому ущерба. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте удобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, которые вызывают у вас гнев, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой, 3—4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Необходимое время: 1 час.

Упражнение 7

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Зачитывается инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой, 3—4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение 8

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но переверните картинку, чтобы все было вверх ногами и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой, 3—4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Необходимое время: 1 час.

Упражнение 9

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно-белое кино.

Постарайтесь посмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный и наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и самой неприятной ситуации — остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к самому краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем сделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в эту комнату.

А теперь снова постарайтесь посмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше поведение и поведение других.

Когда закончите упражнение, 3—4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете те-

перь?

Необходимое время: 1 час.

Упражнение 10

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура. Каждый из вас часто видит следствие своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, т. е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться с этой проблемой.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попробуйте мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что вам не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух, будто этот человек в самом деле перед вами.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится...» (укажите, что именно) и заканчивайте словами (по своему выбору): «и потому я злюсь на него», «и потому мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам и так произносим фразы поочередно.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в выполнении упражнения: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Необходимое время: 20—30 минут.

Упражнение 11

Цель: реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и интеграция его с настоящим.

Процедура. Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он был в детстве: во что любил одеваться, в какие любил играть игрушки, чем заниматься и т. д. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: «Что из того, о чем говорили в группе, совпадает, а что не совпадает с вашими детскими воспоминаниями?» «Что вы до сих пор любите делать, с кем из детских друзей дружите?».

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на «горячем стуле»? Хотелось посидеть подольше или хотелось уйти? Что чувствовали, о чем думали, когда группа высказывалась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее — на стуле или в группе? (высказывается каждый член группы).

Необходимое время: 1 час.

Упражнение 12

Цель: «построение» будущего через планирование и фантазирование, интеграция его с настоящим.

Процедура. Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом. Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои предположения относительно его будущего. Итак, каким этот человек видится вам через 5 лет, как он изменится, что с ним произойдет? Расскажите, где он будет работать, будет ли у него семья, во что одет и т. д.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: «А каким Вам видится ваше будущее? Расскажите о нем. Чего вы ждете от своего будущего? Чего вы опасаетесь в будущем?»

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение: «Что вы чувствовали, о чем думали, что хотелось сделать, сидя на стуле? Какие чувства и мысли вызвали высказывание членов группы о предлагаемом вашем будущем?».

Необходимое время: 1—1,5 часа

Психотехнические упражнения, стимулирующие групповую динамику

Упражнение 1

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5—6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура. Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать.

Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Приступайте к рисованию. Проявите выдумку и фантазию. Если возникает желание раскрасить животное, вы можете пользоваться цветными карандашами.

После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит и др. (рисунок необходимо держать перед собой). Группа задает уточняющие вопросы.

Вы познакомились с историей каждого животного. Теперь встаньте, походите по комнате, еще раз посмотрите на окружающих вас несуществующих животных. А теперь объединитесь в «стада» с теми животными, с которыми вам хочется. Сядьте своими группами в кружочки так, чтобы не мешать друг другу. Объясните в ваших сообществах: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Придумайте какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал ваше сообщество. Выберите «вожака», который будет представлять ваше сообщество и сообщит остальным о причинах вашего объединения, сходстве и различиях, лозунге и девизе. Затем «вожак» знакомит другие сообщества с информацией о своей группе.

Итак, теперь вы знаете, что вас объединяет. Оставайтесь в своих сообществах. Возьмите половинки листов ватмана и постарайтесь нарисовать одно животное, которое получилось бы из фантастического слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Вы можете рисовать, что вам хочется и как вам хочется, вносить любые дополнения и изменения. Этот рисунок — плод вашего коллективного творчества. Точно так же, как в предыдущем задании, придумайте ему несуществующее название.

После завершения работы обсудите в группе, что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определите «вожака», который об этом расскажет остальным. Далее группа делится друг с другом информацией и может задавать уточняющие вопросы.

Теперь подойдите к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Представьте, что все ваши животные невероятным образом слились в одно. Рисуйте все.

После завершения упражнения все рисунки вывешиваются на стенку и могут оставаться на ней на протяжении всей работы группы.

Необходимое время: 1—1,5 часа.

Упражнение 2

Цель: формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностно-ролевой дифференциации, оптимизация структуры группы.

Материалы: фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

Процедура: используется техника «Парадоксальная социометрия». В начале проводится стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выборы - отвержения фиксируются с помощью красных и черных стрелок в виде социограммы на большом листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Участникам рекомендуется сделать не более одного выбора и одного отвержения. После этого тренер просит членов группы согласно сделанным выборам высказать каждому из «отвергнутых» то, что вызывает симпатию к ним, а каждому из «предпочитаемых» то, что в них не нравится. Предлагается говорить о чувствах; избегая оценок и интерпретаций. При этом ведущий просит одновременно подчеркнуть цвет стрелки, обозначенной на социограмме, и несколько раз повторить свое высказывание, фиксируя тем самым поляризацию отношения. На практике это выглядит так. Группа рассаживается полукругом, тренер ставит отдельно два стула друг напротив друга. На один из них усаживается участник группы А, на другой участник группы Б, к которому была проведена черная стрелка (негативный выбор). А говорит: «Мне нравится, что ты всегда говоришь то, что думаешь. Я провожу к тебе черную стрелку» (повторяется 2—3 раза). Затем на стул садится участник группы В, к которому А провел красную стрелку. А говорит: «Меня раздражает то, что ты не даешь говорить другим. Я провожу к тебе красную стрелку» (повторяется 2—3 раза). Далее эта процедура повторяется с участием всех членов группы (в роли оценивающего и оцениваемого).

После Прохождения процедуры тренер предлагает всем участникам поделиться своими чувствами и обсудить опыт, полученный в упражнении.

Необходимое время: 1 час.

Упражнение 3

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура. Тренер садится на «горячий стул», на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы и говорят о своих чувствах по отношению к тренеру: что нравится и что не нравится в тренере. После завершения упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 минут.

Упражнение 4

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура. Тренер садится на «горячий стул», на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы. Тренер говорит о своих чувствах по отношению к членам группы: что нравится и что не нравится в них. После завершения упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 минут.

Упражнение 5

Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности.

Материалы: коробок спичек.

Процедура. Группа, включая тренера, рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые 3 интересующие вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

Необходимое время: 15—30 минут.

Упражнение 6

Цель: расширение информации о тренере, выяснение степени вовлеченности тренера в групповые процессы, оптимизация взаимоотношений в системе «тренер — группа».

Процедура: Группа задает 10 вопросов тренеру.

Необходимое время: 15—30 минут.

Внутригрупповая дискуссия

Представляет собой групповое обсуждение какой-нибудь проблемы, сопоставление мнений, оценок членов группы по поводу самой проблемы и возможных вариантов ее разрешения.

Упражнение 1

Цель: формирование способностей к альтернативному взгляду и оценки проблемы, установление соотношения позитивного и негативного в поведении, определение нравственной позиции членов группы.

Процедура. Сейчас вам будет рассказана одна история, которая приключилась с двумя братьями. Интересно узнать ваше отношение к ней.

«Два брата попали в скверную историю. Одолжили деньги, но не смогли вовремя их отдать. Им стали угрожать кредиторы, требуя немедленного возврата денег. Старший, Сергей, влез ночью в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Младший, Саша, пошел к пожилому человеку, известному в доме своей добротой, и сказал, что его мать заболела и ему нужны деньги на покупку лекарств. Саша просил занять ему деньги и обещал вернуть их, как только мать получит зарплату. На самом деле мать Саши была абсолютно здорова и Саша вовсе не собирался возвращать деньги. Старик плохо знал Сашу, но все же дал ему нужную сумму. В итоге братья отдали деньги».

Теперь постарайтесь ответить на 2 вопроса:

1. Чего добились братья, что они выиграли в этой ситуации, в чем достоинство их поведения?

2. Чего лишились братья, что они проиграли в этой ситуации, в чем недостатки их поведения?

Возьмите листочки бумаги и на одной стороне запишите все возможные ответы на 1-й и 2-й вопросы.

Теперь сядем в круг и каждый может зачитать свои ответы сначала на 1-й, потом — на 2-й вопрос.

Давайте обсудим ваши ответы: со всеми ли ответами вы согласны или вас в них что-то не устраивает и вы придерживаетесь другого мнения. Постарайтесь как-то обосновать вашу точку зрения.

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

1. Что, на ваш взгляд, хуже: воровство Сергея или обман Саши?

2. Важно ли сдерживать слово, данное малознакомому человеку, которого никогда не увидишь?

3. Как вы относитесь к воровству? А у вас что-нибудь крали?

4. Попадали ли вы в ситуации, когда самим приходилось просить что-то вернуть?

5. Как, на ваш взгляд, вел себя старик, давая Саше деньги?

6. Как бы вы поступили, оказавшись в подобной ситуации?

Необходимое время: 1—1,5 часа.

Упражнение 2

Цель: эмоциональный и ролевой обмен, проработка детско-родительских отношений.

Процедура. Сейчас мы обсудим еще одну историю. Интересно узнать ваше отношение к ней.

Пятнадцатилетний Коля мечтал купить видеоплеер. Отец пообещал ему одолжить денег с получки, если Коля сумеет скопить половину стоимости. Коля зарабатывал деньги всеми возможными способами и в итоге собрал даже чуть больше, чем планировал. Но незадолго до получки отец изменил свое решение. Друг отца предложил ему купить резиновую лодку для рыбалки. У отца не хватало денег, и он потребовал, чтобы Коля отдал ему все собранные деньги. Коля мечтает о видеоплеере и потому обдумывает, как ему поступить.

Давайте поставим себя на место Коли и обсудим:

1. Что чувствует Коля в этой ситуации?

2. Что думает Коля о ситуации?
3. Чем объясняет поведение отца?
4. Что сделает Коля в этой ситуации?

Теперь постарайтесь поставить себя на место отца Коли и обсудить:

1. Что чувствует отец Коли в этой ситуации?
2. О чем думает отец Коли в этой ситуации?
3. Что сделает отец Коли в случае отказа?

Давайте обсудим еще некоторые вопросы.

1. Есть ли у родителей право требовать деньги сына (или дочери)?
2. Имеют ли право дети в чем-то отказывать своим родителям⁹
3. Что, на ваш взгляд, является самым важным во взаимоотношениях родителей и ребенка?
4. Что такое авторитет родителей, как он завоевывается?
5. Зависят ли взаимоотношения в семье от поведения ребенка?

Необходимое время: 1—1,5 часа.

Межгрупповая дискуссия

Представляет собой обсуждение какой-нибудь проблемы между микрогруппами, высказывающими различные, порой полярные точки зрения. Обычно для этого используются конфронтационные техники. Суть их сводится к научению членов группы анализировать свое поведение через осознание себя и рефлексии собственного и чужого опыта.

Упражнение 1

Цель: стимуляция изучения самого себя, способствование поведенческим изменениям, формирование способности отстаивать собственную точку зрения (через выражение протеста и возражения собеседнику).

Процедура: члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию:

«Сейчас вам будут зачитаны мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Те, кто согласны с этим мнением — сядьте на стулья у правой стены, кто не согласен — у левой стены. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: «согласен — не согласен». Далее зачитывается одно из мнений:

- все недобрые поступки не остаются безнаказанными;
- людям, которые лгут, трудно смотреть в глаза другим;
- любого преступника можно освободить благодаря ловкой защите адвоката;
- каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности;
- соблюдение законов является обязательным для всех;
- если установленное правило не нравится, то его можно нарушить;
- родителям можно простить все;
- люди должны уважать права друг друга;
- человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.

После того как зачитывается суждение и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения? Во время высказываний членов одной микрогруппы тренер занимает нейтральную позицию, т. е. место с краю или между группами и следит за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорить визави. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы. Потом снова первой — что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов. И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих группировок.

В процессе возможно изменение точек зрения кого-то из участников. Поэтому в конце обсуждения необходимо предоставить возможность тем, кто этого желает; перейти в противоположную группу.

В случае, если вся группа заняла одну позицию, все равно нужно попросить каждого из участников обосновать свое решение. И лишь затем переходить к оглашению следующего суждения из списка.

Следует отметить, что на одном занятии можно использовать не весь список, а лишь 3—4 суждения.

После выполнения упражнения проводится общее обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30—40 минут.

Упражнение 2

Цель: прояснение внутренней позиции, формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия обратных связей, стимуляция поведенческих изменений.

Процедура. Члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Тренер знакомит участников с инструкцией.

Вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, садится на стулья у правой стены, кто не согласен — у левой. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: «согласен — не согласен». Далее остается одна из нижеследующих пословиц:

- нет такого человека, чтобы век без греха прожил;
- всякая неправда — грех;
- от судьбы не уйдешь;
- риск — благородное дело;
- денег наживешь — без нужды проживешь;
- когда деньги говорят — тогда правда молчит;
- и с умом воровать — беды не избежать;
- раз украл — навек вором стал;
- лучше десятерых виноватых простить, чем одного невинного казнить;
- кто сильнее, тот и правее.
- с кем поведешься, от того и наберешься;
- умная ложь лучше глупой правды;
- прямой что дурной;
- сам признался, сам на себя и петлю надел;
- ушел, так прав; попался, так виноват;
- закон, что дышло, куда повернул, туда и вышло.

После того как зачитывается пословица и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной из групп, просит объяснить, как они понимают эту пословицу, что она значит. После этого работа продолжается по процедуре, указанной в упражнении 1.

Необходимое время: 30—40 минут.

Проективное рисование

Использовалось в тех случаях, когда группа сопротивлялась эмоциональному отреагированию, через вербализацию чувств.

Упражнение

Цель: восстановление позитивного эмоционального состояния.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Процедура. Сядьте удобнее, расслабьтесь, сделайте 2—3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут наблюдайте за этим местом, побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте 2—3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и цветные карандаши, постарайтесь нарисовать это место.

Теперь покажите картину своего безопасного места и расскажите о нем: где это, что там происходило? Поделитесь с группой чувствами, которые испытали тогда, когда мысленно находились в этом месте. О чем думали? Есть ли такое место сейчас. Чем оно похоже на то место, которое вы видели, чем отличается?

Необходимое время: 1—1,5 часа.

Ролевое проигрывание жизненных ситуаций

Банк жизненных ситуаций, разрешение которых актуально для подростков, накапливался в процессе работы группы и обсуждения различных проблем. Использование техники ролевого обмена в работе группы чрезвычайно важно для участников тренинга, так как не только позволяет «проиграть», расширить репертуар собственного опыта, но и познакомиться с различными моделями поведения, ассимилировать опыт других. Кроме того, участие в разыгрывании ситуаций предоставляет возможность членам группы моделировать, а следовательно, модифицировать собственное поведение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 24

Психолого-педагогическая игра «все во всем»

(Акбашев Т.Ф., Филиппова Н.М.)

Цель игры: самопознание, формирование коммуникативных навыков взаимодействия с окружающими.

Во время игры происходит коррекционная работа с подростками. Ребята проигрывают свои проблемы, что приводит к изменению их мироощущения. В них воспитывается уважительное отношение как к собственной личности, так и к окружающим людям. Эта игра развивает в подростках положительные качества, позволяет им взглянуть в собственный внутренний мир, учит взаимодействию в коллективе, совместной работе и не терять при этом свою индивидуальность.

Правила игры:

- правило «поднятой руки» (может говорить, только когда поднял руку);

- правило трех «П» (понять, принять и поддержать человека таким, какой он есть);
- каждый человек – это «звезда» (т.е. каждый человек индивидуален, уникален и неповторим).

Ход игры

Разминка: *Ведущий:* Все люди делятся на людей «да» и людей «нет». Люди «да» - всегда в хорошем настроении и готовы оказывать помощь другим. Люди «нет» предпочитают говорить «не знаю», «не могу», «не хочу», «не буду».

Цель разминки: научить говорить «да».

1-й этап: придумать вопрос, на который обязательно ответишь «нет». Например: «Сможешь ли ты поднять дом?» Ответ: «Нет».

2-й этап: на этот вопрос ответить «да» и объяснить, «почему» (ответ приближенный к реальности), например: «Да, смогу, если он будет игрушечным».

3-й этап: ведущий бросает мяч и задает свой вопрос. Тот, кто поймал мяч, должен ответить «да» и объяснить, почему, потом отвечает ведущий тоже «да» и объясняет, почему, а тот, у кого мяч, бросает его следующему игроку.

Пропуск в игру: *Ведущий:* каждый выбирает себе напарника. Двое садятся друг против друга, берутся за руки и смотрят на партнера в течении 30 секунд. Затем дают имя-ассоциацию каждому из играющих. Это могут быть совершенно разные имена. Например, «выюнок», «пантера», «сияющий» и т.д. После этого игроки меняются партнерами, и так три раза. Из всех имен участник игры выбирает для себя только одно, которое ему больше нравится, и делает к нему рисунок.

Игра продолжается. Теперь двое объединяют свои имена и получают третье. Например, «айсберг» и «сияющий» - получилось «сияющий айсберг». Потом к одной паре присоединяется еще одна пара, и объединенные пары создают нечто совместное из своих имен, не теряя при этом ни одного имени. Например, «маугли» и «маркиза» на «сияющем айсберге». Далее к четверке присоединяется еще четверка. Эта группа создает совместный проект. Например, «апостолом», «отцом» - «основателем» ордена «черной пантеры» в храме «смеющегося» «жасминового облака», опять-таки не теряя при этом ни одного имени. Затем инсценируют. В итоге объединяются все восьмерки.

После этого они отвечают на вопросы:

1. Что изменилось в моем состоянии, настроении, отношении к себе, другим, к моему делу?
2. Что я узнал нового, чему научился?
3. Какие новые знания будут применять в жизни, работе, учебе?

Каждая восьмерка обсуждает, отвечает на поставленные вопросы, сочиняет четверостишие, придумывает название команды. Потом представители команд читают ответы на вопросы и стихотворения. В конце игры все садятся в круг и по очереди (по желанию) говорят, что каждый думает, чувствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 25

Профилактические мероприятия для подростков «группы риска» (Центр медицинской профилактики наркологических заболеваний)

1. Педагогическое направление. Для «внутренней» защиты подростков от наркомании используется потребностно-информационный подход в воспитании (образовании), в том числе разработанный на основе этого подхода программно-методические комплексы по валеологии, обеспечивающие созревание (или «дозревание») нравственно-психической сферы обучающихся и формирования у них устойчивой установки на здоровье (см. Темы).

2. Психологическое направление. Данное направление включает в себя психодиагностику подростков их потребностно-мотивационной и ценностно-смысловой сферы, рефлексивных механизмов саморегуляции, предрасположенности к нарконаправленному поведению, особенностей личности, текущего психического состояния и их психологическое сопровождение в форме тренингов, психокоррекционных мероприятий, арт-терапии. Основным принципом при разработке мероприятий является апелляция к сильным сторонам личности, учет ресурсов и компенсаторных возможностей подростка.

3. Медицинское направление. По данному направлению осуществляется: определение психопатологических особенностей личности, диагностика личностных расстройств и коморбидных «наслоений» (если таковые имеются), клиническое наблюдение, фармакокоррекция и консультирование подростков.

Групповые занятия и тренинги проводятся 1-2 раза в неделю, возможно на базе психологических центров.

Примерные темы занятий с подростками

Твое здоровье: регуляция психики

Тема 1. Психика. Свойства психики отражать окружающую среду, запечатлевать события прошлого, формировать опыт и «заглядывать в будущее». Сознание. Подсознание. Сверхсознание. Причины «фразлада» психики — противоречия между составными элементами психики. Анкета, позволяющая подростку провести анализ «целостности» своей психики.

Тема 2. Психическое здоровье. Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряженных ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины, вызывающие истощение резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации.

Тема 3. Эмоции. Эмоции как переживания, связанные с удовлетворением (неудовлетворением) потребностей в текущей ситуации. Основные эмоции человека: страх — уверенность, грусть — радость, стыд — гнев. Связь эмоций с потребностями. Взаимодействие эмоций. Доминирующая эмоция. «Эмоциональное поле человека».

Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как побороть в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Простейшие способы понижения эмоционального возбуждения: переключение внимания на нейтральные темы, самоубеждение, дыхательные упражнения, физические упражнения, упражнения мимических мышц, самовнушение. Основы психологической подготовки. Анкеты и тесты, позволяющие подростку определить преобладающие у него эмоциональные состояния (страх, грусть, агрессивность).

Тема 4. Чувства. Чувства как переживания событий, явлений и предметов, имеющих для человека долговременное значение. Положительные и отрицательные чувства: любовь — ненависть, уважение — презрение, ответственность — безответственность, т.д. Связь эмоций, чувств и здоровья. Двойственность чувств. Характеристика подростка, у которого доминируют положительные чувства и эмоции. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции.

Тема 5. Настроение. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Позитивное и негативное настроение. Как формируется настроение. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать для того, чтобы преобладало хорошее настроение в школе. Методика, позволяющая ученику определить доминирующее у него в школе настроение.

Тема 6. Стресс. Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. «Валеологический стресс» (мобилизирующий и укрепляющий здоровье). Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу.

Тема 7. Мотивация. Мотивация как неосознаваемое или слабо осознаваемое побуждение. Внутренняя мотивация: физиологические, сложнейшие биологические, идеальные и социальные потребности. Доминирующие потребности и развитие человека. Внешняя мотивация — стремления, желания, интересы.

В какой степени удовлетворяются потребности детей в школе. Как это влияет на их настроение, активность, развитие и здоровье. Причины деформации мотивационной сферы учащихся и ее последствия. Методика, позволяющая ученику определить доминирующую у него в школе мотивацию.

Тема 8. Понимание. Понимание как хорошо осознаваемый (на уровне смысла) побудитель человеческой деятельности. Адекватное и неадекватное понимание исполняемой деятельности и здоровье человека.

В чем видят смысл своей учебы учащиеся. Отношение учеников к учебе и связанные с этим проблемы. Методика, позволяющая ученику определить свое отношение к школе.

Тема 9. Характер. Темперамент. Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающих типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки.

Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды (в том числе воспитания) в формировании характера. Формирование положительных черт характера подрастающего человека на основе учета его доминирующих потребностей.

Психологические особенности различных темпераментов и их связь с образом жизни и здоровьем человека. Трудности становления характера подростка. Акцентуации характера. Типы акцентуаций и особенности их проявления (по *А.Е.Личко*). Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент. Опросник, дающий возможность ученику определить особенности своего характера (главная черта характера, любимое занятие, отношение к взрослым, отношение к детям, вредные привычки).

Тема 10. Взаимоотношения. Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Поведение подростков, склонных к взаимодействию с другими детьми в качестве лидера. Поведение подростков, склонных к взаимодействию, но не желающих принимать на себя лидерство. Поведение подростков, озабоченных прежде всего собственным благополучием (с направленностью сознания на себя). Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной ситуации. Опросник, позволяющий подростку определить тип взаимоотношений, к которому он склонен. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 26

Модель психолого-педагогического взаимодействия семьи и школы (Субботина И.С.)

I этап — диагностический

Цели:

- психологический анализ биографической информации о развитии подростков;
- диагностика эмоционально-личностных особенностей подростков;
- анализ полученных результатов;

- моделирование структуры организации мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию отклоняющегося поведения.

Методы:

- изучение запросов, педагогических характеристик, медицинских анамнезов подростков;
- наблюдение за особенностями поведения подростков в процессе обучения и во внеурочное время;
- психодиагностические методы изучения эмоционально-личностных особенностей подростков, взаимоотношений в детских коллективах, отношений со значимыми взрослыми (метод социометрии Дж. Морено, метод «незавершенных предложений», разработанный Саксом и Леви, «Тест метаморфоз» М.М. Семаго и Н.Я. Семаго, тест В.А. Сониной для выявления уровня самооценки).

Этап II — профилактический

Цель: улучшение условий обучения и воспитания подростков с отклоняющимся поведением (оптимизация социально-педагогической ситуации развития), преодоление недостатков развития (гармонизация) личности подростка.

1. Проведение психолого-медико-педагогического консилиума.

2. Встреча психолога с родителями и педагогами, на которой родители и педагоги ставят в известность о наличии некоторых отклонений в развитии детей. Совместно с педагогами разрабатываются программы по индивидуальной работе с детьми. Часть подростков направляется на консультацию к различного рода узким специалистам.

3. организация постоянных консультаций и лекториев для родителей. Работа с родителями необходима для того, чтобы они осознали существование проблем у детей, возможность их решения и обязательность своего участия в процессе коррекции.

4. Организация и проведение социально-психологических тренингов общения и личностного роста для педагогов, направленных на развитие личностных и профессиональных качеств педагогов и улучшение микроклимата в коллективе.

По инициативе администрации школы, а также с учетом пожелания педагогов возможно проведение психолого-педагогических семинаров.

Темы психолого-педагогических семинаров для педагогов

Семинар 1. «Психологическая поддержка ребенка»;

Семинар 2. «Развитие эффективного стиля общения. Искусство построения сообщения при применении метода рефлексивного слушания», «Что такое “Я-сообщение”».

Семинар 3. «Девиантное поведение как психолого-педагогическая проблема. Понятие “нормальной” (“здоровой”) и “ненормальной” (“деструктивной”) личности в психологии. “Криминальная личность” — метафора или психологическая реальность? Роль социального и биологического факторов в возникновении девиаций поведения»;

Семинар 4. «“Акцентуированная личность” в психологии. Динамика акцентуаций в подростковом возрасте. Акцентуации как фактор риска делинквентного поведения. Особенности психокоррекционной и психолого-педагогической работы при различных типах акцентуаций»;

Семинар 5. «Понятия “асоциальное поведение”, “делинквентное поведение”, “аддиктивное поведение”. Виды и формы данных разновидностей»;

Семинар 6. «Проблема наркомании. Статистические данные по проблеме. Основные понятия (“наркотики”, “наркотизм”, “наркомания”, “токсикомания”, “психоактивные вещества”, “зависимость”, “толерантность”, “абстинентный синдром”). Классификация наркоманий. Признаки наркотического опьянения. Правовой аспект данной проблемы».

Структура профилактической и коррекционной работы психолога с девиантными младшими подростками

Предмет профилактики и психокоррекции — эмоционально-личностная сфера подростков:

1. неадекватная самооценка, конфликтная самооценка;
2. тревожность, фобии, состояние психического дискомфорта;
3. агрессивность, враждебность, негативизм;
4. нарушение коммуникативных навыков.

Структура профилактической и коррекционной работы состоит из 18 занятий, проводимых 1 раз в неделю с группой подростков по 10—13 человек.

Блок I. Снятие состояния психического дискомфорта, коррекция тревожности

Задачи:

- снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- снижение тревожности;
- отработка навыков владения собой в травмирующей ситуации;
- снижение страхов;
- повышение самооценки подростков.

Всего 4 занятия.

Блок II. Формирование адекватной самооценки

Задачи:

- повышение самооценки;
- развитие уверенности в себе;
- обучение умению отстаивать свою позицию;
- обучение навыкам принятия решений, критического мышления, навыка отказа сверстникам;
- обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Всего 4 занятия.

Блок III. Снятие агрессивности, враждебности

Задачи:

- обучение подростков способам выражения гнева в приемлемой форме;
- формирование адекватных форм поведения;
- эмоциональное осознание своего поведения;
- регулирование поведения в коллективе;
- обучение приемам ауторелаксации.

Всего 4 занятия.

Блок IV. Формирование навыков

Задачи:

- создание благоприятных условий для работы группы;
- развитие умения самоанализа;
- раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения;
- освоение активного стиля общения.

Всего 6 занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 27

Педагогические стили в функционально несостоятельных семьях, не справляющихся с воспитанием детей (Беличева С.А.)

На практике педагогически несостоятельные семьи оказываются наиболее труднодоступными для выявления причин и неблагоприятных условий, оказавших негативное воздействие на детей. Чтобы выявить неблагоприятные факторы семейного воспитания в такой семье, необходимо, как правило, длительное и близкое знакомство, установление воспитателем доверительных отношений и с детьми, и с родителями. Обобщение длительных наблюдений, которые велись в процессе индивидуальной социально-педагогической

работы с трудными подростками и их семьями, позволило выделить следующие наиболее типичные, неправильно сложившиеся педагогические стили в функционально несостоятельных семьях, не справляющихся с воспитанием детей.

Попустительно-снисходительный стиль, когда родители не придают значения проступкам детей, не видят в них ничего страшного, считают, что «все дети такие», либо рассуждают так: «Мы сами такими же были». Педагогу, психологу в подобных случаях бывает трудно изменить благодушное, самоуспокоенное настроение таких родителей, заставить их всерьез реагировать на проблемные моменты в поведении ребенка.

Позиция *круговой обороны*, которую также может занимать определенная часть родителей, строя свои отношения с окружающими по принципу «наш ребенок всегда прав». Такие родители весьма агрессивно настроены ко всем, кто указывает на неправильное поведение их детей. Даже совершение подростком тяжелого преступления в данном случае не отрезвляет пап и мам. Они продолжают искать виновных на стороне. Дети из таких семей страдают особенно тяжелыми дефектами морального сознания, они лживы и жестоки, весьма трудно поддаются перевоспитанию.

Демонстративный стиль, когда родители, чаще мать, не стесняясь, всем и каждому жалуются на своего ребенка, рассказывают на каждом углу о его проступках, явно преувеличивая степень их опасности, вслух заявляют, что сын растет «бандитом» и пр. Это приводит к утрате у ребенка стыдливости, чувства раскаяния за свои поступки, снимает внутренний контроль за своим поведением, вызывает озлобление по отношению к взрослым, родителям.

Педантично-подозрительный стиль, при котором родители не доверяют своим детям, подвергают их оскорбительному тотальному контролю, пытаются полностью изолировать от сверстников, друзей, стремятся абсолютно контролировать свободное время ребенка, круг его интересов, занятий, общения.

Жестко-авторитарный стиль присущ родителям, злоупотребляющим физическими наказаниями. К такому стилю отношений больше склонен отец, стремящийся по всякому поводу жестоко избить ребенка, считающий, что существует лишь один эффективный воспитательный прием - физическая расправа. Обычно дети в подобных случаях растут агрессивными, жестокими, стремятся обижать слабых, маленьких, беззащитных. Представители органов профилактики должны встать на защиту детей от жестокости родителей, применяя при этом все доступные средства воздействия - от убеждения до административно-уголовного принуждения.

Увещательный стиль. В противоположность жестко-авторитарному стилю в этом случае родители проявляют по отношению к своим детям полную беспомощность, предпочитают увещевать, бесконечно уговаривать, объяснять, не применять никаких волевых воздействий и наказаний. Дети в таких семьях, что называется, «салятся на голову», возникают ситуации из известной басни Крылова: «А Вася слушает, да ест». От социального педагога в данном случае нужна твердость, требовательность как в отношении несовершеннолетнего, так и его родителей.

Отстранение-равнодушный стиль возникает, как правило, в семьях, где родители, в частности мать, поглощены устройством своей личной жизни. Выйдя вторично замуж, мать не находит ни времени, ни душевных сил для своих детей от первого брака, равнодушна как к самим детям, так и к их поступкам. Дети предоставлены самим себе, чувствуют себя лишними, стремятся меньше бывать дома, с болью воспринимают равнодушно-отстраненное отношение матери. Такие подростки с благодарностью воспринимают заинтересованное, доброжелательное отношение со стороны старшего, способны привязаться к шефу, воспитателю, относятся к ним с большой теплотой, доверием, что помогает в воспитательной работе.

Воспитание по типу «кумир семьи» часто возникает по отношению к «поздним детям», когда долгожданный ребенок наконец-то рождается у немолодых людей или одинокой женщины. В таких случаях на ребенка готовы молиться, все его просьбы и прихоти выполняются, формируется крайний эгоцентризм, эгоизм, первыми жертвами которого становятся сами же родители.

Непоследовательный стиль, когда у родителей, особенно у матери, не хватает выдержки, самообладания для осуществления последовательной воспитательной тактики в семье. Возникают резкие эмоциональные перепады в отношениях с детьми - от наказания, слез, ругани до умиленно-ласкательных проявлений, что приводит к потере родительского влияния на детей. Подросток становится неуправляемым, непредсказуемым, пренебрегающим мнением старших, родителей. Нужна терпеливая, твердая, последовательная линия поведения воспитателя, психолога.

Перечисленными примерами далеко не исчерпываются типичные ошибки семейного воспитания. Для внимательного взгляда педагога, психолога эти ошибки не представляют трудности в различении. Однако исправить их гораздо труднее, чем обнаружить, поскольку педагогические просчеты семейного воспитания чаще всего имеют затяжной, хронический характер. Особенно трудно поправимы и тяжелы по своим последствиям холодные, отчужденные, а порою и враждебные отношения родителей и детей, утратившие теплоту и взаимопонимание. Взаимное отчуждение, враждебность, беспомощность родителей в таких случаях порою доходят до того, что они сами обращаются за помощью в милицию, комиссию по делам несовершеннолетних, просят, чтобы их сына, дочь отправили в спецПТУ, в спецшколу. В ряде случаев эта мера, действительно, оказывается оправданной, поскольку дома исчерпаны все средства и перестройка отношений, не произошедшая своевременно, практически уже становится невозможной вследствие

обостренности конфликтов и взаимной неприязни.

К человеческим отношениям, в том числе и к семейным, так же, как и к чувствам, их окрашивающим, требуются постоянное внимание и немалый «труд души» для их своевременного восстановления, иначе однажды закравшаяся неприязнь, враждебность, конфликтность разъедают теплоту родственных отношений, становятся необратимыми и создают в доме невыносимую для ребенка атмосферу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 28

Психокоррекционный комплекс для работы с супружескими парами (Рожков М.И.)

Психологическая коррекция понимается как перестройка, реконструкция психологических факторов риска у ребенка, как воссоздание гармоничных взаимоотношений в семье и предполагает также расширение арсенала средств психологического воздействия родителей на ребенка в ходе семейного воспитания, тренинг воспитательных навыков у родителей, формирование новых форм взаимодействия с детьми.

Психокоррекционный комплекс направлен на все составляющие психологических факторов риска:

нормализацию психологического климата в семье, особенностей супружеского взаимодействия и супружеской коммуникации, реконструирование родительских позиций, расширение осознания родителями мотивов семейного воспитания, гармонизацию межличностных отношений в семье.

Комплекс состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый из блоков реализует различные задачи и состоит из специфически организованных методов и приемов.

1. Установочный блок	<i>Цели:</i>	- снятие тревожного состояния в связи с переживанием острого внутрисемейного кризиса; - повышение уверенности родителей в возможности достижения позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье; - создание активной установки на психокоррекционную работу.
	<i>Методы:</i>	- методика «Родительское собрание»; - психологический анализ дневниковых записей.
2. Коррекционный блок	<i>Цели:</i>	-преодоление внутрисемейного кризиса; - расширение сферы осознанности мотивов воспитания; - снятие противоречий между конфронтующими мотивационными тенденциями; - изменение родительских установок и позиций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, расширение знаний о психологии семейного воспитания.
	<i>Методы:</i>	- методика групповой родительской коррекции; -методика «Родительский семинар»; - методика совместных занятий родителей с детьми.
3. Блок оценки эффективности	<i>Цели:</i>	- оценка эффекта коррекционной работы.
	<i>Методы:</i>	- самоотчеты родителей.

1. Установочный блок психокоррекционного комплекса

Началу собственно психокоррекционной работы должна предшествовать особая работа с семьями, создающая правильную установку для коррекции. Характеристики этой установки таковы:

1. Некоторое ослабление психической напряженности и ощущения дискомфорта.
2. Переформулировка запроса и более глубокое осознание мотивов обращения за психологической помощью.
3. Активизация родителей на самостоятельную психологическую работу.
4. Построение доверительного, эмоционально насыщенного контакта с психологом.

Для создания такой установки используется специальная методика «Родительское собрание». В консультацию приглашаются родители, прошедшие курс психологической коррекции в разное время, и родители, прошедшие этап диагностики и отобранные для дальнейшей психокоррекционной работы. После краткого вступления психолога, в котором разъясняется план собрания, слово предоставляется родителям.

По ходу рассказов разрешается задавать вопросы, на которые отвечает не психолог, а бывшие участники психокоррекционной работы.

Результаты установочного блока анализируются в соответствии с теми параметрами установки, которую необходимо было создать. Информацию о том, какие изменения произошли после родительского собрания, получают из дневниковых записей родителей.

2. Коррекционный блок психокоррекционного комплекса

Методика «Родительский семинар» представляет собой специфическую психокоррекционную методику, в которой решается задача расширения знаний родителей о психологии семейных отношений, психологии воспитания и психологических законах развития ребенка. Вместе с тем семинар - это не только повышение информированности, но главное-изменение самого отношения людей к собственной семейной жизни и задачам семейного воспитания.

На семинаре совершенствуется восприятие супругами друг друга, меняется представление о своем ребенке, расширяется палитра педагогических приемов воздействия, которые уже дома в повседневной жизни апробируются родителями.

Психологическое воздействие в методике родительского семинара заключается в апелляции к когнитивным и поведенческим аспектам семейного взаимодействия.

На семинаре родители вовлекаются в обсуждение и, главное, обдумывание своих семейных отношений, обмениваются опытом, самостоятельно в ходе группового обсуждения вырабатывают пути

разрешения семейных конфликтов.

Тактика психолога на семинаре достаточно активна, он выступает здесь с позиции специалиста, однако его роль не в интерпретациях и ни в коем случае не в оценках, порицаниях или советах. Активность психолога сводится к убедительному и аргументированному изложению некоторых психологических вопросов; его основной задачей является также организация и проведение свободной дискуссии.

Методы и приемы

Лекции. Психолог сообщает родителям важную психологическую информацию. Здесь необходим специальный подбор лекционных тем применительно к интересам и системе значимых переживаний участников семинара. Могут быть предложены следующие темы: «Законы супружеской гармонии», «Что такое естественность в воспитании детей?», «Искусство хвалить», «Что такое семейный кризис и как он отражается на развитии ребенка?», «Трудный ребенок или трудные взрослые» и т.д.

Самым главным в изложении указанных тем является простота, жизненность и убедительность. Неуместно оперирование научной терминологией, но вместе с тем не следует прибегать к упрощениям и житейским понятиям.

Групповая дискуссия. Наиболее целесообразно использование дискуссий в двух формах: тематическая дискуссия, когда происходит обмен мнениями по темам лекций, или же дискуссия по типу анализа конкретных ситуаций и случаев. Темы дискуссий второго типа определяются не темами лекций специалиста, а предлагаются самими родителями.

Главная задача групповой дискуссии - повысить мотивацию и вовлеченность участников группы в решение обсуждаемых проблем.

Библиотерапия. Этот прием состоит в обсуждении содержания специально подобранных для семинара книг, посвященных проблемам семейной жизни и семейного воспитания.

Анонимные трудные ситуации. Этот прием используется психологом для активизации групповой дискуссии и для повышения мотивов участников к разрешению знакомых проблемных ситуаций, но новыми способами. Суть его состоит в том, что психолог предлагает обсудить случай из практики. Обычно это рассказ о взаимодействии родителей со своим ребенком, когда те или иные приемы никак не приводят к успеху.

Простота методики «Родительский семинар» лишь внешняя, кажущаяся. В действительности при неквалифицированном ведении семинар может превратиться в поучения психолога или советы «бывалых людей». Здесь очень важно найти правильный тон, интонацию беседы, которые задаются обдуманно и оригинальным содержанием обсуждаемых тем и их значимостью для родителей.

Коррекционная работа в родительских группах. Основной задачей психологической коррекции в родительских группах является изменение неадекватных родительских позиций, адекватизация стиля семейного воспитания, расширение осознанности мотивов воспитания в семье, оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

В отличие от родительского семинара, где происходит реконструкция семейных отношений и взглядов на проблему воспитания, психологическая коррекция в родительских группах предполагает реконструкцию эмоциональных аспектов семейного взаимодействия, работу в зоне бессознательных психических явлений, в сфере неосознаваемых пластов супружеских и родительских отношений.

Большое внимание уделяется коррекции эмоционального фундамента воспитания, созданию общего поддерживающего и тонизирующего эффекта, повышающего уверенность родителей в своих родительских ролях, в своих воспитательных возможностях, повышению способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир друг друга и в мир своего ребенка, повышению взаимопонимания между супругами при решении задач семейного воспитания.

Психокоррекционная работа в родительской группе оказывает позитивное воздействие на гармонизацию не только родительских, но и супружеских отношений.

Методы и приемы

Основной метод - *создание специфических групповых форм и правил поведения*, акцент на действие механизма обратной связи при общей эмоциональной поддержке, моделирование конфликтных ситуаций и выбор способов их разрешения.

Широко используются *игровые приемы*: разыгрывание ситуаций взаимодействия с детьми в семье, ситуации поощрения и наказания. Используются также приемы психогимнастики и различные способы невербального взаимодействия.

Приводим краткое описание примерного содержания одного цикла занятий.

Занятие 1. Руководитель группы знакомит участников с основными правилами функционирования группы, члены группы представляются друг другу. В ходе занятия происходит уяснение и принятие групповых норм участниками. Делается первая попытка обсуждения семейных проблем. Группа выполняет психогимнастические упражнения, которые направлены на уменьшение напряжения, активизацию и сближение группы, а также подготовку участников к ролевым играм.

Занятие 2. Основные темы групповых дискуссий: впечатление от первого занятия, индивидуальные цели участия в группе, цели группы. Отрабатываются первые впечатления друг о друге (техника «горячий стул»), невербальные психогимнастические приемы. Приводится также оценка эмоциональной близости группы

по отношению к некоторым участникам - в качестве вариантов открытой социометрии.

Занятие 3. Рассказ о прошлом. Дискуссии: об отношении к очереди, к толпе; о целях группы; о роли и тактике психолога; о линиях притяжения и отталкивания в группе; ролевые игры «Мостик через ущелье», «Автобус в час пик». Психогимнастические приемы: выражение своего отношения к человеку, сидящему с закрытыми глазами, «узнавание на ощупь», глядение в глаза.

Занятие 4. Обсуждение следующих тем: должны ли супруги вместе ходить в гости; проблема ухода из семьи; об отношении к женщине и к мужчине (одинаково ли оно?); о вежливости; о прошлых обидах. Психогимнастика.

Занятие 5. Психодраматическое разыгрывание конфликта одной из супружеских пар (в своих ролях, поменявшись ролями) - с целью разрешения конфликта и создания условий для обучения новым формам поведения. Обсуждаются проблемы ревности у детей; воспитательные требования к детям; отношения к собственным родителям.

Занятие 6. Дискуссия: о конфликте между привязанностью к мужу в родительской семье у женщины; о том, насколько человек может принадлежать себе после вступления в брак; о «приходящей жене (муже)»; о взаимоотношениях ребенка с посторонними взрослыми. Разыгрывание психодраматической сцены «Я хочу пожить один», где роль жены участника выполняют по очереди все женщины группы.

Занятие 7. Основные темы дискуссий: о поведении детей в школе и дома; об изменениях в детях в последнее время; проблема «разных интересов»; непонимание между поколениями; о женственности и мужественности; о доминировании и подчинении; как должна выглядеть женщина дома; отношение к матери; отношение к браку. Невербальные приемы, направленные на снятие напряжения и демонстрацию групповой поддержки тем участницам, чьи проблемы обсуждались в ходе занятия.

Занятие 8. Психолог дает интерпретацию детско-родительских отношений в семьях участников группы и ряд рекомендаций по воспитанию. Разыгрывается конфликтная психодраматическая ситуация. Обсуждаются темы: проблема мужа-отца; должна ли жена встречать мужа и др.

Занятие 9. Дискуссии: о пользе занятий в группе; проблема взаимопонимания между супругами; проблема «вечной занятости»; о неуверенности в себе. Для демонстрации неэффективности некоторых форм поведения по отношению к детям применяется вариант «зеркального» метода с элементами драматизации.

Занятие 10. Обсуждается необходимость эмоциональной сдержанности в присутствии ребенка; важность для воспитания правильной женской позиции в супружеских отношениях. Психогимнастическая разминка (напряжение-расслабление), игра в целях укрепления групповой сплоченности. Каждый участник рассказывает, что дала ему группа.

Таким образом, основным содержанием групповых занятий являются обсуждение и психодраматическое разыгрывание типичных ситуаций внутрисемейного общения, супружеских отношений, включая интимные, и взаимодействия с ребенком. Занятия включают также психогимнастические приемы, ролевые игры и различные варианты социометрических методик.

3. Блок оценки эффективности психологической коррекции

Для оценки эффективности коррекционной работы используются отчеты родителей об изменениях в супружеских и детско-родительских отношениях.

Субъективный отчет родителей получают из дневниковых записей, проективных сочинений, самоотчетов, проективных опросов на темы:

«Что дали занятия в группе нашей семье?», «Я как родитель», «Мои отношения с ребенком» и др.

К концу занятий чаще всего происходят большие изменения в характере семейных отношений. Атмосфера в семье становится более спокойной; супруги осознают значимость родительских ролей; отношения между супругами улучшаются, основываются на понимании и взаимном доверии; резко улучшаются отношения между родителями и детьми, исчезают многие проблемы во взаимоотношениях между ними; происходит в целом существенная гармонизация семейных отношений.