

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Программа психолого-педагогической коррекции и развития
по результатам социально-психологического тестирования**

Пермь, 2022

Под редакцией:

Шведчикова Ю.С., кандидат психологических наук, заместитель директора ГБУПК «ЦППМСП»

Авторский коллектив:

Биктагирова М.Ф., Жданова А.Л., Заблоцкая Т.Л., Кадочникова О.А., Коломойцева С.А., Новикова Л.В., Паршакова М.С., Пирожкова Е.А., Пискунова А.Н., Реш Л.В., Сухарева Н.В., Цветкова Е.П., Шведчикова Ю.С.

Программа психолого-педагогической коррекции и развития по результатам социально-психологического тестирования: коллектив авторов; под ред. Ю.С. Шведчиковой. - Пермь: ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022. – 308 с.

Данная программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по использованию результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации.

Программа предназначена для специалистов, организующих работу в образовательной среде по профилактике потребления обучающимися психоактивных веществ/зависимого поведения.

Программа адресована педагогическим работникам образовательных организаций: школьным психологам, социальным педагогам, классным руководителям.

© коллектив авторов, 2022

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Содержание программы психологической коррекции и развития по результатам социально-психологического тестирования.....	9
1. Нормативное обоснование программы.....	9
2. Проектирование коррекционно-развивающей программы по результатам социально-психологического тестирования	10
3. Формы и методы психологической коррекции	20
4. Этапы реализации программы	22
5. Техническое и методическое обеспечение программы.....	23
6. Ожидаемые результаты реализации программы.....	24
Библиографический список.....	25
Приложения Примерное содержание занятий для психологической коррекции несовершеннолетних по результатам социально-психологического тестирования.....	29

Пояснительная записка

Социально-психологическое тестирование – это диагностический компонент воспитательной деятельности образовательной организации. Полученные результаты определяют направленность и содержание профилактической работы с обучающимися, позволяют оказывать обучающимся своевременную адресную психолого-педагогическую помощь.

На основании результатов методики для обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение рекомендуется разрабатывать индивидуальные или групповые профилактические программы. На государственном уровне в Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 733) определена необходимость совершенствования механизма раннего выявления незаконного потребления наркотиков в образовательных организациях.

В настоящее время в Пермском крае актуален вопрос о росте употребления молодёжью психоактивных веществ. Неудовлетворенность жизнью, низкий уровень личностной успешности, нервно-психическое напряжение приводят к тому, что одним из доступных средств удовлетворения своих потребностей и получения удовольствия от жизни для молодежи становятся психоактивные вещества. По данным ГБУЗ «Пермский краевой клинический наркологический диспансер», на 31.12.2020 года находятся 30819 человек (в 2019 г. - 29978 чел.). Из них человек - с диагнозом «наркомания» (синдром зависимости) – 4821 (в 2019 г. - 4684) и 3500 человек, употребляющих наркотические средства с пагубными последствиями (прежнее название «группа риска по наркомании»), в 2019 году в данной группе было зарегистрировано 3275 человека.

Проблема профилактики вовлечения несовершеннолетних в употребление наркотических средств и психотропных веществ является

одной из приоритетных задач воспитания подростков и молодёжи. Построение системы профилактики вовлечения несовершеннолетних в употребление наркотических веществ должно содержать всестороннюю оценку дефицитов и ресурсов образовательной среды, социума обучающегося, его собственные психологические ресурсы личности и психологической устойчивости к различному деформирующему воздействию среды. Эти психологические структуры обеспечивают устойчивость и целостность личности, контролируют и организуют инструментальные ориентации на виды общения и деятельности и (или) конкретные объекты, мотивационную сферу, определяют структуры сознания, стратегии и программы деятельности.

С научной точки зрения актуальность проблемы формирования зависимости у молодежи заключается в необходимости выявления психологических факторов, механизмов, мотивов, способствующих или даже подталкивающих юношей и девушек к злоупотреблению психоактивными веществами.

Факторами риска употребления психоактивных веществ признаются все обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков или алкоголя. Обстоятельства, снижающие возможность индивида начать употребление психоактивных веществ, называются факторами защиты.

Факторы риска, повышающие угрозу вовлечения подростков в зависимое поведение:

- *Потребность в одобрении (По)* – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

- *Подверженность влиянию группы (ПВГ)* – повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.

- *Принятие асоциальных установок социума (ПАУ)* – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

- *Наркопотребление в социальном окружении (НСО)* – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения:

- *Склонность к риску (СР)* – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.

- *Импульсивность (И)* – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

- *Тревожность (Т)* – предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

- *Фрустрация (Ф)* (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

Факторы защиты (протективные факторы) – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска.

- *Принятие родителями (ПР)* – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

- *Принятие одноклассниками (ПО)* – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.

- *Социальная активность (СА)* – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

- *Самоконтроль поведения (СП)* – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

- *Самозффективность (С)* – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат.

Целью коррекционно-развивающей программы является снижение выраженности факторов риска и повышение выраженности факторов защиты, выявленных по результатам социально-психологического тестирования.

Основные задачи программы:

- Развивать самосознание обучающихся в соответствии с психологическими задачами возрастного развития.
- Развивать ценностно-смысловую сферу обучающихся, формировать.
- Развивать эмоциональную сферу обучающихся, формировать навыки саморегуляции.
- Развивать коммуникативную компетентность обучающихся.
- Формировать у обучающихся навыки самозффективности.
- Развивать у обучающихся социальные навыки.

Целевая аудитория: Программа адресована обучающимся 7-11 классов общеобразовательных организаций.

В соответствии с возрастными особенностями данной категории обучающихся одной из важнейших задач психолого-педагогической

профилактики является формирование социальных навыков и тех личностных особенностей, которые создают психологическую устойчивость подростков и юношей к деструктивному воздействию социальных условий.

Учитывая значимость референтной подростковой группы и ориентацию Единой методики социально-психологического тестирования на выявление рискогенных социально-психологических условий в основу разработки программы заложена реализация средового принципа: программа проводится в групповом режиме со всеми обучающимися классов, в которых по результатам социально-психологического тестирования выявлены обучающиеся с риском вовлечения в потребление наркотических средств и психотропных веществ. Также, следуя средовому принципу, программа предусматривает мероприятия, направленные на повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей) в вопросах психологической и педагогической поддержки, сохранения психологического здоровья обучающихся и укрепления их психологической устойчивости к деструктивному влиянию социальных условий.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции и развития по результатам социально-психологического тестирования

1. Нормативное обоснование программы

Основанием для разработки программы на государственном уровне является Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 733) определена необходимость совершенствования механизма раннего выявления незаконного потребления наркотиков в образовательных организациях.

Федеральный закон от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;

Федеральный закон от 07.06.2013 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 20.02.2020 г. № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»;

Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 20.02.2020 г. № 239 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях высшего образования»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 6.10.2014 г. № 581н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях

высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;

Приказ Министерства образования и науки Пермского края от 27.08.2020 г. № 26-01-06-276 «Об утверждении Регламента проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования, расположенных на территории Пермского края».

2. Проектирование коррекционно-развивающей программы по результатам социально-психологического тестирования

Проектирование программы психологической коррекции и развития по результатам социально-психологического тестирования включает в себя такие шаги, как:

1. Анализ результатов тестирования и выделение обучающихся групп повышенного внимания.
2. Проведение углублённой диагностики, направленной на уточнение результатов социально-психологического тестирования в классах, где выявлены обучающиеся с риском (Табл. 1, 2).

Таблица 1

Рекомендуемые методики для углубленной диагностики по результатам социально-психологического тестирования (7-9 класс)

		Сокращение субшкал	Расшифровка сокращения субшкал	Рекомендованные методики для углубленной диагностики
1	ФАКТОРЫ РИСКА (ФР)	По1 и По2	Потребность в одобрении — 1, 2	1. Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, MC-SDS)
2		ПВГ	Подверженность влиянию группы	1. Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан) 2. Методика «Q-сортировка» В. Стефансона.

3		ПАУ	Принятие асоциальных установок социума	1. Методика Терстона по выявлению ценностных ориентаций и социальных установок подростка
4		СР	Склонность к риску	1. Методика «Исследование склонности к риску» А.Г.Шмелева 2. Тест склонности к риску Г.Шуберга
5		И	Импульсивность	1. «Методика исследования уровня импульсивности» В.А.Лосенков
6		Т	Тревожность	1. Методика «Опросник тревожности». В адаптации С.М.Зелинского и В.Е. Когана (10-15 лет) 2. Методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т. А. Немчинова 3. Методика диагностики уровня
7	ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ (ФЗ)	ПР	Принятие родителями	1. Тест «Подростки о родителях» ADOR (Е. Шафер, модифиция З. Матейчика и П. Ржичана) 2. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М.Марковская)
8		ПО	Принятие одноклассниками	1. Методика «Круг общения» (графическая беседа) (Т.Ю.Андрущенко) 2. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («Социометрия») Дж.Морено
9		СА	Социальная активность	1. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича 2. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А.Реана.
10		СП	Самоконтроль поведения	1. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдера. 2. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК). Авторы А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман (14-17 лет)

Рекомендуемые методики для углубленной диагностики по результатам социально-психологического тестирования (10-11 класс)

		Сокращение субшкал	Расшифровка сокращения субшкал	Методики для диагностики
1	ФАКТОРЫ РИСКА (ФР)	По1 и По2	Потребность в одобрении — 1, 2	1. Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, MC-SDS)
2		ПВГ	Подверженность влиянию группы	1. Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан) 2. Методика «Q-сортировка» В.Стефансона.
3		ПАУ	Принятие асоциальных установок социума	1. Методика Терстона по выявлению ценностных ориентаций и социальных установок подростка
4		СР	Склонность к риску	1. Методика «Исследование склонности к риску» А.Г.Шмелева 2. Тест склонности к риску Г.Шуберта
5		И	Импульсивность	1. Методика исследования уровня импульсивности, В.А.Лосенков
6		Т	Тревожность	1. Методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова
		Ф	Фрустрация	1. Вербальный фрустрационный тест Л.Н. Собчик 2. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана, модификация В.В. Бойко
8		НСО	Наркопотребление в социальном окружении	-
9	ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ (ФЗ)	ПР	Принятие родителями	1. Тест «Подростки о родителях» ADOR (Е. Шафер, модификация З.Матейчика и П. Ржичана) 2. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М.Марковская)
10		ПО	Принятие одноклассниками	1. Методика «Круг общения» (графическая беседа) (Т.Ю.Андрущенко)

			2. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («Социометрия») Дж. Морено
11	СА	Социальная активность	1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича 2. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана.
12	СП	Самоконтроль поведения	1. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдера 2. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК). Авторы А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман (14-17 лет)
13	С	Самоеффективность	1. Методика изучения общей самоеффективности личности (Р.Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека)

3. Определение классов с обучающимися группы повышенного внимания.

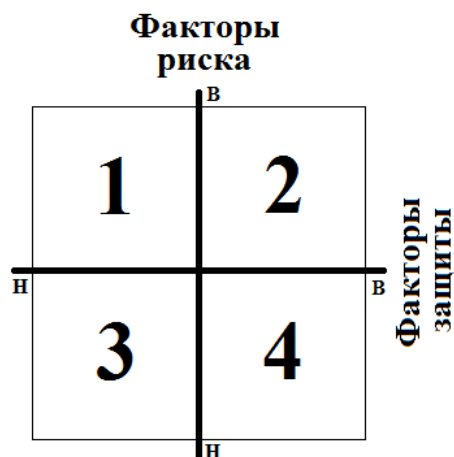


Рис.1. Варианты соотношения и выраженности показателей «Факторов риска» и «Факторов защиты» по результатам социально-психологического тестирования

Группа повышенного внимания выделяется в зависимости от соотношения факторов риска и факторов защиты.

Варианты соотношения и выраженности показателей «Факторов риска» и «Факторов защиты» по результатам социально-психологического тестирования

1. Благоприятное сочетание факторов риска и факторов защиты.
2. Актуализация (выраженность) факторов риска при достаточной выраженности факторов защиты.
3. Редукция (снижение) факторов защиты при допустимой выраженности факторов риска.
4. Неблагоприятное сочетание факторов риска и факторов защиты.

Для классов/групп, в которых выявлены обучающиеся 2, 3 и 4 группы конструируется вариант программы из модулей, соответствующих сниженным факторам риска или ослабленным факторам защиты.

Программа имеет модульную структуру, позволяющую проектировать адресную коррекционно-развивающую работу на основе конкретных результатов социально-психологического тестирования в конкретных группах обучающихся.

Модули и коррекционно-развивающие задачи были выделены на основе анализа психологических условий и факторов, способствующих психологической устойчивости личности к негативному воздействию.

Таблица 3

Модули коррекционно-развивающей программы

Модуль	Коррекционно-развивающие задачи модуля
Развитие самосознания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование навыков уверенного поведения, повышение самооценки; 2. Развитие навыков самоисследования и саморазвития; 3. Формирование внутреннего локуса контроля; 4. Развитие позитивного самоотношения; 5. Развитие критического мышления и рефлексивности.
Развитие ценностно-смысловой сферы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование просоциальной системы ценностей, развитие ценностно-смысловой сферы; 2. Формирование позитивных жизненных смыслов и планов; 3. Развитие навыков построения перспективы будущего, целеполагание личностное самоопределения.
Развитие эмоциональной сферы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие самоконтроля, саморуководства, самообладания; 2. Развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции саморегуляция; 3. Развитие эмпатии, эмоциональной отзывчивости, толерантности, навыков эмоциональной поддержки.

Развитие коммуникативной компетентности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыков эффективной коммуникации; 2. Формирование компетентности в сфере разрешения конфликтов; 3. Развитие навыком конструктивного межличностного взаимодействия.
Развитие самоэффективности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие критического мышления; 2. Формирование навыков позитивного мышления; 3. Формирование эффективных копинг-стратегий; 4. Развитие навыков целеполагания и достижения цели.
Развитие социальных навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыков сотрудничества; 2. Формирования навыков противостояния манипуляциям; 3. Формирования навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; 4. Создание благоприятного доверительного климата в коллективе; 5. Развитие навыков самореализации социально-одобряемым способом.

5. Выбор модулей программы для реализации в соответствии с актуализированными факторами риска и сниженными факторами защиты. Формирование окончательного списка обучающихся для реализации программы.

В целях обеспечения прав и интересов несовершеннолетних обучающиеся включаются в программу на основании письменного информированного согласия родителей (законных представителей).

Таблица 4

Определение модулей программы в зависимости от результатов социально-психологического тестирования

Факторы риска и защиты	Модули программы
Потребность в одобрении (По)	Развитие самосознания Развитие самоэффективности Развитие социальных навыков
Склонность к риску (СР)	Развитие ценностно-смысловой сферы Развитие самоэффективности
Принятие асоциальных установок социума (ПАУ)	Развитие ценностно-смысловой сферы Развитие самосознания Развитие социальных навыков
Импульсивность (И)	Развитие эмоциональной сферы Развитие самосознания
Подверженность влиянию группы (ПВГ)	Развитие социальных навыков

	Развитие ценностно-смысловой сферы Развитие самосознания Развитие самооэффективности
Тревожность (Т)	Развитие самосознания Развитие эмоциональной сферы
Наркопотребление в социальном окружении (НСО)	Развитие ценностно-смысловой сферы Развитие самооэффективности Развитие социальных навыков
Фрустрация	Развитие эмоциональной сферы Развитие самооэффективности
Принятие родителями (ПР)	Развитие самосознания Развитие коммуникативной компетентности Развитие социальных навыков
Принятие одноклассниками (ПО)	Развитие самосознания Развитие коммуникативной компетентности Развитие социальных навыков
Социальная активность (СА)	Развитие социальных навыков Развитие коммуникативной компетентности Развитие самосознания Развитие ценностно-смысловой сферы
Самоконтроль поведения (СП)	Развитие ценностно-смысловой сферы Развитие коммуникативной компетентности Развитие эмоциональной сферы Развитие самооэффективности
Самооэффективность (С)	Развитие самооэффективности Развитие самосознания

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции и развития по результатам социально-психологического тестирования является гибким, конструируемым инструментом, позволяющим комплексно и системно осуществлять адресную помощь обучающимся.

Таблица 5

Тематическое содержание модулей программы

Тема занятия	Цель занятия
Развитие самосознания	
«Знакомство». Диагностический блок	Оценка актуального состояния участников группы
«Психологические особенности возраста»	Мотивация к самоисследованию, развитие рефлексии, формирование положительного отношения к себе.
«Я и другие». Взаимоотношения со сверстниками	Стимулирование самопознания и самопринятия, установление доверительных отношений в группе; Формирование внутреннего локуса контроля в сфере отношений со сверстниками.

«Я и другие». Взаимоотношения с противоположным полом.	Укрепление полоролевой идентификации, формирование осознание своей половой принадлежности.
«Я и другие». Взаимоотношения с родителями.	Обучение самопониманию и пониманию мотивов, потребностей, эмоциональных переживаний родителей.
«Уверенность в себе»	Совершенствование навыков противостояния влиянию, развитие критического мышления.
«Жизненные ценности»	Рефлексия своих жизненных ценностей.
«Принятие решений»	Стимулирование к осмыслению собственной стратегии поведения в ситуации выбора.
Семинары-практикумы для родителей	Формирование представления о психологических задачах подросткового возраста. Проработка отрицательных чувств в отношении поведенческих и эмоциональных реакций подростков. Рефлексия воспитательских стратегий в отношении формирования поло-ролевых представлений подростков. Обучение родителей самопониманию и пониманию мотивов, эмоциональных переживаний ребенка.
Семинар для педагогов «Четыре мотива плохого поведения»	Развитие компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с подростками, имеющими нарушения поведения.
Педагогический совет	Организация работы по развитию мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию.
Развитие ценностно-смысловой сферы	
«Давайте знакомиться» Диагностический блок	Создание доверительной, безопасной атмосферы, сплочение группы. Принятие правил работы в группе. Определение актуальных направлений психологического сопровождения в работе с классом, группой.
«Наши особенности»	Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств.
«Ценность моей и твоей личности»	Формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных целей.
«Ценности»	Формирование представлений о ценностях.
«Круг ценностей»	Формирование ценностной позиции группы.
«Аукцион ценностей»	Развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни.
«Ценность жизни»	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.
«Мой жизненный путь»	Осознание своего жизненного плана.
«Моя жизненная цель»	Формирование представлений о целях и смысле своей жизнедеятельности.

«Приоритеты ценностей» Диагностический блок	Осознание своих жизненных целей и приоритетов. Оценка эффективности тренинга.
Родительское собрание	«Ценностные ориентиры старшеклассников». Мотивирование родителей к пониманию и поддержке детей в процессе их самоопределения в мире ценностей.
Методический семинар для педагогических работников	Роль педагога в формировании ценностно-смысловой сферы обучающихся. Педагогические средства формирования ценностно-смысловой сферы обучающихся.
Развитие эмоциональной сферы	
«Давайте знакомиться» Диагностический блок	Знакомство, создание доброжелательной, доверительной атмосферы. Составление плана и правил работы коррекционно-развивающей группы.
«Эмоции и чувства в нашей жизни»	Знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта, с понятием «эмоциональный интеллект». Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».
«В мире эмоций и чувств»	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.
«Понимание без слов»	Развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.
«Выражение чувств и эмоций»	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.
«Распознавание эмоций и чувств»	Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других.
«Саморефлексия»	Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии.
«Эмпатия и сочувствие»	Развития навыков сочувствия, сопереживания.
«Управление эмоциями»	Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.
Групповые консультации для родителей	Развиваем эмоциональный интеллект ребенка. Технология развивающего диалога. Приемы обратной связи, психологической поддержки.
Групповой семинар для педагогических работников	Рекомендации по стабилизации эмоционального самочувствия подростков.
Семинар-практикум для педагогов	Развитие эмоционального и социального интеллекта обучающихся.
Развитие коммуникативной компетентности	
«Давайте знакомиться» Диагностический блок	Определение уровня коммуникативных умений и навыков. Создание благоприятных условий для работы группы
«Навыки уверенного поведения»	Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка умения говорить «нет».
«Невербальное общение»	Развитие навыков невербальной коммуникации.

«Слышу, слушаю»	Формирование навыков активного и рефлексивного слушания»
«Аргументация»	Развитие навыков аргументации, предъявления своей позиции.
«Самопрезентация»	Развитие навыка самопрезентации в ситуации публичного выступления. Формирование умения позиционировать свое «Я» в системе социальных отношений
«Конструктивные способы поведения в конфликте»	Актуализация у учащихся знания о конфликтных ситуациях и тактиках поведения в конфликтах. Формирование опыта конструктивного решения конфликтных ситуаций
Итоговая диагностика	Определение наличия динамики в результате реализации тренинговых занятий.
Завершающее занятие	Завершение работы в группе, получение участниками тренинга обратной связи.
Тренинг для педагогов	«Коммуникативная компетентность». Формирование у педагогов компонентов коммуникативной компетентности.
Тренинг для родителей	«Эффективная коммуникация с ребенком». Формирование навыков поддержки, конструктивного диалога.
Развитие самооффективности	
«Давайте знакомиться» Диагностический блок	Знакомство; создание доброжелательной атмосферы. Принятие правил работы в группе.
«Анализируй это!»	Развитие критического мышления.
«Мысли позитивно»	Формирование навыков позитивного мышления.
«Выход есть всегда»	Формирование эффективных копинг-стратегий.
«Движение к цели»	Развитие навыков целеполагания и достижения цели.
«Саморазвитие»	Развитие направленности на самопознание и саморазвитие.
«Уверенность»	Формирование навыков уверенного поведения.
Групповые консультации для родителей	Формирование у детей навыков уверенного поведения и преодоления трудностей на основе критического анализа.
Групповой семинар для педагогических работников	Развитие самооффективности у обучающихся средствами предметного обучения.
Развитие социальных навыков	
«Давайте знакомиться»	Знакомство; создание доброжелательной атмосферы. Принятие правил работы в группе.
«Я и среда. Мое место в коллективе»	Формирование позитивного социально-психологического климата в учебном коллективе. Прояснение ролевой структуры группы.
«Поиск ресурсов»	Формирование навыков самоподдержки, осознание и актуализация эмоциональных и личностных ресурсов.
«Ресурс общности»	Формирование навыков сотрудничества, взаимоподдержки.
«Зачем все люди разные?»	Формирование осознанной жизненной позиции, толерантности.
«Я уверен»	Формирование навыков уверенного поведения, развитие чувства собственного достоинства

«Ответственность и кто ее несет?»	Формирование внутренней ответственности. Развитие навыков критичного отношения к своему поведению, формирование внутреннего локуса контроля.
«Мои границы»	Формирование осознания собственных границ личности, развитие навыков реагирования на нарушение границ, удержания границ личности.
«Я управляю, мной управляют»	Самоанализ ситуации, в которых участники управляют своей жизнью, а когда управляют ими. Развитие навыков противостояния манипуляции.
Семинар-практикум для родителей	«Говорить с ребенком как?» Развитие навыков конструктивного общения с ребенком.
Семинар для педагогов «Педагогическая позиция в отношениях с ребенком»	Формирование поддерживающих педагогических установок, навыков выстраивания психологически целесообразной коммуникации

3. Формы и методы психологической коррекции

Коррекционно-развивающая программа по результатам социально-психологического тестирования реализуется в групповой форме.

Методы, использованные в коррекционно-развивающей программе, соответствуют возрастным особенностям и потребностям обучающихся 7- 11 классов, основаны на принципе активизации субъектной позиции обучающихся, обеспечивают необходимый коррекционно-развивающий эффект, способствуют формированию необходимых социальных навыков и социально-психологических процессов в ученических коллективах.

1. Игровые упражнения, игра – ключевой метод программы. Именно игра позволяет решить практически любую коррекционную задачу, так как игровая метафора ничем не ограничена, а правила могут корректироваться для любой ситуации. А значит отличается более высокой спонтанностью и свободой, что позволяет наиболее эффективно отработать навыки. **Ролевая игра** строится на основе моделирования ситуации двух или более людей в определенном социальном контексте. Участвуя в такой игре, подросток может примерить на себя различные роли, а значит расширить вариативность поведения в различных социальных ситуациях.

2. **Арт-терапия** – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь, изобразительном и творческой деятельности.

3. **Поведенческая психотерапия** – формирование и отработка новых копинг-стратегий.

4. **Личностно-ориентированная терапия** – процесс осознания конфликта в системе собственной личности. Осознание механизма осознания собственного жизненного сценария. Коррекция межличностных конфликтов. В этой системе можно наблюдать следующие стороны психологического конфликта: конфликт между Я и Ты; конфликт между Я и Они; конфликт между Я и Труд.

5. **Беседа** – является основным методом диалогической речи, с помощью которого клиент может получать интересующую его информацию. В отличие от лекций, не предполагает пассивное обучение.

6. **Групповая дискуссия** – способствует принятию ценностного аспекта, его переоценке, распределению приоритетов ценностно-смысловых ориентаций, формированию позитивных жизненных смыслов, активной жизненной позиции

7. **Психогимнастика** – метод использования двигательной экспрессии. Диалог «без слов» позволяет обратить внимания на социально-перцептивную форму общения, язык тела. Метод помогает избавиться от зажимов в теле.

8. **Психодрамма** – позволяет выразить скрытые эмоции на членов группы, осознать свое место в ней. Выстроить систему отношений к себе и к другим. Осознать какие причины (ценности, установки) привели к сложившейся ситуации.

9. **Работа с МАК** – проективные методы коррекции достаточно эффективны в работе при низкой осознанности чувств и переживаний.

10. **Элементы медиапсихологии** – позволяет посмотреть на ситуацию в группе, и группового поведения со стороны.

4. Этапы реализации программы

Коррекционно-развивающая программа по результатам социально-психологического тестирования реализуется во втором полугодии учебного года с января по май.

Этапы реализации программы:

1. *Диагностико-проектировочный* - определение групп повышенного внимания, проведение углубленной диагностики, формирование групп для психолого-педагогической коррекции и развития, проектирование варианта программы в зависимости от результатов социально-психологического тестирования к каждой группе. Целесообразно проектировать программу, рассчитанную на 12-15 занятий.

Для родителей (законных представителей) проводятся групповые и индивидуальные (по запросу) консультации по результатам психолого-педагогического тестирования, информирование о целях, задачах, сроках реализации программы.

2. *Коррекционно-развивающий* – реализация системы коррекционно-развивающих занятий, сопровождающих мероприятий для педагогических работников, родителей (законных представителей). Продолжительность занятий 45 минут (1 академический час) 1-2 раза в неделю.

Структура занятия состоит из последовательных этапов:

- разогрев группы, через упражнения и игры, направленные на активизацию психического, эмоционального и физического состояния детей;

- основная часть, упражнения, техники, в соответствии с темой и задачами программы, дискуссии по обсуждаемой теме, выполнение индивидуальных и групповых заданий;

- заключительная часть с рефлексией, оценкой актуального психологического состояния участников группы;

Ведущему программы важно применять следующие особенности

обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения участников и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям.

Для родителей (законных представителей) при необходимости и по запросу проводятся индивидуальные консультации, направленные на информирование о текущих результатах реализации программы и предоставление рекомендаций по поддержке текущих результатов программы.

3. *Оценочно-рефлексивный* – результирующая психолого-педагогическая диагностика по результатам реализации программы, проектирование последующей системы общепрофилактических мероприятий, формирование адресных рекомендаций для педагогических работников и родителей (законных представителей) для поддержки достигнутых результатов программы.

5. Техническое и методическое обеспечение программы

Коррекционно-развивающую программу по результатам социально-психологического тестирования проектирует и реализует педагог-психолог образовательной организации, имеющий соответствующую квалификацию и высшее профессиональное образование.

Требования к материально-технической оснащенности образовательной организации для реализации программы имеют типовой характер: кабинет педагога-психолога, оборудованный для групповой формы работы, комплекс технических средств, входящих в оборудование рабочего места педагога-психолога: компьютер (с доступом к системе Интернет, электронным библиотекам/ресурсам, содержащим психолого-педагогические программы и технологии), принтер, сканер, аудио-, видео-воспроизводящая аппаратура, канцелярские принадлежности.

Методическое оснащение программы зависит от модулей, выбранных для проектирования коррекционно-развивающей программы и результатов социально-психологического тестирования в каждой группе. Для проведения

занятий, предусмотренных структурой программы, необходимы бланки для упражнений и игр, включенных в программу, видеоматериалы для обсуждения, карты МАК.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании коррекционных занятий проводится повторная диагностика для отслеживания динамики психолого-педагогического сопровождения подростков и оценки эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Развитие навыков рефлексии.
- Развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний.
- Повышение способности к сопереживанию, направленности на других, чуткости к чувствам других и улучшение понимания последствий своего поведения.
- Формирование конструктивных стратегий поведения в конфликтах и просоциальных стратегий разрешения межличностных проблем.
- Развитие навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, эффективных копинг-стратегий.
- Развитие критического мышления, позитивного мышления, внутреннего локуса контроля. Формирование самостоятельности в выборе действий и решений.
- Повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов.
- Развитие навыков жизненного целеполагания и достижения цели.
- Развитие навыков эффективной коммуникации.
- Повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов.

Библиографический список

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, Изд-во СГПУ. - 2004. - Ч.1. - С. 22–26.
2. Барыльник С.Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей // Молодой ученый. - 2016. - №6. - С. 683-686.
3. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. - «Речь», С-Пб, 2004.
4. Воробьева Т., Ялтонская А. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М, 2008. – 68 с.
5. Дворянчиков Н.В., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Дебольский М.Г., Дегтярев А.В., Чиркина Р.В., Лаврик А.В. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+». Методическое руководство. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб: Речь, 2008. - 336 с.
7. Зарипова Ю.Р. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. - М: Чистые пруды, 2007. - 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып.4 (16)).
8. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
9. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических

работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

10. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга/ Михаил Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 637 с. – (Психология. Высший курс).

11. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: ВАКО, 2009. – 272 с.

12. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. - М., «Генезис» 2004. - 176 с.

13. Ловпаче Ф.Г., Мамышева З.З. Особенности эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2015. - №4 (169). - С.100-106.

14. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. - 2006. - № 4. - С. 3 – 22.

15. Немчинова Н. Тренинг тренеров. Развитие лидерских качеств и навыков взаимодействия с малой группой. – М.: Чистые пруды, 2008 – 32 с.

16. Нуриманова Ф.К. Развитие ценностно-смыслового самоопределения старшеклассников. – Уфа: БИРО, 2019. – 47 с.

17. Петрова Ю.А. Психология делового общения и культура речи: учебное пособие. - 2-е изд. - Саратов : Вузовское образование, 2019. - 183 с.

18. Покровская, В.Л., Васильева О.Л. Методические материалы Программа подготовки ведущих восстановительных программ «Отражение» - ГКУ СОН СРЦН г. Перми. – Пермь, 2010. – 69 с.

19. Сборник методических материалов по организации и проведению социально-психологического тестирования / Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Жданова А.Л., Биктагирова М.Ф. Под ред. Шведчиковой Ю.С. – Пермь, 2020. – 106 с.

20. Сборник методических материалов по организации профилактической работы на основе результатов социально-психологического тестирования / Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Биктагирова М.Ф. Под ред. Шведчиковой Ю.С. – Пермь, 2021. – 100 с.

21. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 208 с.

22. Фопель К. На пороге Взрослой жизни. - М., «Генезис», 2008.

23. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы. – Москва: Сентябрь, 2003. – 176 с.

24. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 4-е изд., перераб. – М: Генезис, 2018. – 160 с.

25. Шокин С.М. Сборник арт-терапевтических упражнений, направленных на социально-психологическую адаптацию первоклассников к школ. / сост. Шокин С.М. – Камышлов: ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2017. - 12 с.

26. Эксакуто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 215с. – (Психологический практикум).

Электронные ресурсы:

1. Голицына, А. Тренинговая программа по реабилитации подростков с разным уровнем отношения и сопротивления к воздействию среды «группы риска» Чегдомын 2008[Электронный ресурс] Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/448/43280.php>.

2. Григоренко Т. А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я" [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/602627>

3. Программа занятий для подростков с целью: самопознания и саморазвития учащихся 7-9 классов [Электронный ресурс] Образовательная социальная сеть nsportal.ru Режим доступа:

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/02/01/programma-zanyatiy-dlya-podrostkov-s-tselyu-samopoznaniya-I>.

4. Психологическое занятие "Жизненные ценности"[Электронный ресурс] режим доступа:

<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/psikhologhichieskoie-zaniatiie-zhizniennyie-tsiennosti>.

5. Тренинг по психологии на тему «Целеполагание» [Электронный ресурс] режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=18326>.

6. Евсеенкова Е.В. Семинар-практикум для педагогов «Развитие эмоционального и социального интеллекта воспитанников» [Электронный ресурс] режим доступа: <https://infourok.ru/seminar-praktikum-dlya-pedagogov-razvitie-emocionalnogo-i-socialnogo-intellekta-vospitannikov-4234067.html>.

7. Рефель А.Е. Программа по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте [Электронный ресурс] режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/06/20/programma-po-razvitiyu-emotsionalnogo-intellekta-v>.

8. Дунаева Я.С. Программа развития Эмоционального Интеллекта, ЕІ, в подростковом возрасте [Электронный ресурс] режим доступа: https://www.b17.ru/article/emotional_intelligence/.

Примерное содержание занятий для психологической коррекции несовершеннолетних по результатам социально-психологического тестирования

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ»

Цель – формирование ценностно-смысловых ориентаций, повышающих социально-психологическую устойчивость несовершеннолетних к воздействию факторов риска.

Задачи:

1. Сформировать ценности собственной жизни и здоровья; позитивные жизненные смыслы, цели и установки.
2. Сформировать навыки целеполагания, выстраивания перспективы будущего, позитивных жизненных смыслов, личностного самоопределения.
3. Развивать умение осознавать свою роль в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков.
4. Повышать психологическую компетентность педагогов и родителей.

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие «Давайте познакомимся»

Цель: создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе. Определение цели, задач, принципов работы.

Приветствие «Мои пожелания»

Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Инструкция: «Сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу».

Рефлексия: Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание? Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями? Какие трудности возникли во время выполнения задания?

Упражнение «Здравствуй, а вот и я»

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроя на предстоящее общение.

Задание: заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться.

Инструкция: «Во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимонаправленность, взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Покажи себя и заяви о себе. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление в газете, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас».

Анализ: Презентация кого из участников вам понравилось больше всего, почему? Что нового об участнике тренинга вы узнали? Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

Упражнение «Нарисуй свое имя»

Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

Инструкция: «Выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека».

Задание: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на приготовленной заранее визитке.

Анализ: обсуждение вопроса: «Почему участник оставил себе свое имя или взял себе тренинговое имя».

Упражнение «Правило нашей группы»

Цель: фиксация группы как основы работы в тренинге.

Задание: обсудить и принять основные правила группы.

Инструкция: «Правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила:

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии решения участвовали все.
7. Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения: В какой степени предложенные правила ясны участникам? Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными? Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

Упражнение «Качество, которое я ценю в людях»

Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Задание: выделить качество, которое каждый из участников тренинга больше ценит в людях.

Инструкция: «Подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, сказку, которые бы содержали информацию об этом качестве. Желающие представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о чем идет речь».

Анализ: О каком качестве идет речь? По каким признакам вы об этом поняли?

Упражнение «Пожелание друга»

Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Задание: необходимо сосредоточить свое внимание на целях пребывания в тренинге.

Инструкция: «Закройте глаза...Пусть вам вспомнится тот, кто желает вам добра и искренне заинтересован в ваших успехах. Теперь представьте, что он говорит о том, чему вы научитесь на тренинге. Выберите из его пожеланий два, наиболее важные для вас».

Упражнение «Разноцветные листы»

Цель: увязывание собственных целей с целями участников группы.

Задание: определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

Инструкция: «Впечатление от занятия, предоставление способах работы группы, атмосфере занятия попытайтесь выразить с помощью образов. На листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии».

**на этом занятии проводится диагностика уровня рефлексивности «Опросник для оценки рефлексивности» А. В. Карпова*

Занятие «Наши особенности»

Приветствие «Представление»

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств.

Инструкция: «В представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются. Хочу обратить ваше внимание - со мной в компании интересно и весело, знаете, как правило я играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность неброская, способности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Упражнение «Пересядьте все те, кто...»

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга, какие качества и ценности являются общими для членов группы.

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто мужественные» - и все, кто мужественные должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение «Контраргументы»

Цель: создание условий для самораскрытия.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

Анализ: Сложно ли было называть свои слабые стороны? Как вы думаете почему сложнее называть свои слабые стороны?

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия.

Ход упражнения: 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.

Анализ: Сколько качеств у вас получилось? Что было для вас трудным в выполнении задания?

Рефлексия занятия.

Занятие «Ценность моей и твоей личности»

Цель: формирование способностей к самоанализу, развитие умения постановки позитивных целей.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: способствование развитию самоанализу, рефлексии.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, на котором вы должны будете ответить на вопрос «Кто я?». Для этого участники периодически возвращаются к одному и тому же вопросу, но рассматривают его в разных аспектах. Кроме того, у них есть возможность, читая свои предыдущие ответы, изменить или дополнить их в соответствии со своим сегодняшним мироощущением.

Упражнение «Какой я?»

Цель: создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга.

Ход упражнения: половина участников сидят на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место, перебегает на него. Оставшийся без пары, становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение «Автопилот»

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ход упражнения: участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Анализ: Легко ли вам было составить программу для «автопилота»? Что бы вы хотели поменять в программе «автопилота»?

Упражнение. «Пустое место»

Цель: развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Ход упражнения: каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями. Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес.

Анализ: Нужно ли знать о своих недостатках? Нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную?

Упражнение «Друг для друга»

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Ход упражнения: участникам предлагается подумать и написать на листочке, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Анализ: Насколько трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении этого занятия: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то, или, наоборот, плохие отношения повлияли на этот выбор?

Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Ход упражнения: участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам на расстоянии 4-5 метров друг против друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя. По команде ведущего участники бросают мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячики на противоположную сторону. По команде «Стоп» участники перестают бросать мячики. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Перед игрой нужно обозначить перед участниками, что мячики бросать в друг друга запрещается.

Рефлексия занятия.

Занятие «Ценности»

Цель: формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета собственных ценностей.

Упражнение «Ромашка ценностей»

Цель: осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки, по одному набору фломастеров (по 6-12 цветов) и ножницы.

Инструкция 1: «Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. Раздайте листы с ромашками и фломастеры (ножницы пока не давайте), попросите участников разместиться за столами поудобней, так, чтобы им никто не мешал. Ведущий тоже должен будет сделать свою ромашку».

Комментарий: далее ведущий может воспользоваться доской, чтобы показать, как и где писать.

Ход упражнения: в центре этой ромашки, прямо на сердцевине напишите «Я». Подождите, пока участники это сделают. Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны ответить на вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.

«Без чего я не был бы я?»»,

«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»

«Без чего я себя не представляю?».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.

Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль: на лепестках, например, могут быть написаны:

«Какие-то важные вам люди: родители, друзья; важные чувства: любовь, понимание; ваше хобби, учеба; какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.

В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно значимо и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишете все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы?»

Дайте на эту работу время около 5-7 минут (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов). После того как все подписали лепестки ромашки, раздайте ножницы.

«А сейчас вырежьте цветок так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Покажите на своем примере, для этого заранее вырежьте одну ромашку сами. Готово? Отлично!»

Инструкция 2: «Давайте теперь сядем в круг. Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и непохожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Ведущий тоже должен быть со своей ромашкой. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его.

Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета». Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга.

Примечание: можно усилить эффект «погружения», участники будут выкидывать лепестки ромашки в мусорное ведро, вместо складывания на середину круга. Далее ведущий начинает и отрывает один лепесток от своей ромашки. Все это выполняется по кругу. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться с моими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1-2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы стопроцентно не сможете обойтись в своей жизни».

Важно! Как показывает практика, участники с легкостью и, возможно, даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания.

Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках.

Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток.

Известны случаи, когда ребята отрывали лепесток с надписью «любовь», выкидывали себя (сердцевину ромашки «Я»), а любовь оставляли. Один подросток не смог оторвать последний лепесток с надписью «родители», сказав при этом: «Без них я никто». Ведущий обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но, когда сами ребята высказывают подобные мысли или наотрез отказываются отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ: Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках? Что же вам так не хотелось от себя отрывать?

Ведущий прислушивается к ответам, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано). Посмотрите на центр нашего круга, здесь – наши ценности.

Комментарий: иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это значительно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают, как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, мы моделируем ситуацию потери.

Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, в жизни учиться беречь и ценить то, что они

могут потерять. И уж, конечно, в своей собственной жизни ни в коем случае не «отрывать своими руками» свои ценности как лепестки от ромашки. Это важно подчеркнуть именно в отношении здоровья.

Рефлексия занятия.

Занятие «Круг ценностей»

Цель: формирование ценностной позиции группы.

Упражнение «Коммуникативная карусель»

Цель: отработка эффективных средств общения.

Методика проведения: участники встают в два круга: внутренний и внешний. Внешний круг по команде: «шаг вправо» переходит к следующему человеку. Участникам предлагается поздороваться различными частями тела, сделать комплимент, продолжить предложения: я больше всего люблю..., у меня лучшего всего получается..., я больше всего ценю в человеке...

Упражнение «Круг сообщества (ценностей)»

Цель: осознание участниками своих жизненных ценностей.

Тренер знакомит участников с техникой проведения круга (можно использовать традиции североамериканских индейцев, украинских казаков или иные народные традиции), значимость ритуалов.

Правила круга:

1. Говорит только тот, кто держит «говорящий предмет» (братину), остальные слушают.
2. «Братина» движется всегда по солнцу, ее можно передать дальше, сохранив молчание.
3. Никто не имеет права покинуть круг, пока он не завершен.
4. «Братина» движется по кругу, пока есть люди, желающие высказаться по теме.

5. В круге человек говорит:

- «от сердца», честно и открыто,
- с уважением к присутствующим,
- достаточно кратко, чтобы могли высказаться все.
- по существу обсуждаемых вопросов.

Ритуал открытия круга: все встают в круг, берутся за руки так, чтобы правая рука была опущена вниз, левая - повернута вверх (правая дает, левая получает). Ведущий говорит напутствие участникам круга, и все вместе произносят слово: «Мир».

Далее обсуждение строится по трем вопросам:

1. Назовите человека, который является наиболее значимым и качество этого человека, которое вы наиболее цените в нем (качества записываются на флип-чарте

2. Какие ценности объединили участников и стали ведущими.

3. Какой опыт каждый из вас вынес с занятия?

Завершение круга: все встают в круг, берутся за руки так, чтобы правая рука была опущена вниз, левая - повернута вверх (правая дает, левая получает) все вместе произносят слово: «Мир».

Занятие «Аукцион ценностей»

Цель: развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни.

Упражнение «Аукцион»

Цель: формирование ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Участниками игры становятся 4-8 человек. Слишком большое количество участников снижает динамичность игры.

Сюжет игры «Аукцион ценностей»: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» – положительное отношение, «0» – безразличное отношение, «-» – отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он будет бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». После первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова

выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» – «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

На следующем этапе игры участники представляют свои списки «достижений», сопоставляя их с типичным жизненным путем представителя той или иной профессии. Формальным итогом игры может стать вручение «дипломов приверженца профессии».

Анализ:

1. Как менялось ваше отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

Упражнение «Ценности и приоритеты»

Цель: определение основных ценностей каждого участника и расставление приоритетов, и определение для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планирование и достижению жизненных целей.

Ведущий раздает участникам заранее приготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей, то, на чем основа их жизнь. После этого участники расставляют приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни.

Далее тренер просит разделиться на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)?

Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ.

Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

Анализ: Что было трудным в выполнении этого задания? От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?

Занятие «Ценность жизни» просмотр х/ф «Заплати другому».

Цель: осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.

Приветствие «Подари улыбку»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники по часовой стрелке по кругу дарят улыбку соседу слева, при этом смотря в глаза соседу слева.

Просмотр фильма. Алгоритм работы просмотра фильма:

1. Подготовительный этап: постановка целей просмотра, временные границы.
2. Обсуждение правил работы: тишина во время просмотра; один говорит все слушают; добровольность; здесь и сейчас.
3. Постановка индивидуальных целей. Важно, чтобы каждый поставил свою цель: что хочет понять, узнать? Цель можно записать.
4. Просмотр видео материала.
5. Пауза от 3-7 минут (побыть наедине с собой).

6. Круг индивидуальных высказываний: эмоции, чувства, мысли, возникшие после просмотра фильма.

7. Психологический анализ главного героя:

• У главного героя данного сюжета можно выделить следующие основные черты характера...

- На мой взгляд данный герой в течение сюжета испытывает такие чувства, как...
- Его главную цель в жизни можно выразить фразой...
- Для достижения цели он преодолевает в себе...
- Это удаётся ему благодаря раскрытию в себе...
- Ведь по своей сути он...

8. Обсуждение ответов, ведущий помогает формулировать мысль, отражает эмоции участников. Важно подвести общий итог по фильму.

Упражнение «Смысл жизни»

Цель: представление ценности жизни. Возможность открытия смысла и цели жизни.

Ведущий просит участников нарисовать дерево. Объясняет, что дело не в художественном исполнении, а в изображении некоего символа – в этом случае им будет дерево, которое символизирует конкретного участника. Ведущий раздает листы опроса и обращается с просьбой заполнить их. Каждый из участников рассказывает о своем дереве, используя свои записи из опросного листа. Участники прикалывают символы своих деревьев к одежде и прогуливаются по помещению, более близко знакомясь с другими символами. Те из них, кто найдет себе партнера для беседы, объединяются в небольшие группы и обсуждают, что им дало это упражнение. Например, каким образом наблюдения, сделанные в отношении дерева, можно отнести к своей жизни, что могли бы исправить в своей жизни для того, чтобы «приносить больше плодов», как для себя найти смысл жизни?

Опросный лист:

Какое это дерево? Из чего состоит каждое дерево? Чего в нем недостает? Что это дерево дает другим? Что можно сделать для того, чтобы мое дерево приносило еще больше плодов? Что нужно сделать для того, чтобы дерево не пропало, а наоборот, поддерживать его?

Занятие «Мой жизненный путь»

Цель: осознание своего жизненного плана.

Игра «20 000 дней»

Цель: осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

Жизненные достижения растянуты по времени. Жизненные достижения требуют ценного капитала – времени. Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте.

Данная игра носит характер ориентировочной деятельности, а не направлена на развитие умения строить адекватные и реалистичные планы и распоряжаться своим временем.

Реквизит: наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми

располагаются игроки. Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Начальная фаза игры совпадает с началом игры «Аукцион ценностей», когда ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности.

Затем ведущий по правилам, аналогичным правилам «Аукциона ценностей», подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время. Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п. Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить

«прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Рефлексия занятия.

Занятие «Моя жизненная цель»

Цель: формирование представлений о целях и смысле своей жизнедеятельности.

Упражнение «Разминка»

Цель: диагностика сформированности умения достигать целей.

Методика проведения: у каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2-х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

Обсуждение:

- Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло? - Есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?

- Какими способами вы добились таких результатов?

- А кому было легче управлять людьми?

- Какими способами вы управляли людьми?

- Кому было легче следовать?

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: осознание своих жизненных целей и приоритетов и наметить последовательность достижения.

Методика проведения: участникам предлагается выполнить коллаж на тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по

дороге, название которой – Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель?

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально, но по желанию участвующих людей, может проходить и в отдельных группах.

На создание коллажей отводится 30-40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу.

Обсуждение итогов:

После завершения упражнения, участники начинают его обсуждение.

Какие впечатления появляются при взгляде на собственный коллаж?

Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?

Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?

Как можно постараться его достичь?

Завершение занятия. Ритуал прощания.

Занятие «Приоритеты ценностей»

Упражнение «Похожи ли мы друг на друга?»

Цель: показать существование ценностей, которые нам дороги, несмотря на то что мы не говорим о них, и что есть люди, разделяющие наше мнение, а потому похожие на нас.

Ведущий раздает всем участникам чистые карточки одинаковой величины, фломастеры и коробок из-под спичек. На полученной карточке каждый участник пишет печатными буквами три вещи, которые, по его

мнению, являются самыми важными и которые он хотел бы передать другим людям. Можно вписать особенности характера, предпринимаемые действия, вещи, которые нужно беречь.

Участники складывают заполненные карточки и прячут в коробок из-под спичек. Ведущий собирает коробки и говорит, что это обращенные к ним послания. Все участники разыгрывают коробки и читают содержание написанного на карточках.

Анализ: Согласны ли участники тренинга с тем, что написано. Является ли это в равной степени важным и для него?

Затем участники размышляют, сколько человек из группы считают важными похожие ценности.

Упражнение «Давать»

Цель: показать ценность отдачи. Достичь умения делиться с другими. Оценка чувств, связанных с дарением.

Ход упражнения: ведущий просит участников представить себя добрыми волшебниками, что они могут подарить разным людям что угодно. Ведущий предлагает, чтобы они сначала подумали над тем, кого хотели бы одарить и чем. Он раздает участникам карточки для ответов и просит вписать туда имена тех, кому дарят, а также подарки, которые хотели бы подарить. Просит указать реакцию получателей подарков. Каждый из участников представляет свои результаты, ведущий начинает дискуссию:

- Кого в первую очередь участники хотели бы одарить?
- Почему наш выбор пал именно на этих людей?
- Что бы мы хотели им дать?
- Что выражает наш подарок?

Ведущий обращает внимание, что сделанные ранее подарки не связаны с нашей собственностью. Затем обращается к участникам с предложением подумать: кому и что бы мы могли дать из своих вещей. Он раздает всем листы для ответов и просит, чтобы участники сначала составили перечень

вещей, которыми обладают, затем - что могли бы дать, дальше - что хотели бы дать, и наконец - что могли бы только лишь одолжить. На тех же самых листах участники пишут три чувства, которые они испытывают в ситуации одаривания. В заключение участники думают над тем, что они могли бы сделать или чем пожертвовать для своих самых близких людей (заполняют карточку для ответов 3).

Карточка для ответов 1

№ п/п	Имя	Что хотел бы дать	Какая будет реакция
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Карточка для ответов 2

№ п/п	Мои вещи	Могу отдать	Не могу, не хочу отдавать	Могу одолжить
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Карточка для ответов 3

Мои близкие и друзья	Чем я могу доставить им удовольствие
1. Мать	
2. Отец	
3. Сестра	
4. Брат	
5. Бабушка	
6. Дедушка	
7. Друг	
8. Подруга	

Анализ: Трудно ли было дарить свои ценности? Всегда ли совпадают наши желания и действия?

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Инструкция: «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул в центр круга. Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.»

Блок работы с родителями и педагогами

Родительское собрание «Ценностные ориентиры старшекласников» *Часть 1.*

Цель: мотивирование родителей к сопровождению взрослеющих детей в процессе их самоопределения в мире ценностей.

Задачи: способствовать осмыслению родителями собственных жизненных ценностей в соотношении с ценностями своего ребенка; развивать навыки взаимодействия, сотрудничества.

Упражнение «Атомы молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное

движение в пространстве. По моему сигналу вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Работа в группах

Напишите на листочках слово ЦЕННОСТЬ по буквам вертикально и попробуйте истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали. Затем все определения в группе зачитываются, и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения всех.

Упражнение «Выбор ценностей»

Каждый составляет свой список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни. Затем усилия группы объединяются для того, чтобы составить ряд словосочетаний со словом «жизнь». На флипчартах записываются словосочетания и афишируются на доске: *образ жизни, смысл жизни, опыт жизни, путевка в жизнь, друзья по жизни, любовь к жизни, вера в жизнь, течение жизни* и т.д.

Диагностический блок: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Рефлексия: совпадают ли Ваши ценности и ценности Вашего ребенка? Почему так происходит? Как влияет выбор ценностей на цели человека?

Упражнение «Карта будущего»

Цель: обучение родителей проведению исследования своих ценностей и жизненных целей и своего ребенка.

Ход упражнения: предложите представить свое будущее в виде карты местности. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте и путей их достижения в виде улиц и дорог помогает создать наглядную картину будущего человека.

Инструкция: «Я хочу предложить Вам начертить карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначь как пункты местности, в которых Вы хотели бы оказаться. Обозначьте, также промежуточные, большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться к своим целям? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам придется преодолеть? На чью помощь вы можете рассчитывать? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь».

Рефлексия: Какие чувства вызывает у Вас эта картина? Почему?

Упражнение «Ладонка». Каждый участник тренинга обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре ладони пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем листочки с ладонками передаются по кругу. Очередной лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладонки) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладонки или хорошие пожелания на будущее. Так пройдя через весь круг, листок возвращается хозяину.

Родительское собрание «Ценностные ориентиры старшеклассников» Часть 2.

Цель: мотивирование родителей к сопровождению взрослеющих детей в процессе их самоопределения в мире ценностей.

Задачи:

- Активизировать знания о базовых жизненных ценностях.

- Активизировать знания о правилах построения иерархии ценностей.

- Развивать навыки взаимодействия, сотрудничества.

Инструкция: «Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня на занятии мы вспомним, что такое жизненные ценности, какие из них являются наиболее значимыми, вы посмотрите на свою иерархию ценностей со стороны и научитесь ее корректировать».

Упражнение «Снежный ком, я люблю...»

Инструкция: по кругу, каждый называет свое имя, и то, что он больше всего любит, при этом, каждый следующий участник должен назвать имя предыдущего и то, что он любит, а потом представиться самому).

Определить, понять, что такое жизненные ценности в вашей жизни - очень важно. Жизненные ценности формируют наше поведение, наши отношения, решения. Каждый человек должен для себя определить, а что же для него является ценным в этой жизни? В чем смысл жизни? Что я хочу от этой жизни? К чему мне надо стремиться, чтобы этого достичь? Чтобы ответить на все волнующие вопросы, каждый должен для себя определить, что же действительно для вас важно в жизни. У каждого система ценностей будет разной. Для кого-то это: деньги, жилье, одежда и еда. А для других существуют только духовные ценности. Но есть ценности, которые важны всем, без исключения.

Упражнение Притча «Сосуд ценностей»

Оборудование: стеклянный сосуд, крупная галька, мелкая галька, речной песок, бутылка с водой.

Ход упражнения:

Перед нами прозрачный сосуд, давайте попробуем его наполнить.

1. Наполняем сосуд большими камнями.

Как вы думаете: «Полон ли сосуд?»

Выслушиваем мнение.

2. Наполняем сосуд мелкой галькой.

Как вы думаете: «Полон ли сосуд?»

Выслушиваем мнение.

3. Берём коробку с песком и высыпаем в сосуд.

Ну что теперь сосуд полный? Наверно, да! Тогда давайте попробуем распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш партнер, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь.

Галька представляет менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина.

Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету.

Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Также и в жизни – если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

4. А теперь давайте посмотрим, может сюда ещё что-нибудь поместится. Берём бутылку с водой и заполняем сосуд.

Вот теперь сосуд действительно полный, как вы думаете, что символизирует вода?

Вода символизирует все те радости и удовольствия, для которых всегда найдется место и время в вашей жизни и без которых сосуд не может быть наполненным до конца.

Давайте ещё раз глянем на сосуд. Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни, то есть наши главные жизненные ценности.

- Мозговой штурм по ценностям.

Давайте вспомнить и назовем все известные жизненные ценности?

Описание работы: родители должны вспомнить все значимые для них ценности, которые записываются на интерактивной доске.

(любовь, здоровье, карьера, учеба, дружба, семье, верность, надежда, деньги, свой дом, хобби, самореализация, порядочность, жизнь, родители, друзья, честь и др.).

Психолог: посмотрите, как много жизненных ценностей мы назвали. А сейчас мы попробуем провести упражнение, которое так и называется

Обратная связь: Упражнение «Чемодан»

Представьте, что в центре нашего круга стоит чемодан, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный чемодан мы по очереди будем «класть» то, что хотим взять с собой.

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»

Цель – развитие и коррекция эмоциональной сферы подростков с высоким риском вовлечения в употребление наркотических средств и психотропных веществ на основе внутренних и поведенческих изменений.

Задачи:

1. Сформировать навык адекватного переживания чувств и эмоций.
2. Сформировать умения принимать и выражать собственные негативные и позитивные чувства и эмоции.
3. Развивать умение дифференцировать эмоциональное состояние себя и другого человека и связанные с ним физические ощущения.
4. Повышать психолого-педагогическую компетентность родителей и педагогов.

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий.

Занятие «Знакомство»

Цель: создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

Упражнение «Полина-пицца-Прага»

Инструкция: Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Например, Катя-картофель фри-Киев.

Упражнение Обсуждение и принятие групповых правил

Инструкция: В процессе нашей работы могут возникать такие ситуации, о которых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Ведь каждому из нас

неприятно, когда о нем сплетничают. Для того чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы.

Упражнение «Я – тот, кто...»

Цель: самораскрытие, создание доверительной атмосферы в группе.

Инструкция: Каждому члену группы раздается такой листок. Он должен отметить пункты, соответствующих ему. Потом каждый высказывается.

Примеры:

- стесняется, когда ему делают комплимент,
- боится высказать свое мнение,
- поет, когда купается в душе,
- слушает музыку на полную громкость,
- любит танцевать, когда никто не видит,
- боится отвечать у доски,
- убегал из зубного кабинета,
- разговаривает во сне,
- ненавидит летать на самолете,
- много критикует,
- рано ложится спать,
- писал стихи в честь кого-то,
- разговаривает с животными,
- спит до последней секунды,
- не умеет воспринимать критику и т.д.

Анализ: Что вы узнали нового о других участниках группы?

Упражнение «Объединение»

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Участники свободно расходятся по комнате.

Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «те, у кого день рождения летом», «те, в чьем имени пять букв» и т.д.). Возможны

другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия занятия. Было ли занятие полезным? Что нового вы сегодня узнали?

Упражнение «Рукопожатие»

Инструкция: «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».

Занятие «Что вы знаете об эмоциях?»

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности».

Упражнение «Имя с прилагательным»

Цель: создание положительного настроения участников группы на занятие.

Инструкция: Ведущий просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним (движение по кругу). Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике). Например, правдивый Павел, ласковая Лена, мудрая Марина и т. д.

Упражнение «Что в тебе нового?»

Цель: развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

Инструкция: Участники внимательно смотрят друг на друга, пытаются увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет.

После трехминутной паузы участники начинают бросать друг другу мяч. При этом каждый сообщает человеку, которому адресован мяч, что нового по

сравнению со вчерашним днем в нем появилось. Надо быть внимательными и стараться никого не пропустить.

Теоретическая часть.

Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной осведомленности. Это осознание и понимание своих эмоций.

Удивительно, как мало людей могут легко ответить на вопрос: «Что вы испытываете эмоционально?».

Чтобы узнать, насколько вы «эмоционально осведомлены» предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

– Вы когда-нибудь принимали решения на основе интуиции или использовали для этого эмоции? Когда ваше тело подает сигналы, что что-то не так, вы доверяете этому?

–Вы обращаете внимание на ваши меняющиеся эмоциональные переживания? Вы замечаете различные эмоции в течение дня или вы застряли в одной или двух эмоциях?

–Удобно ли вам говорить о ваших эмоциях? Честно ли вы оцениваете свои чувства?

–Считаете ли вы, что другие люди понимают вас и сопереживают вам? Вам комфортно с другими?

–Вы чувствительны к эмоциям других людей? Вам относительно легко поставить себя на место других людей и почувствовать, что они чувствуют в той или ситуации?

Большинство людей даже не догадываются, что они в течение длительного времени избегают некоторых из своих чувств. Эмоциональная осведомленность требует умения справляться со стрессом в момент его возникновения. Умение быстро снять стресс позволит вам безопасно сталкиваться с сильными эмоциями, даст уверенность в том, что вы сможете сохранить спокойствие и контроль даже в минуты серьезных стрессовых ситуаций. Если вы знаете, как успокоиться в минуты возникновения стресса,

то сможете начать изучение своих эмоций, которые кажутся вам неудобными или даже пугающими.

Наши эмоции тесно связаны с физическими ощущениями в нашем теле. Когда вы испытываете сильную эмоцию, вы, вероятно, что-то также чувствуете в вашем теле. Обратив внимание на эти физические ощущения, вы сможете лучше понять ваши эмоции.

Краткое теоретическое сообщение о том, что такое ЭИ и его структура.

Схема эмоционального интеллекта

		Виды активности	
		Чувствование - понимание	Действие
Направленность активности вовне или внутрь себя	Внутреннее, личная компетентность	1 уровень <i>Самоосознание</i> →	2 уровень → <i>Управление собой</i>
	Внешнее, Социальная компетентность	↓ 3 уровень <i>Осознание состояния</i> → → <i>других</i>	↓ 4 уровень <i>Формирование эффективных отношений</i>

Упражнение «Фантом»

Цель: позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Оборудование: листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» – для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-

нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

Упражнение «Алфавит чувств»

Инструкция: сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит чувств.

Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает. За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка. Победитель получает звание «Знаток чувств».

Анализ: Участники делятся впечатлениями.

Рефлексия в конце занятия.

Занятие «В мире эмоций и чувств»

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

Упражнение «Цвет моего состояния»

Цель: развитие способности осознавать и вербализировать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Инструкция: «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. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)»

Рефлексия: 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».

Теоретическая часть.

Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движения мышц лица), пантомимическими (движения мышц тела, жесты). У радующегося человека округляются и блестят глаза, губы расплываются в улыбку, руки распахиваются для объятий. Выразительные движения - экспрессивная сторона эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Чувства более глубокие, длительные. К чувствам относятся моральные, патриотические чувства. Чувство благодарности, верность, долг.

Эмоции – это реакции на воздействие внешних раздражителей. Семь базовых эмоций – злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье.

Любовь – это не эмоция. Это состояние, в течение которого вы можете испытывать множество чувств: радость, грусть, тоску, злость. Если долго имитировать ту или иную эмоцию, например отвращение или злость, вас охватят эти чувства по-настоящему.

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Рефлексия: Испытывали ли вы затруднения во время выполнения упражнения?

Упражнение «Радость»

Цель: развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам.

Инструкция: Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»

Упражнение «Ярость»

Цель: развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам.

Инструкция: Предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости.

Рефлексия. По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость? Итак, подведём итоги... Что уносите с собой?

Занятие «Вербальное и невербальное общение»

Цель: развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.

Упражнение «Интонации»

Инструкция: «Попробовать поздороваться со всеми спокойно, обиженно, зло, безразлично, радостно и т.д. Произнести фразу, как рассерженная бабушка, как баба - яга, фея, потерявшийся щенок и т.д.»

Рефлексия: «Испытывали ли вы затруднения? Легко ли было изобразить настроение только голосом?»

Теоретическая часть

Выделяют две группы способов, которыми может осуществляться взаимодействие между людьми: вербальные и невербальные средства общения. Осуществляется вербальное общение с помощью слов. Вербальным средством общения считается речь. Общаться мы можем с помощью письменной или устной речи.

Невербальные средства общения необходимы людям для ясности в понимании друг друга. Естественно, невербальные проявления касаются только устного общения. Поскольку внешнее невербальное выражение эмоций и чувств, выполняемое телом, тоже является неким набором символов и знаков, его нередко называют «языком тела».

Если вы хотите лучше понимать себя и быть уверенным человеком, понимать других, ориентироваться в мире человеческих отношений и быть успешными в общении, то важно учитывать:

Средства общения: слово, мимику, жесты, интонацию голоса, глаза. Роль глаз в невербальном канале общения очень значительна. Глаза как «зеркало души», «залог верности», «кратер ненависти», «символ жизненной силы» и «сияющие звезды» часто соотносятся с психическими состояниями. Глаза являются важным выразительным органом. Мы интуитивно точно сразу же определяем, какие глаза смотрят на нас: мягкие, нежные, пронизывающие, жесткие, колющие, пустые, невыразительные, стеклянные, тупые, искрящиеся, радостные, плавающие, холодные, отсутствующие или влюбленные. Взгляд может возбуждать, приковывать, восхищать.

Отсутствие взгляда также может быть сигналом. Можно подчеркнуто отводить глаза, показывая, что игнорируешь партнера, не хочешь иметь с ним дела. Вообще наблюдения в самых разных ситуациях показали, что положительные эмоции сопровождаются возрастанием количества взглядов, отрицательные ощущения характеризуются отказом смотреть на собеседника. Чтобы построить хорошие отношения с другим человеком, ваш взгляд должен встречаться с его взглядом около 60–70% всего времени общения. Неудивительно, что скованный, скромный человек, который встречается с вами взглядом менее чем 1/3 времени, редко пользуется доверием. При переговорах никогда не следует надевать темные очки, потому что у других появится ощущение, что их разглядывают в упор.

Взгляд может «выражать больше, чем слова». Язык глаз очень важен для самоощущения в процессе общения.

Как понимать других наблюдая за их жестами? Когда мы говорим неправду, даже при осознанной попытке подавить всякие телодвижения, тело выдает множество микросигналов. Это может быть или искривление лицевых мышц, расширение или сужение зрачков, испарина на лбу, румянец на щеках, учащенное моргание и многое другое, что сигнализирует об обмане. Когда

человек говорит правду он не перекрещивает руки и ноги, не прячет свои ладони. Когда человек врет он также отводит взгляд. Если вы нравитесь человеку его зрачки расширены, если не нравитесь –сужены.

Закладывание рук за голову. Этот жест характеризует уверенных в себе людей с чувством превосходства над другими. Этот жест также характерен для «всезнаек», и многие люди раздражаются, когда видят этот жест.

Домашнее задание: понаблюдать за языком жестов других людей, почитать интересную информацию на эту тему.

Упражнение «Линии»

Цель: потренироваться в выражении своих эмоций в образной форме.

Инструкция: Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

Упражнение «Тень»

Цель: развитие навыков невербального общения.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение «Передай чувство мимикой»

Цель: отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: «На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство».

Анализ: Сложно ли Вам было изображать эмоцию? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

Упражнение «Передай чувство только голосом»

Цель: отработка навыка вербального проявления эмоций.

Инструкция: «На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или вы должны отвернуться от зрителей. Задача остальных определить чувство».

Обсуждение: Сложно ли Вам было изображать эмоцию голосом? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным?

Упражнение «Карточки»

Цель: развивать словарь эмоций, укрепляет соотнесение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

Материалы: 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и настроения.

Инструкция: «Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает».

Ответы: 1 группа – счастливый, счастливый, гордый, удивление, испуганный, тревожный, взволнованный, сердитый, игривый.

2 группа – любопытный, неуверенный, удивленный, уверенный, взволнованный, застенчивый, дерзкий (храбрый), рассерженный (агрессивный), беззаботный.

Анализ: Сложно ли Вам было прийти к единому мнению? Как вы видите наше восприятие внешних проявлений эмоций во многом индивидуально и зависит от нашего опыта. Но язык мимики – один из самых универсальных

языков на планете. По мимике мы можем примерно понять, что чувствует человек вне зависимости от того, знаем мы его родной язык или нет. А вот с жестами нужно быть поосторожнее. Один жест в одной стране может означать одобрение, а в другой быть оскорблением. Можете поискать интересную информацию на эту тему и поделиться с нами на следующем занятии.

Рефлексия в конце занятия: Что уносите с собой? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным? Какое больше всего понравилось? Где пригодятся вам эти знания?

Занятие «Умения выразить свое эмоциональное состояние»

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Инструкция: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение «Ловля моли»

Цель: вовлечение всех участников группы в работу.

Инструкция: Ведущий указывает на одного члена группы, представляя его как «хозяйку дома». У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п.

Упражнение «Скульптор»

Цель: развитие внимание друг другу, способности к эмоциональному самовыражению.

Инструкция: Выполняется в парах. Один из участников «скульптор», который «лепит» фигуру (любую, по своему усмотрению) из своего партнера. После этого ребенок – «скульптор» рассказывает о том, что он слепил и о характере того, кто изображен. Присутствующие задают ему вопросы. Затем происходит смена ролей.

Упражнение «Иностранец»

Цель: отработка навыка невербального проявления эмоций, понимание эмоций других людей.

Инструкция: Подростки разбиваются на пары «иностранец-хозяин» и объясняются только с помощью мимики и жестов. Ситуация: «иностранец» приезжает на вокзал, ему надо узнать у прохожего дорогу к нужному дому. Он приезжает в гости. Хозяева показывают свое гостеприимство: они рады его видеть, приглашают «иностранца в комнату», показывают свои любимые игрушки, заботятся о его удобстве, приглашают пообедать. Следующий этап игры - объяснить с «иностранцем» при помощи мимики, жестов и интонации. После происходит смена ролей.

Обсуждение: Сложно ли Вам было общаться без слов? А понять, что от вас хочет другой? В какой роли вам было комфортнее?

Упражнение «Разведчик»

Цель: Развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

Инструкция: Выбирается один из участников – «разведчик». По команде ведущего «замерли!» вся группа замирает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно

изучив позы участников, «разведчик» закрывает глаза (или выходит). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке и т.п. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза (или возвращается); его задача – обнаружить все перемены.

Упражнение «Имена чувств»

Цель: развитие эмоциональной осведомленности, понимания своих эмоций, рефлексии.

Инструкция: Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а другие могут по желанию дополнить свой список этими «чувствами и эмоциями». Другие могут дополнить и предложить свои, еще не названные варианты.

Домашнее задание: в первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает, в ячейках проставляются крестики. Можно по 5-10-балльной системе оценить интенсивность 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.					

Упражнение «Самопохвала»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Инструкция: участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Занятие «Я и другие»

Цель: распознавание своего эмоционального состояния и состояния других.

Упражнение «Приветствие»

Цель: снятия психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Начнем нашу работу так: встанем (ведущий 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».

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступать к работе?»

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Цель: развитие способности к эмпатии.

Инструкция: «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета. Теперь передайте свой рисунок соседу справа. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

Упражнение «Молекулы»

Инструкция: Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: Объединились по 10, по 8,... с уменьшением, но не обязательно все по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются двое последних.

Анализ: Обмен впечатлениями после упражнения. Что мешало выполнять упражнения?

Упражнение «Сломанный телевизор»

Цель: развитие выразительность мимики и жестов.

Инструкция: Подростки разбиваются на пары. Им предлагается без слов что-нибудь сообщить. Первой группе сообщается, что они должны изобразить, а другая группа детей должна угадать сообщение (текст сообщения может не согласовываться с мимикой и жестами, передающими его). После пары и задание меняются.

Обсуждение упражнения: Что вызывало наибольшие сложности при передаче и восприятии информации?

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке.

Последний игрок говорит в слух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом. Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат!

Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог занятия.

Инструкция: Каждый высказывается: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие «Я своими глазами, и я глазами других»

Цель: развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.

Упражнение «Передать предмет новым способом».

Инструкция: «Сегодня мы будем здороваться с Вами необычным способом. Ваша задача передать мягкие игрушку своему соседу новым, необычным способом и пожелать удачного дня».

Обсуждение. Обмен впечатлениями.

Упражнение «Зеркало»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше – своему соседу и так далее. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к автору. Повторим несколько раз».

Обсуждение: Получилось ли у вас передать эмоции? Какие сложности вы испытывали?

Упражнение «Автопортрет»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Инструкция: «Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя в третьем лице. Например: Сергей – высокий парень, 15 лет, у него темные волосы и карие глаза и т.д.».

После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Упражнение «Я вижу»

Цель: развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

Инструкция: Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

«Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. Таня (тренер обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Тренер: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Таня: «Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Тренер: «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д.

Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий.

Обсуждение: Сложно ли было воздержаться от использования оценочных понятий?

Упражнение «Каким я вижу себя/каким меня видят другие»

Цель: развитие рефлексии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта

Инструкция: Я перечисляю свои, как мне представляется, положительные и отрицательные стороны:

Положительные стороны	Отрицательные стороны

2. Каким меня видят другие?

Что говорят обо мне мои близкие, друзья, коллеги, знакомые? Совпадает ли это с моим собственным восприятием? Ощущаю ли я себя таким?

Положительные стороны	Отрицательные стороны

Рефлексия: Сложно ли Вам оценивать других? Что вы чувствуете когда вам дают оценку? Насколько ваше представление о себе совпадает с тем, что о вас думают другие?

Занятие «Эмпатия»

Цель: развитие навыков сочувствия, сопереживания

Упражнение «Привет из далека»

Инструкция: «Разделитесь пожалуйста на две группы. Четные – японцы, нечетные – европейцы. Одна группа «европейцы», вторая «японцы». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются».

Обсуждение: Обмен впечатлениями. Может быть, вы знаете приветствия и еще на каких-то языках, которые сегодня не прозвучали?

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Цель: развитие умения выражать свои эмоции через рисунок, контроль экспрессии, развитие понимания чужих эмоций

Инструкция: «За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено».

Обсуждение: Когда все заканчивают рисование, ведущий обращается к тому участнику группы, который получил рисунок первым, и спрашивает его о том, какое настроение изображено на рисунке. После того как тот ответит, ведущий обращается к автору рисунка и спрашивает о том, какое настроение он изображал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, какое настроение изображено на полученном рисунке, можно спросить об этом у группы.

Упражнение «Счет»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. Не договариваясь.

Рефлексия: Почему получилось/не получилось выполнить упражнение?

Теоретическая часть. Эмпатия.

Что такое эмпатия? Эмпатия это сопереживание, сочувствие другому человеку. Каждый человек в какой-то степени сочувствует другому, но у кого-то эмпатические способности развиты больше у кого-то меньше.

Как вы думаете зачем сопереживать? Понимать чувства другого человека?

Некоторые ученые считают, что способность сопереживать заложена в нас генетически, это наша потребность. Человеку, которого считают отзывчивым, сочувствующим тянутся люди, ему легче поддерживать хорошие отношения с окружающими. Человек, помогая другому, чувствует свою значимость.

Нужно отличать такие понятия как сопереживания и сочувствие.

Сопереживание – это переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. Как говорится человек ощущает чужую боль как собственную, через свою кожу.

Например, если ваш близкий человек простыл, вы можете настолько сопереживать ему, что сами будете чувствовать симптомы болезни.

Или, например, на платформе на вокзале женщина увидела, как из электрички вышла бабушка, а маленький внук не успел, машинист закрыл двери. Женщина услышала стон – лицо мальчика было искажено отчаянием. Мгновенно она почувствовала боль в груди. Это **сопереживание**. Способность объясняется работой нашей психики, нашей психофизиологией.

Иногда эмоции человека не настолько сильно выражены, но мы слышим его рассказ и тоже чувствуем что-то – **сочувствуем**. **Сочувствие** – это переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека. Например, читаем рассказ и нам жалко героя.

Чтобы сочувствовать и сопереживать нужно уметь понимать чувства другого. Этому мы сегодня и поучимся.

Упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развитие умения понимать другого человека.

Инструкция: «Вам необходимо разделится на две команды. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает».

Обсуждение: Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

- Что помогало понимать и передавать ощущения?
- Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
- Что мешало выполнять упражнение?

Упражнение «Горячий стул»

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самоконтроля, анализ чувства доверия.

Инструкция: Участники по жребию становятся хозяином «горячего

стула». Все члены группы в течение 10 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать откровенно. Желательно, чтобы все участники побывали на «горячем стуле». Затем тренер предлагает каждому записать свои чувства на листочках (чувства, которые они испытывали в ходе упражнения, задавая вопросы и отвечая на них). Листочки собираются, и тренер зачитывает все чувства, не называя авторов.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа».

Занятие «Управление эмоциями»

Цель: развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.

Упражнение «Улыбка по кругу»

Инструкция: «Все берутся за руки и «передают улыбку по кругу»: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав ему что-то хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему соседу и т.д. При этом можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки».

Упражнение «Поставь балл эмоциям»

Цель: активизация группы.

Инструкция: Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Обсуждение: Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться?

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением.

Упражнение «Назови эмоцию»

Цель: отработать умения управлять своими эмоциями.

Инструкция: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Упражнение «Пиктограмма»

Цель: самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы.

Инструкция: 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. Остальные попытаются понять, какое состояние изображено. До тех пор, пока мяч не побывает у каждого из участников.

Упражнение «Без слов»

Цель: определение границ собственного эмоционального поля

участниками группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия.

Инструкция: Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы). «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»».

Обсуждение: Какие эмоции у вас возникали в ходе упражнения?

По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них)?

Упражнение «Пожелания на завтрашний день»

Инструкция: Мы хорошо поработали с вами. Давайте сейчас будем передавать зажженную свечу и говорить теплые пожелания на завтрашний день. (Я желаю тебе здоровья, счастья, уверенности, хороших отметок, веселого настроения и т.д.).

Домашнее задание:

1. Что мешает мне в ситуациях общения?
2. Какие личностные качества мне помогают или мешают уживаться с другими людьми?

Занятие «Управление эмоциями»

Цель: развитие навыков управления эмоциями, контроль экспрессии, конструктивного решения конфликтов.

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: развитие контроля экспрессии.

Инструкция: Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение: несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

Упражнение «Толкалки без слов»

Цель: развитие умения конструктивно решать конфликты.

Инструкция: Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями.

Теоретическая часть. Обучение выходу из конфликта.

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.

Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации:

- 1) Выслушать спокойно все претензии партнера.
- 2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
- 3) Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
- 4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- 5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Вопросы к обсуждению:

– Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

– Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

Давайте разберемся, насколько часто мы сами провоцируем конфликт.

– Нужна ли критика? Часто ли вы критикуете сами себя?

– Всегда ли критика бывает правильно услышана? Почему?

Упражнение «Искусство достойного отказа»

Цель: развитие управления своими и чужими эмоциями.

Инструкция: У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа.

Упражнение «Прокуроры и адвокаты»

Цель: развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.

Инструкция: Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, другие – прокурорами, а третьи адвокатами. Деление осуществляется на основе жребия. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств

личности обвиняемого члена группы, его суждений, увлечений, внешности и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности.

После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем, и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Вопросы на закрепление:

Что такое конфликт?

Какие стратегии при решении конфликтов используют?

Какова динамика развития конфликта?

Как избежать конфликт?

Упражнение «Дружественная ладошка»

Цель: обмен впечатлениями.

Инструкция: На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Групповая консультация для родителей «Развиваем эмоциональный интеллект ребенка - 4 шага. Инструкция для родителей»

Когда мы были детьми, никто не учил нас тому, что такое эмоции и чувства и что с ними делать. Да и во взрослой жизни мы сами не всегда понимаем, почему радуемся, грустим или злимся и как регулировать свое состояние. В нашей культуре распространено отношение к эмоциям, как к чему-то стихийному и мало поддающемуся управлению. Однако,

современные научные исследования объясняют, что эмоции – это важный ресурс для эффективности деятельности и качества взаимоотношений, а их игнорирование приводит как минимум к информационным потерям и, как максимум, к стрессам и психосоматическим заболеваниям.

Умение «дружить» или сознательно взаимодействовать с эмоциями и чувствами – важная способность, которую «дарит» нам эмоциональный интеллект. Эту способность можно и нужно развивать с раннего детства.

Понятие «эмоциональный интеллект» – это способность **распознавать** и **понимать** свои эмоции и эмоции других людей, **управлять** ими и **использовать** эмоции для решения задач и достижения результатов.

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта ребенка, станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним 4 основных шага:

1. Научитесь **распознавать** эмоции;
2. Научитесь **использовать** эмоции в решении задач;
3. Развивайте осознанность (понимание **причин и последствий** возникновения эмоций);
4. Учитесь **регулировать** эмоциональные состояния

Как же двигаться по этим 4-м шагам?

Шаг 1. Учимся распознавать эмоции

Говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы – что он чувствует?

Когда замечаете яркое эмоциональное состояние ребенка, скажите: «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь...» – и назовите эмоцию. Спросите, верна ли ваша догадка.

Чтобы подавать пример, озвучивайте собственные эмоции: «Я чувствую радость, потому что...», «Я огорчен(-а), потому что...». Когда мы делимся своими переживаниями (и приятными, и не очень) мы не только учим ребенка распознавать свои эмоции, но и создаем атмосферу доверия и открытости в семье.

Ведите «Дневник эмоций» вместе с ребенком каждый день, записывайте, зарисовывайте вместе с ним эмоции, которые возникали у него в течение дня — это позволит ребенку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определенными событиями.

Важно и распознавание эмоций других людей. Здесь прекрасным инструментом выступят, в зависимости от возраста ребенка, любимые книжки с картинками, на которых у героев ярко выражены эмоции, мультфильмы и художественные фильмы.

Изучайте азбуку и основные проявления эмоций вместе с ребенком - чем отличается радость от грусти, удивление от страха. Например:

1. Радость – проявляется в виде улыбки, смеха. Характеризуется открытой позой, энергичными движениями, может сопровождаться танцем, хлопками в ладоши. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики.

2. Печаль – хмурый взгляд, поникшая голова, плечи, уголки губ опущены, нижняя губа заметно выступает. Для печали характерно снижение активности: движения и жесты становятся медленные, речь замедленная, голос слабый и тихий.

3. Страх – верхние веки сильно приподняты, брови сведены вместе, губы сжаты или рот открыт, непроизвольно вырывается крик. Руки задействованы для отталкивания или удара, тело отклоняется назад. Эмоция страха влечет за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и он не способен ничего поделать с собой и ситуацией. В других случаях происходит мобилизация энергетических ресурсов на активное разрешение ситуации или ее избегание.

4. Злость – сведенные брови, сверкают широко раскрытые глаза, челюсти плотно сжаты. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание, или же они могут быть плотно сжаты. Повышается

громкость голоса, иногда человек переходит на крик, угрозы. Жесты становятся резкими, отрывистыми, движения могут быть хаотичные.

5. Удивление – широко раскрытые глаза, поднятые, изогнутые брови, наморщенный лоб и открытый круглый рот, ослабленная челюсть. При крайней степени удивления происходит повышение тембра голоса, а также изменение интонации.

6. Интерес – внимательный и сконцентрированный взгляд, приподнятые или слегка сведенные брови, слегка приоткрытый рот. Все движения направлены к предмету интереса. Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма (человек будто замирает на мгновение), однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект - человек чувствует себя воодушевленным и оживленным, что вызывает познавательную и двигательную активность.

7. Отвращение – сморщенный нос, брови сдвинуты, верхняя губа может быть приподнята. Активное отстранение от объекта отвращения, которое проявляется в позе, движениях. Иногда возникает передергивание по телу, в крайних случаях - тошнота и рвота (организм словно изгоняет из себя неприятное).

Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач.

1. Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.
2. Злость поможет отстаивать свою точку зрения.
3. Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.
4. Страх поможет держаться вдали от опасности.
5. Удивление научит узнавать новое.
6. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.
7. Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного.

Обсуждайте с ребенком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребенка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы помочь ему в каждом случае. Создайте союз с ребенком, чтобы он знал, что родитель всегда поможет в сложной ситуации. А в первую очередь, подумайте о значимых ситуациях в вашей жизни, какие эмоции помогли справиться вам в данных ситуациях, были ли ситуации, когда ваши эмоции помешали достижению результата. Подумайте, какие эмоции помогли бы вам.

Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность.

Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайтесь внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций. Тем самым, мы учим ребенка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало по вашему мнению. Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?

Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями.

Управление эмоциями или саморегуляция – это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.

Ребенка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями. Вот, к примеру, одно из упражнений, которое поможет справиться с гневом.

Попросите ребенка описать (представить) ситуацию, вызывающую гнев. Например: Представь следующее. Ты хочешь поиграть со своей любимой игрушкой. А младший брат/сестра/твой друг забрал ее без твоего разрешения. Ответь без раздумий: что бы ты сделал? На следующий день происходит то же

самое: ты играешь с любимой игрушкой и ее тоже отбирает брат/сестра/друг. Сосчитай до десяти и наблюдай за дыханием, старайся дышать ровно и спокойно. Как бы ты поступил сейчас?

Обсудите с ребенком разницу в ответах. Отметьте, что в первый раз он отвечал сразу же после описанной ситуации, а во второй раз у него было время для осознания ситуации и для обдумывания, прежде чем отвечать.

Итак, 4 шага развития эмоционального интеллекта:

Шаг 1. Идентификация эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем.

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла и с чем связана и как эмоция будет меняться со временем?

Шаг 4. Управления эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями, что помогает именно вам?

Отрабатывайте эти шаги ежедневно, пока навык гибкого управления и использования эмоций не станет привычным для вас и ребенка.

Почему развивать эмоциональный интеллект важно

Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребенку эффективно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми, управлять своим поведением; помогает быть собранным и сосредотачиваться на выполнении определенной деятельности, решении конкретной задачи. В школе у детей с высоко развитым EI растет академическая успеваемость, повышается мотивация к обучению. В свою очередь, дети с низким EI более подвержены влиянию «плохой» компании, имеют проблемы с успеваемостью, с концентрацией внимания чаще подвержены стрессам и эмоциональному выгоранию.

Групповая консультация для родителей «Технология развивающего диалога. Приемы обратной связи, психологической поддержки»

Прежде чем говорить об использовании развивающего диалога во взаимоотношении с ребенком, давайте разберемся, что, собственно, такое – развивающий диалог. Развивающий диалог – это инструмент здорового разрешения проблем и конфликтов. Основателем развивающего диалога был бразильский философ, учитель португальской грамматики Пауло Фрейре, который в 19 веке с помощью своего метода за несколько дней обучал письму неграмотных деревенских жителей. Какие принципы лежат в основе развивающего диалога? Как за 20 дней Пауло Фрейре обучал неграмотных людей письму? Он всего лишь проявлял к ним искренний Интерес. Он регулярно интересовался, как живут крестьяне, как устроен их быт, какие у них потребности. Например, они говорили о том, что им нужна система водопровода, чтобы решить трудности с поставкой воды, но для этого нужно составить письмо градоначальнику. И тогда, когда была выявлена потребность в обучении, крестьяне в считанные дни обучались грамоте, и не просто умели писать, а составляли развернутые сочинения о своей жизни, описывали процесс гончарного мастерства, писали стихи и т.п. Получается: после того, как их главная потребность была удовлетворена путем получения такого инструмента, как письмо, они созрели до того, чтобы удовлетворять потребности более высокого порядка.

Как построена сегодняшняя система образования? Ученикам и учителям спускают учебную программу сверху, не исследуя потребностей в знаниях. Это основное противоречие, которое заложено в учебном процессе, и которое порождает конфликты между учителями и учениками, учениками и родителями, родителями и педагогами. Система дошкольного образования построена по такому же принципу. Есть программа дошкольного образования, которую педагогам нужно реализовать.

Принципы развивающего диалога применяются не только в процессе обучения, но и в решении конфликтных ситуаций. Чем, к примеру, отличаются семьи, в которых здоровые отношения от так называемых дисфункциональных семей? Конфликты – это естественные проявления отношений, которые помогают нам развиваться.

1. Конфликты есть во всех семьях. Но здоровые семьи отличаются тем, что видят свои проблемы, осознают их.

2. Вторым признаком здоровых отношений – это то, что члены семьи не замалчивают свои проблемы.

3. Третья характеристика здоровой семьи – это то, что семья ищет способы решения проблемы сначала своими силами, а, если не получается, то с помощью других специалистов.

4. При этом обязательно находится решение, которые отвечают потребностям участников конфликта, которые берут ответственность за свои потребности.

Принцип развивающего диалога на конкретных примерах из реальной жизни позволяет психологам обозначить основные трудности, которые возникают у родителей в отношениях с детьми; говорить о том, как исследовать собственные потребности и потребности ребенка; обсудить, что означает «передать ответственность ребенку» за те или иные сферы жизни; определить направления действий для восстановления здоровых отношений с ребенком. Когда речь идет о маленьких детях, то многие родители сталкиваются с противоречиями, когда убеждение взрослых о том, как нужно воспитывать ребенка, вызывает бурное сопротивление ребенка в ответ на подавление.

Со слов родителей это выражается в короткой емкой фразе: «Он меня не слушается!». В подробностях жалобы такие:

- капризничает;
- устраивает истерики на пустом месте;
- не хочет есть;

- не хочет спать;
- не хочет одеваться;
- проявляет агрессию.

Интересно, что многие родители признают свою беспомощность в использовании подавляющих методов: «Не могу заставить его это сделать!» «Не знаю, как заставить!» И самое абсурдное в состоянии беспомощности обращение к психологу: «Помогите с ним справиться!» «Помогите заставить!» «Сделайте с ним что-нибудь!» При этом родители упорно продолжают настаивать на своей позиции: «Я лучше знаю, что тебе делать».

Помните, что по такому же принципу построена и система образования: «Мы лучше знаем, чему и как учить детей». Но при этом у ребенка не спрашивают, чего хочет он, а главное, какие настоящие потребности ребенка стоят за его желаниями.

Девочка просит у мамы 25-ю куклу. Мама не знает, что предпринять: купить 25-ю куклу, тем самым избежав истерики в магазине, или отказать, с объяснениями или без, поскольку все родители уже поняли, что объяснять бесполезно, но не знают, что при этом сказать. У ребенка своя логика, потому что свои потребности.

А что еще можно спросить у ребенка в этой ситуации (если, конечно, родителям вообще пришло в голову задать ребенку вопрос)?

На семинаре мы будем учиться применять технику развивающего диалога, которая заключается в умении задавать открытые исследовательские вопросы, не предполагающие ответ «да» или «нет».

Например: – Для чего тебе эта кукла? – Что в ней особенного? – Чем эта кукла отличается от других? – Что означает для тебя иметь такую куклу?

И тогда может оказаться, что на этой кукле красивое платье, и дочь хочет, чтобы у нее была кукла в таком платье.

Следующие вопросы могут быть такими: – А что можно сделать, чтобы твоя кукла имела такое платье? – Купить такое платье? – А еще? – Сшить. – Отлично! Замечательная идея! А что нужно, чтобы сшить? – Нитка, иголка. –

Это верно. А из чего шьют платье? – Из ткани. – Да, а где можно взять ткань? И т.д. В результате, только лишь задавая открытые вопросы, можно не только отказаться от ненужной покупки, но и научить ребенка шить платье...

Вы заметили, что в примере исследования потребностей присутствует позитивная обратная связь: «Отлично!» «Замечательная идея!» Как часто не просто хвалите ребенка, говоря «молодец», а даете развернутую позитивную обратную связь в ответ на его поведение? Чего больше присутствует в вашем общении: осуждение и критика или ободряющие позитивные сообщения о том, что у него хорошо получилось? Считается, что на каждое критическое замечание ребенок должен получить не менее 5-ти высказываний, содержащих позитивную обратную связь.

Сын хотел помочь матери и решил постирать белье. Он сложил в стиральную машину все белье, которое нашел: и шерстяное, и синтетическое, и цветное, и белое. В результате все белье стало однородно серо-бурым. Первой реакцией мамы был ужас от увиденного. Но это была мама, которая обучалась развивающему диалогу. Поэтому перед тем, как отчитать его, она спросила у себя: «Что я хочу сейчас получить: то, чтобы мой сын никогда больше не подходил к стиральной машине, и у него больше никогда не возникла бы мысль мне помочь?» Или я хочу, чтобы он научился стирать?». Тогда она сказала: – Какой замечательный эксперимент! Теперь ты знаешь, что получится, если сложить вместе разное белье! В результате сын ознакомился с режимами в стиральной машине и в следующий раз без проблем сделал все, как нужно. В любом поведении ребенка можно отметить позитивные стороны.

Рекомендации педагогам по оптимизации эмоционального самочувствия подростков

Профилактическая и коррекционная работа с подростками состоит в организации системы воздействий, направленных на преодоление рассогласования со всеми субъектами: детьми, родителями, педагогами.

Задачи, которые должны были быть решены в работе с родителями и педагогами, следующие: психологическое просвещение учителей (знакомство с существующей ситуацией, выявление причин, более подробное знакомство с психологией подросткового возраста и влиянием социальной ситуации развития на психоэмоциональное состояние подростков); обучение методам борьбы со стрессом и оптимизации функциональных состояний; обучение методам эффективного взаимодействия с подростками.

Все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – это то, что поможет наладить взаимоотношения с подростками.

Чтобы подросток не испытывал отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с учебной деятельностью, следует некоторое время избегать негативных оценочных воздействий на ученика, целесообразно сознательно уменьшить степень требовательности к подростку, «не замечать» его отрицательные поступки, но активно подчеркивать любые положительные проявления, каждый, пусть небольшой, успех.

Кроме того, необходимо учитывать влияние одноклассников, а также педагогического коллектива в целом. Надо помочь ученику занять в классе такую позицию, которая позволила бы ему убедиться несостоятельности своих претензий к одноклассникам, убедила бы его в доброжелательном, справедливом отношении со стороны других учащихся.

Для преобразования искаженных личностных отношений в адекватные необходимо создать для ученика специальные условия при выполнении им различных форм деятельности.

Психопрофилактическая работа с детьми включает 5 направлений:

1. Психологическое просвещение родителей.
2. Психологическое просвещение педагогов.

3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей.

4. Непосредственная работа с детьми.

5. Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни.

1. Психологическое просвещение родителей. Оно состоит из трех блоков. Первый блок посвящен роли в возникновении и закреплении тревожности взаимоотношений в семье. Особое внимание отводится развитию у ребенка чувства уверенности, защищенности.

Второй блок касается влияния на детей разного возраста страхов и тревог близких взрослых, их эмоционального самочувствия, их самооценка.

Третий блок касается значения развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности.

Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении.

2. Психологическое просвещение педагогов.

Прежде всего, значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее, как позитивную особенность, обеспечивающую у ребенка чувство ответственности, восприимчивость и т. п.

Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для понимания материала. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, – одна из основных форм школьной и тестовой тревожности.

3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.

4. Непосредственная работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Важным элементом является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных, для человека ситуациях. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций.

5. Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни.

Психолого-просветительская работа.

Переживание тревоги человеком может не соответствовать его объективному положению в той или иной сфере, быть неадекватным. Именно в этом случае тревожность можно рассматривать как собственно личностное образование. В тех случаях, когда такое переживание отражает реальное неблагополучие, оно является адекватным и выражает не столько личностные особенности человека, сколько его реальную успешность в той или иной сфере.

Отсюда следовало бы предположить, что для снятия у таких детей школьной тревожности достаточно позаниматься с ними по тем предметам, по которым они отстают. Но специальные исследования и психологическая практика свидетельствуют, что этого мало. Школьная тревожность детей уже в определенной степени стала независимой от вызвавших ее причин, приобрела форму устойчивого личностного реагирования.

Особо следует остановиться на системе санкций. Одной из основных задач является формирование у детей свободного сознательного отношения к требованиям и правилам. Таких правил должно быть немного, но их следует строго соблюдать. Это создает возможность для нормальной работы в группе

и связывает жизнь группы с реальностью. Должны пресекаться агрессивное поведение, стремление уйти из помещения, где занимается группа, и т.п.

При организации работы важно учитывать, что тревожные дети достигают лучших результатов в так называемой «стандартизированной» обстановке, с четкой структурой, одинаковым построением занятий. Задачи, которые ставятся перед каждым новым этапом развития группы, необходимо в развернутой форме доводить до участников.

Снятие тревожности осуществляется путем комплексного применения целого ряда приемов, упражнений, однако центральную роль отводится двум методам.

Во-первых, используется широко известный метод последовательной десенсибилизации. Суть его состоит в том, что ребенку последовательно предъявляют стимулы или помещают его в ситуации, связанные с тем, что вызывает у него тревогу и страх. Стимулы и ситуации могут быть разными, начиная с таких, которые лишь немного волнуют ребенка, и, кончая теми, что вызывают у него сильную тревогу, возможно даже испуг.

Во-вторых, применяется метод отреагирования страха, тревоги, напряжения, широко используемый в практике работы с детьми, имеющими эмоциональные трудности. Это осуществляется с помощью игр-драматизаций и т.п.

Для формирования правильного отношения к успеху и неудаче можно использовать особого рода шуточные соревнования, в которых победа или поражение относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного ребенка к другому.

Общие принципы психологической работы с тревожными детьми:

- дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой;
- рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;
- создать ситуацию успешности, компетентности;
- дать выход активности и агрессии ребенка;

- успокоить родителей; поделиться с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

Семинар-практикум для педагогов

«Развитие эмоционального и социального интеллекта воспитанников»

Цель: расширять представления педагогов о формировании эмоционального интеллекта.

Задачи:

1. Ознакомить педагогов с некоторыми образцами игр с ребенком.
2. Вовлечь педагогов в игровую деятельность.

Целевая аудитория: педагоги, педагоги-психологи образовательных и социозащитных учреждений.

Оборудование: бейджи, живой цветок, листы бумаги формата А4, музыка среднего темпа.

Ход семинара.

Организационный этап

1. Оформление бейджей.
2. Игра «Веселая Вера»

Цель: познакомить участников друг с другом, сформировать у них положительный настрой.

Участники сидят в кругу. Каждый участник называет свое имя и качество, начинающееся на ту же букву, что и имя. Например «Я Вера. Я веселая».

3. **Правила работы в группе.** Ведущий озвучивает правило, а участники голосуют.

Основной этап

Ведущий оглашает тему семинара, кратко рассказывает о целях и задачах.

Далее следует теоретическая часть об эмоциональном интеллекте.

4. Игра «Сегодня я такая...»

Цель: познакомить педагогов с игрой, направленной на осознание и принятие своих собственных чувств.

Ведущий предлагает участникам рассказать о том, что они чувствовали сегодня: «Сегодня я чувствовала радость (грусть, любопытство, злость...), когда...».

Методические комментарии. Суть этой игры с ребенком заключается в том, чтобы каждый день ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. Для этого распечатайте все эмоции популярного анималистического персонажа, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний.

5. Игра «Лампочки интересов».

Ведущий раздает каждому участнику лист размером А4, на котором изображена лампочка и просит нарисовать в лампочках свои любимые занятия или то, чем бы они очень хотели заниматься.

Далее игра может развиваться по следующим сценариям:

1. Если участники хорошо знакомы друг с другом (проводится внутри одного коллектива), то ведущий собирает готовые работы и вновь раздает их участникам в случайном порядке (важно следить, чтобы у участника не оказалась его собственная работа) и предлагает угадать, чья работа у них.

2. Если люди мало знакомы друг с другом, то из работ устраивается выставка, участникам предлагается "посетить" ее, выделить для себя наиболее интересные лампочки, найти общие увлечения.

Методические комментарии.

Эта игра позволяет знакомиться с интересами детей и их хобби. Осознавая свои интересы, а через них и свои таланты, ребенок учится понимать себя, свои сильные стороны и свою уникальность.

Если игра проводится с младшими детьми или детьми, испытывающими сложности в рисовании, можно показать им несколько лампочек с разными картинками в них. Пусть они выберут те лампочки, в которых находятся интересные занятия для них. А потом уже пусть раскрасят эти лампочки разными цветами.

6. Упражнение «Мои качества».

Цель: познакомить педагогов с игрой, направленной на осознание ребенком того, что в каждом человеке есть как отрицательные, так и положительные качества.

Ведущий: «Я буду называть качество, а вы жестами будете показывать, есть ли оно у вас:

- положите руки на грудь те, у кого есть искренность;
 - встаньте и помашите мне рукой те, в ком есть такое качество как отзывчивость;
 - троньте себя за ухо те, в ком встречается лень;
 - поднимите руки вверх те, кто умеет радоваться;
 - сожмите руки в замок, у кого встречается зависть;
 - протяните руки ко мне те, кто очень добрый;
 - закройте руками лицо те, кто часто злится;
 - встаньте и промаршируйте те, в ком есть такое качество как смелость;
- Спасибо за честные ответы.

Методические комментарии. Детям, после этой игры, нужно обязательно напомнить, что в каждом человеке есть

7. Упражнение «Я тебя понимаю».

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух." Далее ведущий приглашает участника занять стул, дает ему конверт, в котором есть указания на то, с кем сейчас состоится разговор (например: «Вам позвонили и сообщили, что вы выиграли в лотерею миллион», «Вам позвонил муж и поставил перед фактом, что через час к вам в гости придет свекровь», «Вам позвонила подруга юности», «Вам позвонил педагог сына и сообщил о проблемах в поведении ребенка на уроках» и др.)

Задача группы – постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого ведущий просит наблюдавших высказать предположения:

- С кем и о чем говорили?
- На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривал тот или иной участник?

8. Игра «Скульптор и глина».

Ведущий дает инструкцию: «Для того, чтобы понять и почувствовать друг друга, я предлагаю игру «Скульптор и глина». Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Участникам не разрешается переговариваться.

После того как члены группы «слепили» свои скульптуры, ведущий организует дискуссию и задает следующие вопросы:

- Расскажите, как вы поняли образ, который лепили из вас? (вопрос к человеку, из которого «лепили скульптуру»).
- Дайте название своей скульптуре (вопросы «автору»).
- Какие мысли и чувства вы хотели выразить при помощи своей «скульптуры?»

9. Упражнение «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».

Вступление ведущего: какие чувства я испытываю большую часть времени? Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство? Подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему? Знаю ли я, как правильно, конструктивно выражать свои чувства? Предлагаю проверить.

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может сопровождаться следующим

высказыванием: «Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернёшь деньги! Я хочу получить свои деньги!» Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?» Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесёшь деньги самое позднее в пятницу».

Далее предлагаются ситуации:

- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...
- Собака вашего соседа помяла траву на вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему...
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему... и т.д.

Обсуждение упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

Заключительный этап.

10. Упражнение «Эмоции в красках».

Цель: актуализация эмоций, осознание роли эмоций в искусстве и повседневной жизни.

Ведущий: «Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую вы выбираете, а можно просматривая картины великих художников почувствовать какие эмоции испытывал художник, рисуя картину. Я предлагаю первый вариант – нарисовать ту эмоцию, какую вы испытываете в данный момент..., по завершению нашего мероприятия».

Методические комментарии. С ребенком полезно рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

11. Упражнение «Пирамида позитивных пожеланий».

Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно вскидывают руки вверх красиво и позитивно.

Рефлексия: ведущий предлагает поделиться впечатлениями от сегодняшнего занятия.

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»

Цель: выявить особенности развития личностной самоэффективности у подростков и определить совокупность психолого-педагогических условий, способствующих этому развитию.

Задачи:

- личностный рост участников занятий,
- развитие их самопознания,
- понимания себя и самопринятия,
- коррекция поведения, обретение навыков конструктивного общения с другими.

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие «Самопознание»

Цель: формирования образа «Я».

Упражнение «Мой образ»

Цель: формирование интереса к работе группы, повышение активности участников, расширение представлений о себе и других.

Участники представляют себя в виде растения, животного или птицы, чтобы попасть на другую планету. Ведущий задает вопросы: из какого материала сделаны, какого цвета, какими свойствами и качествами обладает ваше растение, животное или птица? Нарисуйте образ.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: актуализация представлений о себе, выделение среди них того, что участники хотят знать о себе и что прячут от себя.

Инструкция: В течении 15 минут участники пишут за 15 минут 20 слов или предложений, отвечая на вопрос «Кто Я?». Далее идет обсуждение

полученных ответов, анализируются содержание ответов, тип ответов, время, на которые указывают ответы. Далее необходимо разделить ответы на 4 категории: «Я такой, потому что это зависит от меня»; «Я такой, потому что это зависит от других», «Я такой, потому что это зависит от случая», «Я такой, потому что просто так получилось».

Упражнение «Судно, на котором я плыву»

Цель: осознание участниками своего жизненного опыта, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий.

Инструкция: медитация – визуализация. Далее идет обсуждение прожитого. Участники объединяются в группы по 4-5 человек и обсуждают свои впечатления от проделанного путешествия на судне. «Опишите судно. Какого цвета, как оно называется, были ли люди на борту судна, нравится ли вам ваш корабль, где он плыл, какие свойства корабля».

Обсуждение занятия: Участники делятся впечатлениями о занятии.

Домашнее задание состоит из аффирмаций: «Продолжить предложения: я умею..., я могу..., я способен...»

Занятие «Как достичь цели?»

В разминке можно использовать **упражнение «Вождение слепого»**.

Цель: определение степени доверия участников другим людям. Готовность брать ответственность на себя и за другого.

Упражнение «Мотивы достижения цели»

Цель: осознание участников тренинга собственных мотивов достижения целей. Инструкция: «Нужно вспомнить какую-нибудь неудачную попытку начать новую жизнь и ответить на вопросы: из-за какой причины ничего не получилось, что вы на самом деле делали; как вы хотите изменить ситуацию?».

Упражнение «Через 2 года»

Цель: формирование взгляда на свое настоящее путем перенесения в будущее. Инструкция: «Представьте, что прошло 2 года и вы нынешний, приходите к такому, каким вы станете завтра.

Упражнение «Выйди из круга»

Цель: умение находить выход из сложной ситуации.

Инструкция: «Всем нужно встать в круг и взяться за руки. Желающий входит в круг, и его задача вырваться из круга за 2 минуты. Тот, кто не сможет это сделать, считается погибшим, круг выпустит только того, кто докажет свое желание жить. Далее идет обсуждения действий каждого участника».

Теоретическая часть. Программа достижения цели.

Основные составляющие достижения цели: наличие цели; гибкость поведения, личная сила.

Этапы достижения цели:

- анализ поставленных целей;
- создание ярких образов в будущем;
- определение времени;
- определить ресурсы для цели;
- определить шаги к достижению цели
- конкретизируйте каждое действие;
- осуществить то, что наметили.

Упражнение «Доверительное падение»

Цель: сближение участников группы, установление доверительных отношений, актуализация переживания доверия к людям.

После «падения» каждого члена группы на руки каждого участника, делятся впечатлениями, эмоциями.

Упражнение «Успех»

Цель: формирование оптимизма, укрепление уверенности у участников.

Медиативная техника.

Обсуждение занятия.

Домашнее задание. Участники должны составить план достижения одной своей цели по предложенной выше схеме.

Занятие «Работа над проблемой»

Упражнение «Активное слушание»

Цель: осознание своего умения слушать других, определение своих ошибок, причин их возникновения. Упражнение выполняется в парах.

Теоретическая часть: Что такое внутренние проблемы человека. Говорим о защитных механизмах психики.

Упражнение «Семь характеристик»

Цель: развитие самопознания, выявление собственных проблем.

Инструкция: «В течении 10 минут участникам необходимо написать в столбик 7 своих характеристик, ответив на вопрос кто я? Напротив каждого слова написать противоположное по значению. Какому литературному герою соответствует первый столбик и второй, далее нужно сравнить слова со своими качествами, какие качества принимаете, какие отвергаете. К каким относитесь нейтрально». Далее обсуждается упражнение.

Упражнение «Мои фантазии»

Цель: анализ участниками собственных фантазий.

Инструкция: В течении 2 минут необходимо вспомнить наиболее часто повторяющиеся фантазии. Затем нужно ответить на вопросы:

- какая ситуация вызвала фантазии?

- что я сумел сделать иначе, чем в жизни?
- часто ли я переживаю чувства, какие переживаю при фантазии?
- каков я в фантазиях?

Упражнение «Взаимодействие со страхом»

Цель: осознание собственной модели поведения в ситуации взаимодействия со своим страхом.

Инструкция: Необходимо выбрать в паре играющих: «хозяина» и «страх». Страх пытается удержать своего хозяина, а хозяину необходимо вырваться от страха.

Занятие «Чувства. Способы выражения чувств»

В разминке использовать показ эмоций по кругу участниками тренинга. Остальные отгадывают эмоции сверстников.

Упражнение «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Инструкция: Необходимо нарисовать силуэт человека, поселите в него эмоции, выберите место эмоции и цвет. Обсудить, что получилось.

Упражнение «Скульптура эмоций»

Цель: осознание чувств и развитие способностей управлять ими.

Инструкция: В паре выбрать скульптора и «глину», который лепит свое чувство. Затем вылепите позитивную фигуру. Обсудите, что получилось.

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении эмоций.

Инструкция: Нужно представить, что вы живете в доме, где есть 10 комнат - эмоций: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще 2 комнаты: какие? Назовите и нарисуйте символы, ответить на вопросы: что делаете вы в комнате, часто ли там бываете?»

Теоретическая часть. Что такое «личная территория»?

Упражнение «Расширение внутреннего пространства»

Цель: актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе. Инструкция: Прыгать быстро, назад. Вперед, размахивая руками, образуется свободное пространство.

Упражнение «Толкалки»

Цель: выражение агрессии через позитивное движение.

Инструкция: Разбиться на пары. Опереться ладонями на плечи соседа и начать его толкать. Поменяться ролями. Далее идет обсуждение игры.

Обсуждение занятия.

Занятие «Полюбить себя»

Упражнение «Мы с тобой одной крови»

Цели: осознание причин возможных конфликтных разногласий и возможностей из преодоления, обусловленных особенностями социальной перцепции; эмоциональное сближение участников.

Инструкция: Группа по жребию делится на пары. Участники попарно предпринимают попытку ответить на вопрос, что между ними общего. Каждый из них начинает свой монолог со слов: «Мы с тобой одной крови. Я и ты...». Например: Я и ты оба добрые. Я также, как и ты люблю рисовать. Я также, как и ты волнуюсь, когда выступаю перед аудиторией.

Если группа небольшая 6-8 человек, то пары работают поочередно, а все остальные наблюдают за ними. Если группа 10 и более человек, то все пары работают одновременно.

Вопросы:

- могут ли являться названные различия в парах, причиной (поводом) возникновения конфликта?
- может ли осознание сходства между членами игровых диад некоторого сходства друг с другом облегчить взаимопонимание в конфликтной ситуации?

Упражнение «Стол переговоров»

Цель: формирование умений принятия группового решения в конфликтных ситуациях.

Дидактические материалы: карточки с игровыми целями.

Игру рекомендуется использовать как наглядный пример при изучении участниками методов принятия коллективных решений в конфликтных ситуациях и связанных с этим проблем. Исходное положение участников: участники разбиты на 4 группы. Группы располагаются так, чтобы не мешать работе друг друга. В центре зала кругом стоят восемь стульев. Каждой группе выдается карточка с игровой целью. Проведение: игра проходит в 6 этапов. Первый, третий, пятый этапы – обсуждение тактики переговоров в группах: Второй, четвертый, шестой этапы – «стол переговоров» (по одному участнику от каждой группы садятся в центре зала на стулья).

Время каждого этапа переговоров – 7 минут. Во время переговоров разговаривать могут только участники, находящиеся за «столом переговоров». Задание всем группам: по окончании всех этапов игры сформулировать тренеру общее решение. Если решение не будет объявлено тренеру, считается, что все участники погибают. Задание каждой группе (дается каждой группе тайно от других, одновременно с сообщением ее игровой цели): принять решение, учитывающее игровую цель группы. Общая игровая установка: вы

потерпели кораблекрушение и попали на необитаемый остров. У каждого из вас разные мнения о том, что делать дальше. Вы должны принять совместное решение, определить, как вам выжить на острове.

Домашнее задание. Повторить Декларацию собственной самооценности.

Занятие «Самопринятие»

В разминке можно использовать **упражнение «В лучах солнца»**.

Инструкция: Нарисовать солнце. В лучах написать комплимент себе.

Упражнение «Идеальный образ»

Цель: создание своего желаемого «Я-образа».

Инструкция: Мысленно рисуем свой портрет. Что необходимо сделать, изменить, чтобы достичь желаемого образа.

Упражнение «Обретение новых качеств»

Начальная стадия этой психотехники – концентрация на качествах, которые вы хотите приобрести. Один из примеров подобной работы: утром, втягивая воздух через левую ноздрю, представляете, что вы втягиваете... например, любовь или спокойствие. Можно даже проговорить с втягиванием воздуха: «Я вдыхаю любовь». При выдохе представляете, что выдыхаете свои... например, обиды, проговаривая: «Я выдыхаю обиды». Снова вдох – «Я вдыхаю...», выдох – «Я выдыхаю...». Вы можете втягивать в себя любые качества – смелость, доброту, деньги. Это почти магическая работа: что хотите, то и втягиваете. Вдыхайте желаемое вами качество, выдыхайте качество ненужное.

Упражнение «Это классно!»

Инструкция: Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные

участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Упражнение «А я счастлив»

Инструкция: Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным? Обсудить естественные приемы регуляции организма. Знакомство с банком способов саморегуляции и самовоздействия.

Упражнение «Сосуд с жидкостью»

Примите удобную позу. Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки через подошвы ног (или с макушки) начинает поступать поток теплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело – пустой сосуд, в который с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость. Эти представления должны сопровождаться реальными ощущениями тепла и тяжести. Мышцы при этом становятся вялыми и расслабленными.

Упражнение «Волна расслабления». Примите удобную позу, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн

расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

Обсуждение занятия.

Занятие «Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору»

В разминке можно использовать упражнение «Коллективный счет».

Инструкция: Задача по кругу назвать числа по порядку, не глядя друг на друга, если круг сбивается со счета, начинать снова.

Упражнение «Мои права»

Цель: определение и проработка причин, мешающих реализации прав личности. Обсуждение прав и обязанностей.

Упражнение «Взаимодействие»

Цель: осознание участниками своего стиля взаимодействия с другими, обучение навыков конструктивного взаимодействия.

Инструкция: Необходимо выбрать три небольших предмета, значимых или важных для участника. Положить предмет так. Чтобы можно было сказать: «мне комфортно, когда предмет лежит на этом месте».

Упражнение «Да, нет»

Цель: осознание своего внутреннего состояния в споре, трансформация раздражения, агрессии, апатии. Работа в парах. Кто-то говорит в паре да, кто-то нет. Каждый раз проговаривая слова с разными интонациями. Диалог длится 3-5 минут. Отвечают на вопросы: как было удобнее спорить?

Упражнение «Способы активизации ресурсного состояния»

Находясь в ресурсном состоянии, вы сможете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации. Например, вы едете в транспорте в прекрасном настроении, резкое торможение – и мужчина наступает вам на ногу. Что вы делаете? (Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.) А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (Кричим, обижаемся, злимся.) В чем разница? В ресурсном состоянии.

Далее предлагается упражнение, которое поможет активизировать ваши ресурсы. Помните, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы в действительности хотите.

Упражнение «Поплавок»

Инструкция: Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Обсуждение занятия.

Занятие «Уверенность в себе»

Упражнение «Полюбить себя»

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

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), (говорится комплимент)...».

Упражнение «Я – подарок для человечества»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Упражнение «Винегрет»

Инструкция: Каждому игроку присваивается гордое имя – «свекла», «огурец», «яблоко», «лук». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» – пересаживаются только «свеклы». Когда звучит слово «лук» – только «лук», когда произносится слово «винегрет» – пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

Упражнение «Мои недостатки»

Инструкция: В течении 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли 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? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть. С

теми, что остались, поступите следующим 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.

Упражнение «Я люблю себя»

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «Я люблю себя». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «Я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и рассказывает о том, как он проявляет любовь к себе, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов проявления любви к себе показался вам наиболее интересным?

Упражнение «Я люблю себя» (в парах)

Инструкция: Участники садятся по парам друг напротив друга и, глядя в глаза друг другу, говорят: «Я люблю себя».

Обсуждение. Как Вы считаете, ваш партнер любит себя?

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ»

Цель: развитие коммуникативной компетентности подростков как фактора устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ.

Задачи:

1. Сформировать у подростков умения и навыки конструктивной коммуникации;
2. Развить у обучающихся критическое отношение к своим реакции в ситуации коммуникации;
3. Сформировать у подростков навыки уверенного и ответственного поведения в различных ситуациях межличностного взаимодействия;
4. Сформировать представления о способах преодоления стрессовых ситуаций, возникающих в процессе коммуникации;
5. Развить психолого-педагогическую компетенцию педагогов и родителей в системе межличностного взаимодействия «ребенок – взрослый».

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие «Знакомство»

Цель: Создание благоприятных условий для работы тренинговой группы

Упражнение «Привет»

Цель: сближение участников группы друг с другом и привнесение в совместную работу элемент дружеских отношений.

Инструкция: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете

здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу».

В дальнейшем мы предлагаем использовать это упражнение как ритуал приветствия со словами: «Как хорошо, что ты здесь».

Упражнение «Шляпа откровений»

Цель: знакомство участников группы.

Инструкция: В шляпу или любую другую "ёмкость" складываются бумажки с разными вопросами. Каждый участник вытягивает бумажку и отвечает на вопрос. Игру можно варьировать в зависимости от настроения группы. Дети могут вытягивать бумажку и отдавать ее тому, чей ответ они хотят услышать.

Упражнение «Огошеньки, агашеньки»

Цель: получение обратной связи от группы.

Инструкция: Участники группы сидя в кругу передают друг другу символ круга (игрушку) и высказывают свои мысли по поводу тренингового занятия. После того как, все выскажутся аплодисменты друг другу. Упражнение предлагаем сделать ритуалом завершения.

Занятие «Эмоциональная сфера человека»

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Упражнение «Рукопожатия «по-братски»

Цель: разогрев, разбиение по парам.

Инструкция: Ведущий просит каждого из детей назвать цвет своих глаз и объединиться парами с теми, у кого с вами одинаковый цвет глаз.

Упражнение «Интервью»

Цель: развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Инструкция: Ребята делятся на пары, по очереди становясь «журналистом» и «звездой». «Журналист» берет интервью у «звезды»:

- *Ваш любимый цвет?*
- *Ваш любимый герой/героиня фильма?*
- *Ваше любимое блюдо?*
- *Какое у вас сейчас настроение?*
- *Что вы любите больше всего?*
- *Как вам удалось добиться успеха в _____?*
- *Что «звезда» думает о подростках?*
- *Какими цветами или/и формами вы бы описали чувства подростков?*

По окончании обоих интервью ребята по очереди знакомят группу со своей «звездой».

Обсуждение: Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?

Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациями и т.д.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Инструкция: Для упражнения необходимо приготовить карточки с названиями чувств и эмоций, по количеству детей. Затем ребята по очереди вытаскивают для себя по одной карточке с заданием: «Объяснить содержание карточки с помощью жестов, мимики и интонации». Прежде чем выкрикивать свое предположение, участники группы должны записать его в тетрадь, а после обсуждения правильного ответа отмечать точность своей оценки:

№ задания	Мое предположение	Результат
-----------	-------------------	-----------

--	--	--

Радость	Обида	Презрение
Гнев	Стыд	Тревога
Страх	Зависть	Скука
Удивление	Печаль	Интерес
Раздражение	Отвращение	Восторг
Радость - рука	Обида - лицо	Презрение – нос
Гнев – лицо	Стыд - ноги	Тревога – походка
Страх – поза	Зависть – брови и глаза	Скука – рот
Удивление – рот	Печаль – плечи	Интерес – глаза

Затем задание усложняется. На карточках написана фраза, которую нужно изобразить различными интонациями, естественно передавая чувства. Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается.

Рефлексия: По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее? Насколько хорошо это получается изобразить и понять у вас?

Дискуссия «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»

Цель: актуализировать проблему принятия своих и чужих эмоций

Инструкция: Ведущий объявляет учащимся тему упражнения, к изучению которой они приступают, и просит их подумать, чем она может быть им полезной. В результате обсуждения делается вывод, для чего необходимо изучать чувства.

Упражнение «Определи запреты»

Цель: установить и определить правила-запреты.

Инструкция: Ведущий рассказывает учащимся о том, что люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят этому запрету те или иные рациональные обоснования. Затем он зачитывает подросткам

высказывания, предлагая догадаться, запрет на какие чувства стоит за ними. Например, «Страх – признак слабости» (запрет на страх); «Злиться на близких недопустимо» (запрет на злость) и т.д.

Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: получение обратной связи от группы.

Инструкция: Учащиеся по очереди высказываются о том, что им понравилось на занятии, а какие моменты были сложными для понимания.

Занятие «Развитие эмпатии»

Цель: знакомство с понятием «эмпатия», способствование развитию эмпатии у участников группы.

Упражнение «Мокрая собака»

Цель: создание позитивной атмосферы.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу». Упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение «Общаемся»

Цель: узнать своего друга больше; развивать коммуникативные навыки.

Участники объединяются в пары по двое (с человеком, с которым меньше всего общаются). Задание детям: за 5 минут узнать от своего партнера больше информации о нем. Затем участники меняются ролями. После завершения интервью участники по кругу представляют своего соседа, исходя из того, что о нем узнали. Если участники впервые выполняют такое упражнение, ведущий может предложить подсказки на темы: «Чего еще не знает группа?», «Что я люблю, а чего не люблю?» И другие.

Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»

Цель: развитие эмпатии, навык выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Подросткам предлагается подумать, что чувствует человек, если он, например:

- сделал что-то непоправимо глупое, ошибочное (например, стыд, сожаление, гнев);
 - нашел оригинальное, творческое решение (удивление, радость);
 - пережил неожиданный успех или неудачу (удивление, радость, печаль)
- и т.д.

Участникам предлагают ситуации для размышления.

1. На дискотеке привлекательный молодой человек (или девушка) смотрит в вашу сторону и улыбается. Является ли это приглашением начать разговор, или он (она) только что услышал(-а) что-то смешное?

2. На занятии психологией ученик, изображая агрессию, так сильно стучит по вашему столу, что все вещи падают на пол. «Я нечаянно», – говорит этот ученик. Вы верите ему? Почему?

3. Вам хочется произвести хорошее впечатление на учителя, потому что вы не готовы к уроку. Как это сделать?

Ведущий просит определить, чем связаны между собой эти ситуации. Делается вывод, что необходимо понять их действительные желания, решить, верить или не верить тому, что кажется очевидным.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие способы общения и выражения эмоций приемлемы для вас? Что может оттолкнуть или привлечь собеседника? Какое упражнение было для вас наиболее сложным? Какое упражнение было для вас наиболее легким?

Занятие «Самооценка и самопознание»

Цель: создание условий для глубокого самораскрытия и самопознания.

Ритуал приветствия

Создание настроения на работу.

- Добрый день! Я рад видеть вас! Для того, чтобы приобрести уверенности я предлагаю Вам встать, взяться за руки, улыбнуться соседу слева, справа и всем вместе сказать: «Здравствуйтесь!»

Упражнение «Это Я»!

Цель: создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Инструкция:

- Нарисуй себя в виде какого-нибудь предмета на одной стороне листа и животного на другой.

- Представьте от имени предмета (я – пуговица, блестящая, красивая, люблю..., хочу..., не люблю.... И т.п.).

- Посмотрите, какие мы все разные и одинаковые одновременно.

- Ребята, как вы думаете, почему мы все такие разные?

Потому что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности – у нас разные темпераменты, характеры. Все мы воспитывались в разных семьях, с разными традициями, дружили с разными людьми. Каждый человек уникален и по-своему неповторим. И хотя мы такие разные, нужно научиться сосуществовать, дружить, общаться и терпимо относиться к особенностям характера и внешности других людей. Это важно помнить и в семье, и в обществе. Каждый человек индивидуален. У каждого есть свои «+» и «-». Давайте ещё раз в этом убедимся (что каждый человек – индивидуален).

Упражнение «Орехи»

Цель: осознание своей индивидуальности.

Проведение аналогии – понятия «индивидуальность» (между грецкими орехами и людьми).

- Возьмите по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотрите и запомните свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя).

- Сложите их обратно в пакет (*перемешать, высыпать в центр круга*).

- Найдите свой орех. Расскажите, по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Инструкция: «И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того, чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим».

Упражнение «Разговор через стекло»

Цель: развитие невербального общения.

Инструкция: Двое желающих лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тема сообщается одному из них, а он должен передать эту информацию своему товарищу, как бы стоя перед звуконепрозрачным стеклом. (Темы записаны на карточках, которые находятся в конвертах.)

Примерные темы: «Ты зовешь товарища на рыбалку», «Завтра в школе контрольная работа по математике, товарищу надо подготовиться», «Ты очень голоден и просишь товарища принести тебе поесть», «Узнай, который сейчас час» и т.д.

Упражнение «Принятие себя»

Цель: развитие готовности осуществлять самоанализ.

Инструкция: «На листочке, где написаны 10 «Я», отметьте свои «недостатки» (-) и «достоинства» (+), предельно откровенно отметьте все, что считаете нужным. Поясните написанное. Называя отрицательные характеристики, попробуйте найти пути их решения в положительную сторону (как вы сможете изменить себя).

У тебя есть сильные и слабые стороны, они определяют твои возможности. Но ты сам – автор своей жизни и можешь многое в ней изменить, если будешь действовать осмысленно и целенаправленно».

Упражнение «Рисуем радость»

Цель: развитие готовности осуществлять самоанализ.

Инструкция: Подросткам с помощью цветных карандашей предлагается нарисовать, что такое радость. Рисунок может быть каким угодно. После выполнения задания все рисунки вкладываются в большой конверт, в котором есть работы и других групп.

Ведущий достает рисунки по одному из конверта. Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают радость.

Упражнение «Желаю тебе»

Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы.

Инструкция: В кругу каждый участник передает по кругу игрушку с пожеланиями тому, кто слева от вас. Я начинаю – «(Имя), желаю тебе чаще улыбаться!».

Упражнение «До свидания!»

Цель: получение обратной связи от группы.

Инструкция: Ведущий протягивает в центр круга руку с открытой ладонью, называет свое имя и предлагает участникам проделать тоже самое. Затем все дружно говорят: «До свидания!» и взмахивают руки вверх.

Занятие «Самоотношение»

Цель: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Упражнение «Круги»

Цель: знакомство с участниками занятия.

Инструкция: Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение «Я и мой внутренний мир»

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Инструкция: «Наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? *Ответы учащихся записываются на доске.*

Теоретическая часть о самопознании.

Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Инструкция: «Первое упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают».

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось».

Упражнение «Интересные вопросы»

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

Инструкция: «В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?»

Упражнение «Рожицы»

Цель: рефлексия проведенных упражнений.

Инструкция: «В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем первом занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии».

Подводятся итоги занятия.

Занятие «Я и мои границы»

Цель: знакомство с понятием «физические, психологические и энергетические границы»; формирование навыков эффективного общения.

Ритуал приветствия

Дети встают в круг и приветствуют друг друга пожатием руки, произнося слова: «Я рад, что ты пришёл на занятие!».

Упражнение «Дерево и ветер»

Цель: знакомство с понятием границы человека.

Инструкция: Участники делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра». «Дерево» и «ветер» меняются местами.

Ведущий рассказывает о границах человека.

Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель: исследование личностных границ.

Инструкция: Участникам предлагается определить каждому свою личную дистанцию.

Существует два варианта этого упражнения: индивидуальная дистанция и групповая дистанция. Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т.д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» – вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть пока он не почувствует дискомфорт. Движения можно варьировать, как и в групповом варианте.

Обсуждение: Что вы думаете о своем личном пространстве? Как вы понимали, где граница вашей личной дистанции? Как вы думаете, почему для одного человека личная граница шире, а для другого уже?

Упражнение «Когда границы нарушаются»

Цель: исследование границ во взаимоотношениях с окружающими, рефлексия собственных способов защиты свои границ и нарушения границ других людей.

Инструкция: Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем ведущий, как бы не нарочно, начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе».

Ведущий молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется, лучше ему.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Порядочный человек должен быть скромным».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. Я вижу, что без меня вам трудно».

Возможно, предложить участникам повзаимодействовать, нарушать границы друг друга.

Обсуждение: Как вы чувствовали себя, когда нарушали вашу границу?

С какой стратегией нарушения ваших границ было сложнее справиться? Каким способом вы чаще всего нарушали границы других участников? Что при этом чувствовали?

Упражнение «Границы моей личности»

Цель: осознание психологических границ и умение их защитить.

Инструкция: Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Ведущий предлагает подумать и написать ответы на вопросы, а после их обсудить:

- Где проходит граница твоего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого можешь пустить на более близкое расстояние в своем личном пространстве?
- Что вы чувствовали, когда нарушали вашу психологическую границу?
- Как вы можете защитить свою психологическую границу?

Упражнение «Слепец и поводырь»

Цель: получение опыта ответственности и доверия.

Инструкция: Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия

(стулья, столы и других участников). Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру.

Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

Обсуждение:

- Какие возникали сложности в процессе упражнения?
- Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?
- Как вел вас твой поводырь?
- Как было лучше быть ведомым или ведущим?
- Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?
- Какой приобрели опыт?

Рефлексия: Что нового сегодня узнали? Что заинтересовало, удивило?

Какие выводы сделали? С каким настроением заканчиваете занятие? О чем хотелось бы узнать, поговорить в следующую встречу?

Смотрим на рядом стоящего и произносим слова: «Спасибо за хорошую работу».

Занятие «Формирование просоциальной системы ценностей»

Цель: формирование просоциальной системы ценностей.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Инструкция: убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит...(дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение:

- Что понравилось в упражнении?
- Что показало, открыло это упражнение?
- Вы можете предположить тему нашего занятия? (Ценности)

Информационная часть о ценностях.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.

Инструкция: Упражнение проводится в несколько этапов.

1). На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: *«Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)»*. Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

2). Второй этап: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3). Третий этап: аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: **зачем это нужно**

(например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии и нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общемесопотамское царство)

- Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан.
- Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку.
- Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.
- Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

- Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства
- Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность
- Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии

- Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям

- Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина – были и будут всегда.

Упражнение. «Ценности»

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Инструкция: Участникам раздают по 6 листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной. Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

любовь дети семейные традиции жизнь с родителями своя собственная будущая семья	карьера знания эрудиция профессиональная учеба профессиональное развитие и рост	увлечения развлечения путешествия отдых	деньги личные вещи личное имущество финансовые накопления
любовь к богу гармония души и психики внутреннее развитие победы и поражения духа взлеты и падения	здоровье спорт красота и гигиена тела	дружба общение общественная деятельность статус уважение признание	

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие «Реагирование социально одобряемым способом»

Цель: формирование готовности соблюдать правила и нормы, с учетом просоциальной системы ценностей.

Оборудование: листы А4, карандаши, заранее подготовленные карточки.

Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...», «Верю, что я ...», «Мне бывает стыдно, когда я ...», «Особенно меня раздражает, что я ...», «Я чувствую себя счастливым, когда я ...», «Мне бывает грустно, когда я ...», «Больше всего на свете я хочу, чтобы я...».

Упражнение-разминка

В качестве разминки для следующего упражнения проведем небольшую игру. Предлагаю всем участникам встать в 2 шеренги. По моей команде, как можно быстрее нужно построиться по цвету волос: от темного - к светлому (или по росту и т.п.). Теперь можно приступать к самому упражнению.

Упражнение «Агрессивный и застенчивый»

Цель: демонстрация того, неоднозначности восприятия одних и тех же действий человека в зависимости от установок воспринимающего.

Упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников таковы: один из них истолковывает эти действия, таким образом, как мог бы сделать агрессивный человек, второй - так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так - надо бы его проучить!» или «Он опустил голову, чтобы я не встретился с ним взглядом, - наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!» Целесообразнее организовать это упражнение так, чтобы каждая из троек работала последовательно, на виду у всей остальной группы.

Рефлексия:

- Какие впечатления у вас возникли, когда вы сами участвовали в этом упражнении и наблюдали его со стороны?
- Исходя из чего, люди обычно решают, как именно истолковать действия окружающих?
- Приведите жизненные примеры, когда разные люди понимают одни и те же действия противоположным образом. Какие выводы вы сделали для себя?
- Стоит обратить внимание, что в игровой ситуации мы начинаем рассуждать за других, и, как правило, ошибаемся в своих суждениях.

Упражнение «Купе поезда»

Цель: формирование навыков установления контактов, учитывая индивидуальные особенности собеседника и условия общения.

Инструкция: Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут.

Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.

Занятие «Самообладание и контроль»

Цель: формирование (расширение) представлений участников о самоконтроле и самообладании.

Упражнение «Мокрая собака»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, создание позитивной атмосферы.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам образовать круг и представить следующее: «Вы мокрая собака, вышедшая из воды. Сейчас стряхните воду с головы, теперь с правой лапки, с левой, с задних лапок, по всему телу». Упражнение можно повторить несколько раз.

Дискуссия «Самоконтроль»

Цель: формирование у участников понятия самоконтроль;

Инструкция: Ведущий предлагает участникам дать определение самоконтроля. На основании обсуждения делается запись в тетради:

«Самоконтроль – это основанное на использовании воли умение владеть своим поведением, противостоять воздействиям внешней среды и своим желаниям».

Участники обсуждают следующие вопросы:

- Как может проявляться самоконтроль на уроке, на перемене, дома, в других местах и ситуациях?
- Чем может мешать отсутствие самоконтроля?
- В каком возрасте ребенок еще не может проявлять самоконтроль?
- Когда появляется способность к самоконтролю?
- В каких профессиях необходим очень высокий самоконтроль?

Упражнение «Решите задачу»

Цель: способствовать пониманию и поиску самоконтроля и самообладания в поведении.

Инструкция: Участники решают психологические задачи.

Задача 1. Какой человек – с низким или высоким самоконтролем – более подвержен воздействию физической привлекательности человека противоположного пола и чаще меняет половых партнеров? (Человек с низким самоконтролем.)

Задача 2. Где труднее проявить самоконтроль: в тесной классной комнате или просторном актовом зале? Количество окружающих людей одинаково в обоих помещениях. (В классе. Тесное соседство с другими людьми усиливает возбуждение и снижает самоконтроль.)

Где еще можно наблюдать проявление данной психологической закономерности? (Например, на стадионе. Там скученность людей очень высока.)

Упражнение «Письмо на руке» (К. Фопель).

Цель: осознание и концентрация на своих ощущениях.

Инструкция: Ведущий выбирает пару подростков. одному из них предлагается карточка, на которой написано короткое, известное всем слово, например: сок, снег, ложка. Он по одной пишет буквы своего слова на ладони у партнера, глаза которого завязаны. Последнему необходимо угадать, что ему написали. Можно устроить соревнование между двумя парами.

Упражнение «Секрет учителя» (К. Фопель).

Цель: формирование процессов самообладания;

Инструкция: Один из подростков выбирается на роль учителя и садится на стул перед классом. Учащиеся по очереди подходят к нему со своими просьбами. Учитель с некоторыми просьбами соглашается, а в некоторых – отказывает. Делает это он в соответствии с правилом, которое написано у него на бумаге. Учащимся нужно догадаться, что является основанием для согласия на просьбу, то есть что написано у учителя на бумаге. Перед выполнением задания необходимо провести тренировку.

Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»

Подросткам предлагается подумать, что чувствует человек, если он:

- сделал что-то непоправимо глупое, ошибочное (например, стыд, сожаление, гнев);
- совершил поступок, угрожающий его самооценке (страх, печаль);
- совершил действие, навязанное другими (стыд, огорчение, гнев);
- нашел оригинальное, творческое решение (удивление, радость);
- пережил неожиданный успех или неудачу (удивление, радость, печаль);
- совершил дружеские действия (радость, интерес);
- сделал что-то, вредное для других (вина, стыд, злорадство).

Участникам предлагают ситуации для размышления. Например:

Ситуация 1. На дискотеке привлекательный молодой человек (или девушка) смотрит в вашу сторону и улыбается. Является ли это приглашением подойти и начать разговор, или он (она) только что услышал(-а) что-то смешное?

Ситуация 2. На занятии психологией ученик, изображая агрессию, так сильно стучит по вашему столу, что все вещи падают на пол. «Я нечаянно», – говорит этот ученик. Вы верите ему? Почему?

Ситуация 3. Вам хочется произвести хорошее впечатление на учителя, потому что вы не готовы к уроку. Как это сделать?

Ведущий просит определить, чем связаны между собой эти ситуации и вопросы. Делается вывод, что они требуют понимания других людей – это необходимо, чтобы понять их действительные желания, решить, верить или не верить тому, что кажется очевидным.

Рефлексия: Какие способы общения и выражения эмоций приемлемы для вас? Что может оттолкнуть или привлечь собеседника? Какое упражнение было для вас наиболее сложным? Какое упражнение было для вас наиболее легким?

Занятие «Критичность мышления и рефлексия»

Цель: формирование критичности мышления и рефлексивного отношения к творчеству.

Упражнение «Воображаемое путешествие»

Цель: диагностика творческого потенциала и развитие рефлексивного отношения к творчеству.

Инструкция: Беседа ведущего с участниками на тему: «Творчество как специфическая человеческая способность». Участникам дается определение творчества (Гилфорд), как ощущение трудности, поиск решения, возникновение гипотез, проверка гипотез, их модификация, результаты.

Творчество – создание продуктов, отличающихся новизной, оригинальностью, уникальностью. Обсуждение с группой.

Ведущий совместно с участниками рассматривает методику Е.Е. Туник и решает несколько нестандартных задач.

Обсуждение с группой:

- какую роль играет творчество в жизни человека?

Задание для группы на выбор ведущего:

- придумайте рассказ о путешествии и нарисуйте небольшой рисунок к рассказу;

- составьте рассказ с использованием определенных слов;

- вообразите дом на дереве и спроектируйте его;

- придумать синонимы к слову «яркий».

Упражнение «Хромой осёл»

Цель: развитие умения анализировать и интерпретировать информацию, приводить доводы и формулировать выводы

Инструкция: Ведущий рассказывает участникам историю.

«Старик-отец умер, оставив четверем сыновьям в наследство единственного осла, так как больше у него ничего не было. Долго братья думали, как поделить такое наследство, и придумали: пусть осел принадлежит всем и работает на всех, только поделили ноги. Случилось так, что осел порезал ногу, принадлежащую старшему брату, и мог ходить только на трех ногах. Так как от этого страдали все братья, то решили лечить осла сообща. Привязали к ране паклю и подожгли ее. От боли осел убежал и сжег у соседа стог сена. Не зная, как разделить между собой убытки от пожара, братья обратились к судье. Судья вынес решение: платить должны все братья, кроме старшего».

Ведущий задает вопросы участникам: Попробуйте догадаться, почему он так решил? Правильное ли, по вашему мнению, решение судьи?

Рефлексия: Какие формы и виды творчества вам интересны? Что человек может выразить с помощью творчества? Что может оттолкнуть или привлечь собеседника? Какое упражнение было для вас наиболее сложным? Какое упражнение было для вас наиболее легким? Сформулируйте итог этого занятия, постарайтесь описать его в словосочетании.

Занятие «Навыки уверенного поведения»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка умения говорить «нет».

Оборудование: малярный скотч, маркеры, листы формата А4 по числу участников (из расчета на 3 упражнения), ручки/карандаши по числу участников

Организационный этап:

Участники записывают имена на малярном скотче и крепят себе на грудь. Рассаживаются в круг.

Ритуал приветствия, установочное упражнение.

Упражнение «Рисунок по кругу»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Обратная связь: 1. Понравилось ли вам то, что получилось? 2. Поделитесь своими чувствами, настроением. 3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: «Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний – внутренний. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны».

По сигналу внутренний круг остаётся на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

Обратная связь: 1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя? 2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?» 3. Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Рекомендации»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Инструкция: Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного

оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Рефлексия: 1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? 2. Если у кого-то возникли затруднения, то, с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение-дискуссия «Учимся противостоять влиянию»

Цель: отработка моделей поведения при отказе; поиск аргументации отказа.

Инструкция: Подросткам предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние – это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, т.е. совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Чтобы успешно противостоять ему, необходимо: распознать сам факт манипулятивного влияния; сохранить эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях); планомерно отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора. Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Составляется план безопасности.

Упражнение «Круговое нет»

Цель: отработка моделей поведения при отказе.

Инструкция: Участники делятся на группы по три человека и проигрывают ситуации на которые Вы должны ответить отказом. Роли распределяются следующим образом: один – отказывается, второй – уговаривает, третий наблюдает. После участники меняются ролями

Ниже представлены примеры ситуаций:

1. Друг предлагает вам поесть пирожных.
2. Одноклассник просит дать списать.
3. Друг предлагает прогулять урок.
4. В незнакомой компании Вам предлагают выпить.

Рефлексия: Сложно ли было вам было отказывать? Что Вы чувствовали в момент отказа? Всегда ли участник был убедителен в своем отказе? Всегда ли стратегия отказа была уместной?

Занятие «Самопрезентация»

Цель: развитие навыка самопрезентации ситуации публичного выступления.

Оборудование: мягкая игрушка/мяч, карточки с персонажами сказок, ручки/карандаши по количеству участников, листы бумаги по количеству участников.

Упражнение «Здравствуй, это я ...»

Цель: развитие навыка установления контакта.

Инструкция: Участники группы в различном порядке передвигаются по комнате и за руку здороваются с другими участниками: «Здравствуй это я...» конец фразы нужно закончить по своему усмотрению, так чтобы заинтересовать собеседника к продолжению диалога. На упражнение отводится 5 минут. Есть другой вариант проведения упражнения в виде вертушки (участники образуют два круга внешний и внутренний) внешний

круг двигается и говорит фразу: «Здравствуй это я...», внутренний реагирует. После чего они меняются ролями.

После окончания происходит обсуждение самых запоминающихся высказываний. Что запомнилось? Что именно Вас заинтересовало?

Перед следующими упражнениями необходимо выбрать из заранее подготовленных карточек с персонажами, выбирать рекомендуются вслепую. Карточки прикрепляем к одежде или пишем имя персонажа на бейджике.

Упражнение «Комплимент»

Цель: развитие умения сделать комплимент и привлечь внимание собеседника.

Инструкция: Участники перемещаются по комнате и делают комплименты встреченным ими персонажам. Во время принятия и высказывания комплиментов, участникам предлагается отслеживать свое эмоциональное состояние.

После упражнения обратная связь: Какой комплимент вам запомнился больше всех? почему? было ли сложно говорить комплименты? В чем была сложность? Было ли приятно принимать комплименты? Был ли дискомфорт? Что вы обычно отвечали на комплимент?

Упражнение «Сказочная самопрезентация» для возраста 12-14 лет (автор Заблоцкая Т.Л.)

Цель: развить навыки самопрезентации.

Инструкция: Каждый из участников готовит краткое выступление про своего персонажа на 1-2 минуты. Представьте, что Вам нужно как можно более ярко представить вашего персонажа, похвастаться его достижениями, сильными сторонами и достоинствами. На подготовку дается 5-7 минут.

Каждое из выступлений сопровождается обязательными аплодисментами.

Обратная связь: Что является залогом качественной самопрезентации?
Какое выступление Вам понравилось больше всего? Почему?

**Упражнение «Сказочное резюме». Для возраста 15-18 лет (автор
Заблоцкая Т.Л.)**

Цель: развить навыки самопрезентации и навыки аргументации.

Инструкция: Вам в роли Ваших персонажей нужно устроиться на работу в сказочное королевство. Составляется список вакантных мест. Список составляется из учета актуальных для подростков ролей.

1. Правитель (Король/королева)
2. Министр
3. Секретарь
4. Глава охраны
5. Охранник
6. Повар и т.д.

Каждый персонаж представляется и предлагает свою кандидатуру на понравившуюся должность. После представления каждого из персонажей. Группа принимает решение на каждое из мест в королевстве.

Обратная связь.

Занятие «Самопрезентация»

Цель: формирование позиционирования своего «Я» в системе социальных отношений.

Оборудование: лист формата А1, маркеры, конфеты.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: формирование навыков психомоторного взаимодействия; сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Инструкция: Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен довериться своим партнерам. Они ловят его руками и нежно передают друг другу.

Тренинговая игра «Вписка»

Цель: развить навыки самопрезентации и навыки аргументации, определить какие качества привлекают людей к «жертвам».

Преамбула: Вы приходите на “вписку”, здесь абсолютно разные люди и вы никого не знаете, т.к. тот, кто Вас пригласил сам не пришел. Вы знакомитесь и общаетесь.

Группа по очереди вытягивает роли:

1. Продавец (1) должен как можно большим людям «продать» конфету.
2. Провокатор (1-2) помогает продавцу с манипулировать “мирными”.
3. Мирный участник (5-7, можно больше), их задача сыграть роль участника вписки.
4. Потенциальная жертва – выбирается продавцом.
5. Зрители – не участвуют в проигрывании ситуации.
6. Спасатель – должен помочь жертве и не дать ей поддаться влиянию продавца и провокатора (используется во втором варианте игры).

Вариант 1. Продавец выбирает потенциальную жертву и пытается ее убедить взять конфету. Провокатор помогает спровоцировать жертву на поступок. Продавец сам определяет манеру поведения с потенциальной жертвой. Время 10 минут.

Вариант 2. Продавец выбирает потенциальную жертву и пытается ее убедить взять конфету. Провокатор помогает спровоцировать жертву на поступок. Продавец ведет себя агрессивно-напористо. В этом варианте добавляется спасатель, он должен «спасти» жертву.

Рефлексия:

Вопросы к продавцу

- Почему вы подошли к именно этому человеку?

- Что вас в нем привлекло?
- Почему не стали/ стали настаивать?
- Какие чувства вы испытывали к потенциальной жертве?

Вопросы к потенциальной жертве:

- Что вы испытали когда именно к вам подошли?
- Как вы себя чувствовали при отказе продавцу?
- Что было самым сложным в отказе?
- Какие чувства вы испытывали к продавцу/спасателю?
- Что вы чувствовали когда вас начали спасать?

Вопросы к мирному участнику

- Что вы испытывали, когда “продавец” подошел к одному из гостей?
- Какие были мысли?
- Что Вы хотели сделать, как поступить?

Вопросы к зрителям:

- Какие чувства у Вас вызывали участники? (жертва, провокатор, продавец, мирные участники, спасатель)
- Какие возникали мысли?

Упражнение «Свободное движение»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: «А сейчас мы снимем мышечное и эмоциональное напряжение, которое накопилось в течение сегодняшнего дня. Исходное положение стоя: руки опущены, расслаблены, ноги чуть согнуты в коленях и тоже расслаблены. Начинаем «трясти» кисти рук, постепенно присоединяем локти, предплечья, плечи, ноги, туловище. При этом желательно представить, что все негативное, все «зажимы» мы стряхиваем (при желании можно добавить голос). Чтобы в конце упражнения помочь детям сконцентрировать внимание, можно несколько раз медленно, глубоко вздохнуть и выдохнуть. Упражнение можно выполнять из положения сидя или из положения стоя».

Занятие «Конфликт»

Цель: актуализация у учащихся знания о конфликтных ситуациях и тактиках поведения в конфликтах.

Оборудование: лист формата А1, маркеры, карточки: синяя, желтая, красная.

Упражнение «Чемпионат борьбы на пальцах»

Цель: проведение разминки, снятие напряжения среди участников.

Инструкция: по команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «Во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победитель проводят поединок между собой до выявления абсолютного чемпиона.

Упражнение «Три позиции»

Цель: показать разницу между конструктивным и эффективным общением, проанализировать преимущества активного слушания.

Инструкция: Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться в ней эффективно общаться. Сейчас предлагаю вам немного пообщаться друг с другом. - Предлагаю разбиться на пары. У нас есть три зоны: у каждой зоны - своя функция: В синей зоне оба партнера говорят одновременно на одну и ту же тему, не слушая друг друга; В красной зоне один из партнеров выполняет роль говорящего, другой – его полностью игнорирует (позой, жестами, словами). В желтой зоне задача одного из

партнеров – говорить на определенную тему, задача другого – внимательно его слушать, показывать свою заинтересованность. Каждая пара побывает во всех трех зонах. Начинать и заканчивать общение вы будете по моей команде (30 - 40 сек.). Давайте выберем тему для разговора («Любимая телевизионная передача»). Выполнение упражнения в парах. В каждой зоне для собеседников подготовлены карточки, дающие дополнительные указания о тактике поведения каждого из участников разговора

Карточка №1: Синяя зона Ваша задача: говорить на заданную тему, не слушая собеседника, не принимая во внимания содержание его сообщения. Ваша задача: говорить на заданную тему, не слушая собеседника, не принимая во внимания содержание его сообщения.

Карточка № 2: Красная зона Ваша задача: говорить на заданную тему, пытаясь доказать собеседнику свою точку зрения, донести свои чувства, говорить максимально открыто. б Ваша задача: полностью игнорировать собеседника (отсутствующим видом, словами наподобие «А...ну», «Ну и что», жестами, позой: взгляд направлен в другую сторону, нет одобрения кивками), не слушать его, не принимать во внимание содержание его сообщения.

Карточка № 3: Желтая зона Ваша задача: говорить на заданную тему, пытаться рассказать о том, что вас интересует, заинтересовать собеседника в своем рассказе, говорить максимально открыто. Ваша задача: внимательно слушать собеседника (позой, мимикой: повернутое лицо, концентрация на взгляде, кивками головы, словами), подбадривать его, проявлять максимальную заинтересованность разговором. Обратная связь: - В какой зоне вам было более комфортно? - В какой было неудобно? - Не казалось ли вам в синей зоне, что вы слушаете с усилием? - Как вы себя чувствовали, когда вас игнорировали? — Это вам ничего не напоминало? - Как вы определили, что вас слушают? - В чем состояла разница между синей, красной и желтой зонами? - Как вы думаете, какой стиль общения будет наиболее эффективным при решении конфликтных ситуаций? Почему?

Упражнение «Война и мир»

Цель: обучить способам снятия эмоционального напряжения, возникающего в конфликтной ситуации.

Инструкция: В конфликтных ситуациях возникает спор, зачастую скандал, когда стороны не скупаются на взаимные упреки и оскорбления. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые люди испытывают друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть, – главные чувства конфликта. Для того, чтобы эти чувства не выплеснуть на человека, но в то же время, чтобы они не накопились, можно использовать следующую технику.

Перед каждым участником лежит лист бумаги.

- Представьте, что это не бумага, а кто-то, с кем вы в конфликте (кто вас обидел, на кого вы злы). Представили? У вас есть возможность рассчитаться со своим обидчиком, сделать с ним все, чего он заслуживает. У вас на это всего 3 секунды.

- Что вы чувствуете сейчас? Глубоко подышите.

Какие эмоции вы испытали? Успокойтесь.

Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда?

- Всегда наступает первый день после окончания войны: выясняется, что надо продолжать жизнь. Перед вами лист бумаги. У вас 10 минут, чтобы примириться с обидчиком. Нарисуйте ему рисунок. Что вы чувствуете, выполнив это упражнение? Делается акцент на рисунках: У каждого из вас получились яркие, позитивные рисунки. Это говорит о том, что в вас заложен внутренний потенциал общаться позитивно.

Занятие «Конструктивные способы поведения в конфликте»

Цель: предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Оборудование: листы А4 п числу участников, ручки/карандаши.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель упражнения: формирование навыков психомоторного взаимодействия; сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Инструкция: Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен довериться своим партнерам. Они ловят его руками и нежно передают друг другу.

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Инструкция: Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

«Если бы тебе сказали, что ты никогда никому не помогаешь...»

«Если бы тебе сказали, что себя ведешь, как будто ты самый главный...»

«Если бы тебе сказали, что с тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно забудешь...»

«Если бы тебе сказали, что ты не умеешь красиво одеваться...»

«Если бы тебе сказали, что у тебя скрипучий голос и он действует всем на нервы...»

«Если бы тебе сказали, что ты на всех смотришь волком...»

«Если бы тебе сказали, что у тебя отсутствует чувство юмора...»

«Если бы тебе сказали, что ты слишком высокого о себе мнения...»

«Если бы тебе сказали, что ты как не от мира сего...»

«Если бы тебе сказали, что ты плохо воспитан...»

«Если бы тебе сказали, что ты не умеешь договариваться...»

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Инструкция: Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Примеры ситуаций:

1. Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде.
2. Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения.
3. Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями.
4. Вы пришли на учебу, директор говорит вам, что ваш внешний вид не соответствует общепринятому дресс-коду.

Обратная связь.

Упражнение «Доверяющее падение»

Цель: формирование навыков психомоторного взаимодействия; сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Инструкция: Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Ролевая игра «Конфликтные ситуации»

Цель: показать способы взаимодействия в конфликтах: избегание, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Каждой паре дается определенный тип выхода из конфликтной ситуации, который она должна разыграть.

Ситуация №1. «Парикмахер и клиент»

Парикмахер очень плохо подстриг клиента, при этом сказал, что это супермодная стрижка, потребовал двойную оплату. Клиент недоволен, но действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Ситуация №2. «Продавец и покупатель»

Продавец обсчитал покупателя на 50 рублей и в этот момент его срочно позвали к телефону. Когда продавец вернулся, и покупатель сказал ему о случившемся, продавец ответил, что он не помнит этого покупателя. Покупатель действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Упражнение «Чемодан»

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недостатки.

Инструкция: участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;
- указывать те качества, которые проявились во время занятия.

Руководитель в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирается чемодан, может задать любой вопрос, что написал секретарь. Свой чемодан получает каждый участник.

Занятие «Завершение программы»

Цель: завершение работы в группе, получение участниками тренинга обратной связи внутри групповой динамики в конце работы группы.

Оборудование: расслабляющая музыка, ноутбук с колонками.

Упражнение «Спираль»

Инструкция: Группа становится в круг, все берут друг друга за руки. Ведущий идет в центр круга по его внутренней стороне, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которой находится ведущий.

Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяют «Тело группы» в единое целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

Ведущий может сопровождать этот ритуал какой-то настройкой в зависимости от контекста тренинга и групповых ожиданий, целей.

Упражнение «Что я почти забыл?»

Цель: возможность сказать, то, что не успели обсудить в ходе работы группы.

Инструкция: Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее...

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось не высказанным или не сделанным. (1 минуту участники сидят в молчании).

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше.

Упражнение «Вдохни и выдохни день...» (Козлов В.В.)

Инструкция: «Вспомните, как в первый день вы вошли в этот зал, сели. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства... Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было. Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день). Затем вдохните этот день и выдохните...»

Этот текст ведущий читает в вышеуказанном содержании и перечисляет все дни, которые продолжался тренинг.

«Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните все занятия, которые были, как вы недавно собирались на этот последний ритуал прощания, заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом,

переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было...

Тренинг закончен. Впереди жизнь, которой и был посвящен этот тренинг.

Я тебе благодарен...

Тренинг для педагогов

«Развитие коммуникативной компетентности»

Цель: формирование у педагогов умений, являющихся базовыми в реализации коммуникативной компетентности, в целях создания безопасной образовательной среды.

Задачи:

- мотивировать педагогов на развитие и совершенствование своих коммуникативных умений;
- способствовать повышению у педагогов уровня развития коммуникативных умений посредством тренинговых упражнений.

Методы работы: тренинговые упражнения, управляемая дискуссия.

Оборудование: листы формата А4 по числу участников, карандаши по числу участников, фотографии людей

Конспект тренинга «Развитие коммуникативной компетентности»

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами приступим к обучающему тренингу по развитию педагогической компетентности, которая необходима каждому из нас при построении эффективного взаимодействия с обучающимися при построении безопасной образовательной среды, и проведем первое наше занятие. Готовы к взаимодействию и сотрудничеству? Отлично! Тогда давайте сядем в круг и будем передавать по очереди мяч друг другу, и на первую букву своего имени называть прилагательное, отражающее какое-либо качество своего характера. Затем надо будет завершить фразу: «Никто не знает, что я...».

Ведущий: Как Ваше настроение? Большое спасибо. А теперь немного теории.

Коммуникативная компетентность – способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения.

Признаки коммуникативной компетентности:

- быстрая и точная ориентировка во взаимодействии;
- стремление понять друг друга в контексте конкретной ситуации;
- установка в контакте не только на дело, но и на партнёра;
- уверенность в себе, адекватно включённая в ситуацию;
- владение ситуацией, готовность проявить инициативу;
- большая удовлетворённость в общении и уменьшение нервно-психических затрат в процессе коммуникации;
- умение эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях.

Коммуникативная компетентность включает в себя:

- языковой компонент (формирование лексических и грамматических навыков);
- речевой компонент (смысловое, логическое построение высказывания, умение аргументировать свою позицию, вести дискуссию, задавать вопросы, слушать, устанавливать контакт);
- учебно-познавательный компонент (умение работать с информацией);
- социокультурный компонент (культура коммуникации в условиях сотрудничества, умение выслушать партнёра, встать на его позицию и сформулировать её);
- этикетный и общекультурный компонент.

Одним из условий коммуникативной компетентности является выполнение определенных правил и требований. Наиболее значимые из этих правил состоят в следующем:

Наиболее общим правилом является правило, согласно которому нельзя приступать к сообщению мысли, если она непонятна самому себе.

- Правило «постоянной готовности к пониманию». Существует большое количество семантических и личностных барьеров, которые часто приводят к неполному и неточному пониманию сообщений.

- Правило конкретности. Следует избегать неопределенных, двусмысленных, расплывчатых выражений и слов, а без необходимости не пользоваться незнакомыми или узкоспециализированными терминами.

- Правило контроля над невербальными сигналами. Недостаточно контролировать только свою речь и содержание сообщения. Необходимо также контролировать над его формой в той части, которая касается его внешнего «сопровождения» — мимикой, жестами, интонацией, позой.

- Правило «собственной неправоты». При коммуникации всегда необходимо допускать, что личная точка зрения может быть неправильной. Это часто предостерегает от серьезных ошибок.

- Правило «места и времени». Эффективность любого сообщения резко возрастает в случае его своевременности и выбора наиболее адекватной ситуации, в которой оно реализуется.

- Правило открытости означает готовность к пересмотру своей точки зрения под влиянием вновь открывающихся обстоятельств, а также способность принимать и учитывать точку зрения собеседника.

- Правило активного и конструктивного слушания — одно из основных условий эффективных коммуникаций.

- Правило обратной связи. Именно это правило, в конечном счете, обеспечивает достижение главной цели коммуникативного процесса — взаимопонимания.

А теперь перейдем к выполнению упражнений.

Упражнение «Фотография»

Инструкция: *Участникам выдаются фотографии незнакомых людей.*

Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить характер, настроение, род занятий, привычки, семейное положение и др. Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком. Если нет, то какие отношения могли бы сложиться между вами? Могли бы вы быть соседями по лестничной площадке, коллегами по работе, иметь интимные отношения? Почему? Постарайтесь понять и объяснить.

Участники работают две минуты, затем высказываются.

Упражнение «Самомониторинг»

Инструкция: «Начертите шкалу. Определите, насколько вы стремитесь быть таким, каким вас хотят видеть другие люди, и отметьте на шкале. Чем больше вы стремитесь соответствовать желаниям окружающих, тем выше поставьте крестик на шкале. Крайне высокий показатель означает, что вы действуете как социальный хамелеон, то есть приспосабливаете свое поведение к внешней ситуации. В этом есть плюс – это помогает вам адаптироваться к новой работе, роли и взаимоотношениям. Крайне низкий показатель означает, что вас мало заботит то, что о вас думают другие, и действуете вы так, как чувствуете себя на самом деле».

Упражнение «Старайтесь делать вид, что все всегда знаете»

Инструкция: СИТУАЦИЯ: во время урока один из учеников задает учителю сложный вопрос. Ответ на него выходит за рамки компетентности учителя. Он не может дать на него правильный ответ.

Участники делятся на три подгруппы и получают карточки с тремя вариантами поведения. Им необходимо объяснить, какими убеждениями руководствовался учитель, и предложить другие варианты поведения, более эффективные.

ВАРИАНТ 1. Учитель своим агрессивным поведением по отношению к спрашивающему пытается уйти от ответа. («Мне нельзя показать свою некомпетентность в этом вопросе — это признание моего невежества».)

ВАРИАНТ 2. Учитель игнорирует вопрос. («Признаться, что ты, учитель, чего-то не знаешь, – это значит расписаться в своей педагогической несостоятельности и безграмотности».)

ВАРИАНТ 3. Учитель пускается в рассуждения, пытаясь уйти от прямого ответа. («Учитель должен быть всегда готовым ответить на любой вопрос».)

Упражнение «Объявление о знакомстве»

Инструкция: «Давайте вспомним сказку про крокодила Гену и Чебурашку, и про то, как крокодил искал себе друзей.

Он написал объявление о знакомстве, где рассказал о себе, самопрезентовался примерно так: «Молодой воспитанный крокодил ищет себе друзей». Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Обратите внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины, гаража. Если это все есть, можно порадоваться за вас. Пишем о себе, а не о своем богатстве. Главное условие – презентовать свою привлекательность, в первую очередь – внутреннюю. (3–5 предложений)»

Упражнение «Комплимент»

Инструкция: В парах сначала одному соседу сделать комплимент, затем другому. Каждый должен отблагодарить за сделанный комплимент таким образом, чтобы обоим было приятно.

Упражнение «Солнышко»

Инструкция: Участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, не считая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками (один лучик рассчитан на одного участника). Листы передаются до тех пор, пока ни пройдут весь круг и не вернуться к своему хозяину. Эта игра предназначена для того, чтобы вызвать у участников положительные эмоции, оставить приятные воспоминания о работе.

Тренинг для родителей «кризис подросткового возраста – как помочь ребенку расти счастливым?»

Цель: осознание и понимание родителями особенностей подросткового кризиса, ознакомление со способами позитивной коммуникации с подростком

Оборудование: мяч-антистресс, флип-чарт/доска, маркеры, памятки с рекомендациями по позитивному взаимодействию с детьми в период подросткового кризиса.

Приветствие и правила тренинга

1. Отключить мобильный телефон.

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

2. Правило активности.

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

3. Здесь и сейчас.

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать

то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

4. Правило круга.

Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

1. Один микрофон.

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

2. Я-высказывания.

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

3. Принцип доброжелательности

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Упражнение «Ассоциация»

Инструкция: Участники по очереди передают по кругу мяч-антистресс. Каждый, кто держит мяч в руке, называет свое имя и ассоциацию на словосочетание «подростковый кризис». Затем происходит разбор самых ярких ассоциаций (Какая ассоциация заполнилась больше всего? Почему? Эмоционально положительно или отрицательно она окрашена? С чем это связано на ваш взгляд?).

Упражнение «Идеальный подросток»

Инструкция: Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Тренер просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»:

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), тренер обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выражать свою мысль? — Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

Мини-лекция: «Кризис подросткового возраста – как и с чем его едят»)

1. *Подростковый кризис и его факторы.*

Кризис подросткового возраста характеризуется изменением отношений с окружающими через развитие самопознания. Дети предъявляют повышенные требования к себе и взрослым, однако не способны нести

ответственность, самостоятельно справляться с неудачами. Течение кризисного периода определяется совокупностью внешних и внутренних факторов. В одних случаях проявления отсутствуют или слабовыражены, в других – поведение кардинально меняется, ребенок становится конфликтным, эмоционально взрывчатым. (Схематично на флип-чарте обозначаются внешние и внутренние факторы)

Внешними факторами, усиливающими симптомы кризиса, являются родительский контроль и гиперопека, зависимость в семейных отношениях. Ребенок стремится к свободе, считает себя способным принимать решения, действовать без помощи взрослых. Складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Соппротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития.

Внутренние факторы, обостряющие кризис – психологические особенности. К началу периода у ребенка сформированы определенные привычки, черты характера, препятствующие возникающим потребностям и стремлениям. Качества, мешающие самоутверждению, самовыражению, рассматриваются как недостатки. Подросток становится раздражительным, склонным винить себя в несостоятельности. Критически воспринимаются навыки общения, внешность, отдельные свойства личности (зависимость, застенчивость, скромность).

2. *Виды подросткового кризиса.*

(Схематично на флип-чарте обозначается классификация кризиса)

Отечественный психолог Л. С. Выготский в структуре подросткового кризиса выделил негативную и позитивную фазу. Первая наиболее выраженная, длится несколько лет. В ней происходит свертывание, отмирание старой системы интересов и вызревание влечений, обусловленных половым

созреванием. Вторая протекает сглажено, характеризуется оформлением новых жизненных ценностей, привычек, отношений. Негативная фаза как более продолжительная и клинически значимая имеет три варианта течения:

Выраженный негативизм. Конфликтность проявляется во всех областях жизни. Прежние интересы полностью отвергаются, замещаясь импульсивными влечениями.

Смягченные черты отрицания. Негативные установки ребенка отмечаются в отдельных ситуациях как реакции на влияние окружающих. Характерна вариативность поведения дома и в школе.

Отсутствие негативных симптомов. У взрослеющего ребенка возникают новые интересы – к чтению, спорту, путешествиям, отношениям с представителями противоположного пола. Старая система интересов сохраняется (ориентация на учебную деятельность, дружбу, поддержание позитивных отношений).

3. *Симптомы подросткового кризиса.*

(Схематично на флип-чарте обозначаются симптомы данного кризиса)

Снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Регресс проявляется, когда задается творческое задание (например, сочинение). Дети способны выполнять так же, как и прежде, только механические задания. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). То есть происходит переход на новую, высшую ступень интеллектуального развития. На смену конкретному приходит логическое мышление. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготеет конкретными вопросами, его начинают интересовать философские вопросы (проблемы происхождения мира, человека). Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на других лиц. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и

объективная действительность. В этом возрасте многие подростки ведут дневники. Новое мышление оказывает влияние и на язык, речь.

Негативизм. Иногда этот период называют фазой второго негативизма по аналогии с кризисом 3 лет. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже – в 14-16 лет.

Работа над ошибками.

Часто мы невольно совершаем «ошибки» во взаимодействии с подростком. Для того, чтобы устранить их, необходимо не только разобрать механизм ее совершения, но и почувствовать себя на месте своего ребенка.

Упражнение «Кулачок»

Инструкция: Участники работают в парах. Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, используя любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания. Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?
2. Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?
3. Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?
4. Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?
5. Что ждет человек, когда он переживает горе, неприятность?
6. Как еще можно помочь человеку пережить неприятные ситуации?

Упражнение «Ты плохой, но ты хороший»

Инструкция: Родители встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу. Участники внешнего круга вначале сильно ругают, а затем резко хвалят своего партнера (затем они меняются ролями). Обсуждение:

1. Что чувствовали в первом и втором случаях?
2. Что запомнилось больше – ругательство или похвала?
3. Как воспринималась похвала после ругательства?

Ошибка взаимодействия: необходимо разделять критику и похвалу.

Упражнение «Я знаю, что тебе нужно»

Инструкция: Необходимо два участника. Один садится на стул, второй обхватывает его сзади (обнимает) и тем самым блокирует ему руки. Перед стулом, на котором сидит первый, находится стул с предметом (маркер). Задача первого – взять в руки предмет в течении одной минуты. Второй в течении этой минуты крепко обнимает первого, говорит следующее: тебе так будет лучше, я делаю это из любви к тебе и т.д.

Обсуждение:

1. Что чувствовали главные герои?
2. Почему первому было трудно достигнуть цели?
3. Хотелось бы первому уйти от контакта со вторым (чтобы достичь цели)?

Объятия второго – образ родительского контроля.

Ошибка взаимодействия: нездоровый контроль со стороны родителя может не только помешать ребенку в самореализации, но и способен привести к разрыву отношений.

Рефлексия.

Групповое обсуждение прошедшего тренинга, рефлексия, раздача памяток с рекомендациями по позитивному взаимодействию с детьми в период подросткового кризиса.

Тренинг развития родительской компетентности

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношениях привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий детей.

Цель: способствовать развитию родительской компетентности.

В тренинге использованы идеи Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А Лопатиной, М.В. Скребцовой и др.

Задачи:

- расширить возможности понимания своего ребенка;
- улучшить рефлексию своих взаимоотношений с ребенком;
- выработать новые навыки взаимодействия с ребенком;
- активизировать коммуникаций в семье.

Конспект тренингового занятия:

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Оговаривается условие и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми - признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Обсуждение основных правил поведения родителей в группе:

1. Доверительный стиль общения.

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

2. Правило «здесь и теперь».

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонификация высказываний.

3. Отказ от обезличенной речи.

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

4. Искренность общения.

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

5. Конфиденциальность происходящего в группе.

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не

нравишься...», а говори: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

8. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

9. Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

Знакомство.

Цель: знакомство участников друг с другом. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

Мир детский и мир взрослый.

Цель: приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

Информационная часть. Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских

поступков, детский натурализм и т. п. Вот какие особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

- отсутствие сложившихся взглядов;
- быстрота перевоплощения;
- эмоциональность;
- высокая изменчивость;
- необремененность бытовыми заботами;
- открытость;
- импульсивность;
- вовлеченность;
- большая слитность с внешним миром;
- жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

- требование внимания или комфорта;
- желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- месть, возмездие;
- утверждение своей несостоятельности или неполноценности.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

Погружение.

Цель: осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого; особенности восприятия, эмоциональных переживаний, мотивации поведения и т. д.

Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

Ход проведения упражнения.

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в

участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Обсуждение упражнения.

«Язык принятия» и «язык непринятия».

Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия». В основе данного занятия лежат упражнения «Тренинга родительской эффективности» Т. Гордона.

Информационная часть. Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);
- невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлекать всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

- «Язык принятия»

- Оценка поступка, а не личности
- Похвала
- Compliment
- Ласковые слова
- Поддержка
- Выражение заинтересованности
- Сравнение с самим собой
- Одобрение
- Позитивные телесные контакты
- Улыбка и контакт глаз
- Доброжелательные интонации
- Эмоциональное присоединение
- Выражение своих чувств
- Отражение чувств ребенка
- «Язык неприятия»
- Отказ от объяснений
- Негативная оценка личности
- Сравнение не в лучшую сторону
- Указание на несоответствие родительским ожиданиям
- Игнорирование команды
- Подчеркивание неудачи
- Оскорбление
- Угроза
- Наказание
- «Жесткая» мимика
- Угрожающие позы
- Негативные интонации

Мы проанализировали как вербальные (речевые), так и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка неприятия». От

невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке неприятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком неприятия». Для этого участники группы составляют следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на языке принятия	Ответ на языке неприятия

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны, и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко продемонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

- Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)

- Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)

- Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)

- Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)

- Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)

- Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

В приведенных примерах наиболее часто встречаются ситуации отказа ребенка, они создают для родителей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выполняли их поручения и приказы.

Представим еще один пример к этому занятию с фразами неприятия.

Фраза ребенка

Ответ на «языке неприятия»

Ответ на «языке принятия»

Мама, купи...

Как ты мне надоел со своими просьбами

Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег

Мама, ты, когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?

Это не твое дело

Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга

Я глупый?

Отстань

Я считаю, что нет. А что случилось?

Примечание ведущему к информационной части. На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема — тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме.

Что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.

Цель: самоанализ качеств личности, мешающих в воспитании ребенка.

Инструкция: «Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», другой – «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у «говорящего» будет одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». После того, как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот.

**«Выбор ответа, который больше всего соответствует
«Я-сообщению»**

Ситуация 1. Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами.

Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с коллегой по работе. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая (усталый). Дети дома, на столе - следы чаепития, из комнаты старшего сына доносятся музыка и смех, а младший разбросал свои вещи по комнате. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды: «Хоть бы обо мне подумали!» Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Убери за собой посуду.

3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Предложить задание. Если бы ваш ребенок задал вам подобный вопрос, как бы вы ответили?

- «Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
- «Если вино вредно, почему ты пьешь?»
- «Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?»

После того, как родители дали ответы, познакомить их с примерными ответами, предложенными автором.

«Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
«Обычно плохие слова — это грубый способ сказать то, что можно сказать приличными словами. Я не хочу, чтобы ты их употреблял: значит, я отношу то же самое к себе, и сама (сам) постараюсь их не говорить».

Или:

«Я говорю плохие слова тогда, когда действительно в них нуждаюсь: например, когда ударю больно палец или когда слышу, как по телевизору говорят явную глупость. В большинстве случаев я ими не пользуюсь и думаю, что тебе также не стоит их говорить».

Или:

«Да, иногда я употребляю плохие слова. Но я знаю, что это нехорошо. Детям трудно понять, когда допустимо употреблять их, а когда - нет, поэтому лучше вообще не пользоваться такими словами».

Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?

«Я люблю тебя. Я знаю, чего тебе очень хочется. Я думаю, что у тебя есть право на собственный выбор. Люди, которые любят друг друга, уважают права других. Но я не желаю, чтобы ты делал это, потому что вижу: ты не готов пока к ответственным решениям. Быть любящей матерью (отцом) — это не означает позволять все: это означает быть всегда вместе со своим ребенком душой, даже тогда, когда ребенок возненавидел тебя за согласие».

Подведение итогов. Рефлексия встречи. Завершая встречу, хотелось бы подчеркнуть мысль о том, что используемые в практике семейного воспитания способы общения и построения детско-родительских отношений не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Скорее наоборот: запреты, угрозы, принуждения позволяют быстрее получить результат! Только какой? Право выбора остается за каждым из нас.

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ»

Цель: развитие социальных навыков у подростков как основы психологической устойчивости личности.

Задачи:

1. Развивать навыки сотрудничества;
2. Сформировать навыки уверенного поведения;
3. Развивать навыки противостояния манипуляциям;
4. Развивать навыки отстаивания своих границ и защита своего персонального пространства;
5. Создать благоприятный доверительный климат в коллективе;
6. Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие «Знакомство и установление правил»

Цель: установить контакт с группой.

Упражнение «Правила группы»

Цель – обозначить границы и правила в группе для создания комфортной и безопасной атмосферы в группе.

Побочная цель: диагностика групповой динамики.

Инструкция: Участников делят на подгруппы по 4 человека. В них создается общий список правил, которые важны для каждого участника. Далее идет обсуждение и принятие или отвержение каждого из правил.

Ведущий вводит обязательные правила для всех терапевтических групп, разъясняет смысл каждого.

- Правило конфиденциальности. То, что происходит, между нами, это наша тайна, и обсуждать с людьми вне круга происходящее в кругу нельзя;

- Правило «Без оценочное отношение к каждому участнику»;
- Правило одного голоса. Каждый имеет право быть услышанным, поэтому, когда говорит один, все его слушают, а если захочется сказать необходимо поднять руку;
- Правило «Здесь и сейчас». В тренинги особое внимание уделяется тому, что происходит в настоящий момент времени, то есть не тому, что вы знали, а тому, что вы узнали, поняли, почувствовали именно сейчас;
- Правило «Критикуешь - предлагай». Если вам кажется, что кто-то говорит или делает, что-то неправильно, то не обвиняйте, не оскорбляйте, не отвергайте его точку зрения, а предложите свой вариант;
- Правило «Самолета» или «Доваренной каши». Группа — это единое целое и важно, чтобы все упражнения группа проходила вместе от начала до конца.

Упражнение «Знакомство телефонами»

Цель – знакомство, расширение знаний участников друг о друге, сплочение.

Инструкция: Каждому предлагается взять свои телефоны. Этот предмет неотъемлемая часть нашей жизни сейчас. Кто-то проводит с ним большую часть своей жизни, кто-то использует по необходимости. В результате именно телефон, если бы мог говорить, рассказал о своем хозяине больше всего. Участникам группы предлагается на время стать своими телефонами и от их лица рассказать о своем хозяине. Встречи каждым с каждым организуется по типу Броуновского движения (хаотично), партнера находят глазами.

Упражнение заканчивается тогда, когда каждый из участников рассказал о себе каждому или по истечении нужного времени.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что было нового для вас сегодня? Какие общие моменты получилось видеть?

Занятие «Взаимоотношения в группе»

Цель: Прояснение ролевой структуры группы и параметров социально-психологического климата.

Упражнение «Встаньте те, кто...»

Цель: повысить энергетический уровень группы, настроение.

Инструкция: группе предлагается сесть в круг. Выбирается один доброволец, чаще это сам ведущий и убирается один стул. Доброволец становится ведущим и задает первый критерий отбора.

Пример: «Встаньте те, кто любит мороженное». Участники, которые любят мороженное встают и меняются местами.

Правила: нельзя садиться на соседний стул и возвращаться на собственное место.

В итоге остается другой участник и задает свой критерий. Так продолжается до тех пор, пока не закончится время.

Упражнение «Социометрическое исследование» Я.Л. Морено

Цель: провести диагностику межличностных отношений в группе.

Инструкция: Участникам группы предлагается встать в круг. Посмотреть друг на друга. Подойти и со спины положить руку на плечо тому, кого...

1. Из членов группы Вы пригласили на день рождения;
2. Выбрали в свою команду для выполнения задания;
3. Выбрали для личных разговоров.

После каждого выбора ведущий просит рассказать человеку, которого выбрали, почему именно он. Каждый выбор делается по очереди.

Ведущий анализирует и вычленяет «звезд» и «отвергнутых».

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Выбирали вас? Какие слова вам говорили? (приятные/неприятные) Чей выбор вас удивил? Кого из

вас не выбирали? Как вы себя чувствовали? Как думаете, что влияет на ваш выбор? Как это похоже на вашу жизнь?

Занятие «Командообразование»

Цель: изучение ролевой структуры группы, формирование навыков сотрудничества.

Упражнение «Создание ритуала приветствия группы»

Цель: Создать общее действие для входа в пространство тренинга.

Инструкция: Группа встает в круг. И ведущий говорит: «Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие?»

Ведущий предлагает, чтобы участники сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием группы.

Сначала участники группы делятся на пары. Каждая из них за три минуты должна изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Каждая пара демонстрирует свое приветствие. После чего группа выбирает самое понравившееся.

Упражнение «Королевство»

Цель: найти символическое комфортное место каждому участнику группы.

Инструкция: Это ролевая игра, в которой каждый может свободно выбрать свое место в группе.

Вступление. Ведущий предлагает одному добровольцу из группы взять на себя роль короля или королевы (если в группе много людей можно выбрать

двух лидеров, короля и королеву). Следующим шагом Король и Королева выбирают трех или четырех человек первого ранга из группы и назначают их Министрами, Генералами, Слугами, Принцессами, Принцами и так далее. Каждый из этих выбранных людей в свою очередь выбирает одного или двух персонажей и дает им соответствующие роли. Количество выборов зависит от размера группы – если группа менее 20 человек, то оптимальным количеством выборов для Короля будет три (то есть Король может назначать трех человек). Соответственно, первые избранные могут назначить по два человека, которые в свою очередь могут выбрать по одному человеку. Важно, чтобы все участники получили роли. После этого следует расположить "королевство" в пространстве и попросить людей самих по очереди назвать принятые ими роли, для того чтобы все участники игры увидели первоначальную структуру своего государства. Другой вариант игры: короля или королеву выбирает команда. Далее Король или Королева назначают остальным членам команды роли в Королевстве. В конце предоставить каждому участнику команды самостоятельно выбрать себе роль в королевстве.

Действие 1. Каждому участнику дается шанс изменить что-либо в "Королевстве" Участник игры может произвести любые изменения по своему усмотрению: изменить чью-то позицию в государстве, повысить или понизить кого-то в государственной иерархии, "посадить в тюрьму" одного любого человека. Это выглядит примерно следующим образом: "Я назначаю Первого Министра Слугой!" и человек включается в эту роль. Очень важно прояснить изменения, которые происходят после каждого такого шага. После того, как все игроки сделали свои "ходы", каждый участник снова называет свою новую роль, чтобы стало очевидно, как изменилась структура государства.

Действие 2. Каждому игроку дается еще один шанс изменить свою роль в "Королевстве", действуя по тем же правилам. После этого структура государства установлена окончательно.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Кто из вас остался на тех же позициях? Кто поменял свое место? Кем бы вы на самом деле хотели быть

и что помешало поменять позицию? На сколько жизнеспособно ваше государство?

Упражнение «Линейка»

Цель: стимулировать групповую динамику.

Группа стоит в кругу. Участников просят выстроиться в шеренгу по нескольким критериям:

1. Дата рождения от начала года;
2. Цвет глаз.

Главное, это должно происходить молча.

Критериев может быть больше, чем 2.

Последним ходом просят закрыть глаза и выстроиться по росту на ощупь и молча.

Упражнение «Метафоры»

Цель: познакомиться со стереотипами восприятия участников группы другими.

Инструкция: Один из участников выходит за дверь, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Вернувшийся должен угадать, кто загадан. Для этого он должен задать 5 вопросов-метафор. Пример: «Если бы это было растение (цветок, животное, блюдо, цвет и т.д.)».

Игра повторяется поочередно с каждым из участников.

Упражнение «Ладонка»

Цель: диагностика соответствия видения себя и того, как видят меня другие.

Инструкция: Каждому участнику группы раздается лист бумаги формата А4. Каждый лист подписывается. Далее участники обводят свою ладонку. Внутри этой нарисованной ладонки участники пишут те качества, которые характерны для них (по их мнению). Далее эти листы передаются по кругу по

часовой стрелке, и каждый участник пишет вне контура ладони одно качество, которое, как ему кажется, присуще хозяину листа. Работа продолжается до тех пор, пока каждому из участников не вернется его лист.

Далее следует обсуждение:

- Насколько совпадают ваши качества и те, что написали другие?
- Какие из них вас удивили?
- Каким вы порадовались?
- Что важно было увидеть вам на этих листах и оправдались ли ожидания?

Также, ведущий объясняет, что такое «эффект переноса» и по каким признакам можно определить, что вы действительно под него попали.

Упражнение «Делай как я....»

Цель: эмоциональная разгрузка.

Участники встают в круг. Участники по очереди предлагают какое-то движение, которое ему бы хотелось сейчас сделать. Остальные повторяют. Так продолжается до тех пор, пока каждый не предложит движение.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие ассоциации о вас были самыми удивительными? Что помогало узнать человека? Какие ассоциации были приятными/неприятными?

Занятие «Доверие»

Цель: формирование навыков выстраивания доверительных отношений.

Упражнение «Я доверяю, я не доверяю»

Цель: способствовать честности и открытости участников в группе.

Инструкция: Участники хаотично двигаются по пространству аудитории. «Встречаются глазами» с другими участниками и говорят одну

фразу в зависимости от отношения к данному участнику: «Я доверяю», «Я не доверяю», «Мне сложно сказать».

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какая фраза в ваш адрес повторялась чаще всего? Какая фраза реже? Какая из них вам наиболее неприятна и почему? Как думаете, почему вам чаще говорят то или иное? Как это похоже на вашу жизнь?

Занятие «Ресурс общности»

Цель: формирование позитивного социально-психологического климата в коллективе.

Упражнение «Безопасное пространство группы»

Цель: создать безопасное пространство в группе для каждого участника.

Побочная цель: выявить явные или скрытые конфликты.

Инструкция: На листочке каждому участнику группы предлагается продолжить предложение: «Здесь, в этом месте, мне важно...» (5 пунктов).

Когда все написали, участникам предлагается объединиться в пары, в которых они обсуждают каждый пункт, находят общие и обсуждают спорные. По итогу должен появиться один общий список из какого-то количества пунктов.

После двойки объединяются в четверки, процедура повторяется с общими списками каждой двойки, по итогу остается один общий список от каждой четверки.

Далее возможны варианты проведения:

1. Каждая четверка озвучивает пункты, а ведущий записывает на ватман те, которые не повторяются и этот документ остается как готовый.

2. При большом количестве человек в группе возможно повторить процедуру объединения четверок в восьмерки и тогда уже восьмерки предъявляют общий продукт. И завершается все одним общим документом.

Далее следует обсуждение каждого пункта. Готова ли группа их принимать и какие пункты точно остаются, а с какими кто-то не согласен.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие главные выводы вы сделали из сегодняшней работы? оменялось ли ваше ощущение себя как члена группы? Что самое сложное было сегодня? Какие открытия вы забираете с собой сегодня?

Занятие «Мой образ «Я»

Цель: диагностировать степень формирования образа «Я», самоощущения.

Упражнение «Ритуал приветствия»

Цель: ввести участников в пространство тренинга.

Участники встают в круг и здороваются друг с другом особым жестом.

Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: провести анализ своей жизни, знаковых событий.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать свою «карту жизни», на которой изображаются основные, запомнившиеся события своей жизни. В начале карты ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться.

По окончании рисования (примерно 15 минут) участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях. По окончании упражнения группа садится в круг и обсуждает итоги (свои мысли, чувства и т.д.). Это упражнение дает возможность взглянуть на свою жизнь со стороны и получить обратную связь о ней.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что удивило вас в процессе обсуждения? Чем особенно запомнилось это упражнение? Какие открытия вы сделали?

Занятие «Навыки самопрезентации»

Цель: сформировать уверенную позицию в процессе публичного выступления или любой другой репрезентативной роли.

Упражнение «Визитка – предмет»

Цель: отработать навык самопрезентации через игру.

Инструкция: Каждому предлагается выбрать какой-нибудь предмет, находящийся в данной комнате, который привлек их внимание, а затем перевоплотиться в него и рассказать какой «Я» (этот предмет), как мне живется, нравлюсь ли я себе, когда мне бывает хорошо, когда плохо, почему ко мне относятся так другие предметы, люди.

Далее проводится обсуждение повествований.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что вызывало трудность? Что было просто сделать? Какие выводы вы могли бы сделать из повествований? Чье выступление было самым запоминающимся?

Занятие «Поиск ресурсов»

Цель: сформировать навык самоподдержки и самоподзарядки.

Упражнение «Лучики добра»

Цель: помочь осознать силу группы и ее ресурсы поддержки.

Инструкция: Каждый участник берет в руки листочек А4 и ручку или карандаш. Далее произносится инструкция: «Сейчас вам необходимо нарисовать в центре листа круг и написать внутри свое имя таким образом, чтобы другие участники могли понять, что это именно вы. После этого мы с вами будем передавать листочки соседу справа. Ваша задача: как только вы получаете листок с именем нарисовать лучик к солнышку владельца и на этом лучике написать то качество, которое вам больше всего нравится в нем.

Постарайтесь опираться на положительные эмоции внутри вас. Упражнение заканчивается тогда, когда ваш листок возвращается к вам».

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что нового вы узнали о себе? Что сложного было в выполнении упражнения? Что ценного для себя вынесли, выполняя этого задания? Что поддерживает вас в трудные моменты? С какими эмоциями уходите с занятия?

Упражнение «Список «сильных» и «слабых» сторон»

Цель: выявление принимаемых и вытесняемых черт личности каждого участника.

Инструкция: Участникам группы предлагается сделать таблицу из трех колонок:

1. мои сильные стороны;
2. мои слабые стороны;
3. те качества, на которые я не обращаю внимание.

Далее группа делится на пары и обсуждают свои результаты. Вопросами для обсуждения может быть: почему именно эти стороны сильные/слабые? Почему в список игнорируемых сторон попали именно эти?

Следующим шагом станет обсуждение о том, в какие минуты жизни мои сильные стороны мне мешают, в какие слабые стороны помогают, а когда особенно полезны игнорируемые?

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие открытия вы сделали? Действительно ли те качества, которые вы написали являются вашими слабыми и сильными сторонами? Удивили ли вас игнорируемые качества?

Занятие «Зачем все люди разные?»

Цель: формировать осознанную жизненную позицию и навыки рефлексии.

Упражнение «Дискуссия»

Инструкция: Группа делится на две части. Одна группа становится сторонниками индивидуальности, другая коллективизма. Каждая из групп готовит аргументы за и против своей и чужой позиции.

Главная задача ведущего довести дискуссию до понимания того, что мы все разные, но есть нечто общее, что помогает нам жить вместе.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Трудно ли было отстаивать свою позицию? Получилось ли у вас почувствовать себя одной командой? Потеряли ли вы в группе свою индивидуальность?

Упражнение «Невербальное выражение чувств»

Цель: отреагировать чувства, полученные в результате задания.

Инструкция: В этом упражнении надо придумать определенную сценку, в которой нужно показать некоторое чувство без слов.

Каждый участник выбирает то чувство, которое возникло в результате проведенного упражнения. После чего группа делится по 4 или 6 человек и придумывает сценку. Затем демонстрирует ее всей оставшейся группе, которая должна отгадать что это за чувства.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что нового вы узнали о себе сегодня? Что вы с собой забираете сегодня? Что помогает вам справляться с трудными ситуациями в жизни?

Упражнение «Матрешка»

Цель: актуализировать, проявить внутренние, скрытые качества.

Участники группы делятся на 4-6 человек. Им раздаются не раскрашенные матрешки (вариант замены маленькие картонные коробочки разного размера по числу куколок в матрешке не менее 5 штук, которые вставлены одна в другую, шкатулки. Важно, чтобы они были максимально обезличены и не несли сами по себе никакой дополнительной информации).

Инструкция: «Представьте, что в этой матрешке спрятаны какие-то ваши сокровища. Самая наружная часть — это то качество, которое вы цените в себе больше всего. За ним или внутри него прячется еще какое-то качество, а в нем уже третье и так до конца, пока не найдете самую маленькую матрешку».

После проведения каждый участник малой группы делится своими впечатлениями.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие важные осознания произошли с вами сегодня? Получилось ли найти сокровище или же внутри пряталось нечто иное? Что вы заберете сегодня с собой?

Занятие «Навык публичного выступления»

Цель: закрепить навык публичного выступления.

Упражнение «Ритуал приветствия»

Цель: ввести участников в пространство тренинга.

Участники встают в круг и здороваются друг с другом особым жестом.

Упражнение «Выступление перед публикой»

Цель: отработать навык публичного выступления с разной аудиторией.

Инструкция: Участникам предлагается провести эксперимент, связанный с неким публичным выступлением.

Выбирается доброволец, который позже выйдет из аудитории. У выступающего добровольца ведущий узнает по какой причине он вызвался? В чем затруднения? Какой навык он хочет отработать?

Далее выступающему предлагают составить или вспомнить речь на 2 минуты.

Группе предлагается несколько ролей слушателей в зависимости от запроса добровольца.

К примеру: поддерживающий и заинтересованный; скучающий; критикан.

Эти роли участники должны будут отыграть, когда доброволец будет выступать перед ними. Далее идет анализ и пробы разных способов выступления. Правка и корректировка поведения выступающего. Подбор формулировок и интонаций.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Как вам было выступать? Были ли сложности? Кто из персонажей был самым трудным для вас? Понравилось ли вам выступление? Как ваши действия влияли на выступающего? Что вы чувствовали во время проведения упражнения? Как менялось ваше состояние по мере того, как оно продолжалось?

Занятие «Мой образ «Я». Что поменялось?»

Цель: провести итоговый срез для демонстрации личного и группового прогресса.

Упражнение «Мой образ в рисунке»

Цель: визуализировать внутренние изменения каждого участника.

Инструкция: Участникам дается задание нарисовать свой портрет с учетом изменений, которые с ними произошли за тренинг. Это может быть классический портрет, а может быть некоторое абстрактное изображение. Важно отобразить то, что поменялось.

Далее предлагают дать имя новому человеку.

После чего группа делится на пары по принципу наименее контактирующих друг с другом людей. В парах участники рассказывают об этом новом человеке. Какой он, что поменялось? Затем группа садится в общий круг, а портреты раскладываются в центре. Участникам предлагается познакомиться с новыми участниками группы.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что самого важного с вами произошло за время тренинга?

Занятие «Мои личные границы»

Цель: провести диагностику свойств личных границ каждого участника группы.

Упражнение «Сосуд»

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с какой формой сосуда и его содержимым он бы себя проассоциировал.

Упражнение-дискуссия «Что такое граница?»

Цель: выявить определение психологических границ.

Ведущий задает группе вопрос, *что же такое психологическая граница?*

Инструкция: Прежде чем я скажу определение, интересно ваше представление – что вы понимаете под границами? А что тогда психологические границы? Зачем они нужны? А что было бы, если бы психологических границ не было?

Представьте ситуацию, что вы клетка, у которой нет границ – что с ней произойдет?

А представьте ситуацию, что вы – человек без психологических границ, какие ваши ощущения? А что будет при взаимодействии с другим человеком?

Пояснение.

Психологическая граница – эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание помогает человеку более адаптивно взаимодействовать в окружении.

Упражнение «Личные границы»

Цель: исследование личных границ каждого участника.

Инструкция: Ведущий просит участников поделиться на пары. Один из пары встает на одном конце аудитории, второй на другом. Они смотрят друг другу в глаза.

Первым дается задание начать движение в сторону второго, смотря все это время в глаза. Вторые управляют этим процессом молча, жестами. При возникновении дискомфорта второй может остановить первого. Важно проследить что происходит, какие чувства просыпаются.

Затем пары меняются ролями и второй уже подходит, а первый управляет процессом.

Краткий вариант, если не хватает времени:

Группу ведущий просит показать большими пальцами свое состояние. Палец вверх - все отлично, палец горизонтально - нормально, палец вниз - плохо.

Упражнение «Мое личное пространство»

Цель: анализ способа выстраивания с окружающим миром.

Инструкция: участникам раздаются ленты или веревки (бечевка) длиной не менее 2 метров. Группа делится на пары.

Задание: вы сейчас обозначите свое личное пространство, выстроив с помощью этих лент (веревки) круг, который будет олицетворять ваше личное пространство. Располагайтесь в нем как хотите. Условия создаете вы себе сами.

Задача партнера без слов попытаться выстроить взаимодействие с тем, кто находится сейчас в круге. Основная задача - выстроить коммуникацию. Если человек пускает в круг, то заходить можно.

Занятие «Мое поведение в конфликте. Стратегии»

Упражнение «Толкачи»

Цель: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Инструкция: участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Участники выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде меняется.

Упражнение «Конфликт для меня»

Цель: демонстрация значимости эмоциональной сферы человека в конфликтной ситуации.

Инструкция: на листе, в верхней рамке написать, ответ на вопрос «Что такое для вас конфликт?», ниже в рамках, слева нарисовать отрицательные стороны конфликта, но не просто ситуации, а так чтобы в ней отражались «конфликтные» эмоции, а справа положительные стороны конфликта. Для того чтобы их уточнить, под рамкой есть специальная строка, где можно сформулировать их словами.

Пояснения:

- Стратегия поведения в конфликтной ситуации – это направление и особенности действия конфликтующей стороны, выдерживаемые до завершения конфликта.

Определяют пять основных стратегий поведения: 1) сотрудничество; 2) компромисс; 3) избегание; 4) приспособление; 5) соперничество или соревнование.

Сотрудничество – самая эффективная стратегия поведения. Когда оба пытаются найти взаимоприемлемый вариант, который бы устраивал обоих.

Компромисс – представляет собой достижение «половинчатой» выгоды каждой стороной. Компромисс – самая распространенная стратегия в реальной жизни, так как позволяет достаточно быстро урегулировать конфликт.

Избегание (уклонение), когда вы откладываете разрешение назревающего конфликта. Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта неистраченными.

Приспособление – это вынужденная стратегия действия, когда вы игнорируете свои собственные интересы, приспособляясь к другому.

Соперничество или соревнование оценивается практиками двояко, так как вы отстаиваете свои интересы до конца, но иногда - в ущерб другому.

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Инструкция: все участники сидят в кругу. Каждый получает от психолога карточку, с нарисованной конфликтной ситуацией.

Все слушатели по кругу (по очереди) рассказывают увиденную ситуацию, предлагают пути решения этого конфликта и что можно было бы предпринять, чтобы этой ситуации вообще не произошло. Упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: психолог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу жизненную ситуацию, были ли они участником такой конфликтной ситуации в реальной жизни. Затем спрашивает мнение всей группы, есть ли другие способы решения этой конфликтной ситуации.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Что самого важного с вами произошло сегодня? Что нового вы узнали о себе?

Занятие «Умение сказать: «Нет»

Цель: сформировать навык уверенного поведения.

Упражнение «Ролевая игра»

Инструкция: Двое желающих принимают на себя роли подружек (друзей), которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании некоторые участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывалась, с целью выделить моменты, наиболее важные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно.

В другом варианте этого же упражнения уговаривающей стороной может быть парень, а отказывается девушка. Предполагается, что между ними есть взаимная симпатия.

Примерный перечень вопросов для рефлексии:

- Какие аргументы самые действенные?
- Какие аргументы были для вас новыми?
- Как вы обычно действуете в подобной ситуации?
- Что бы вы сделали в данной ситуации?

Занятие «Ответственность, и кто ее несет?»

Упражнение «Ответственность»

Инструкция: участники записывают под диктовку предложения. Во время паузы они должны закончить эти предложения. Необходимо предупредить членов группы, что наиболее верная первая реакция. Если

какое-то предложение не подходит, его можно пропустить. В конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

Предложения:

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственные, чем другие – это люди, которые...
- Безответственные люди – это...
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Далее проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам пояснить их точку зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе:

Когда я чувствую ответственность за других	Когда я отношусь ответственно к другим
Я... Исправляю Защищаю спасаю Контролирую Перенимаю их чувства	Я ... Демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств) Подбадриваю Делюсь Конфликтую

Не слушаю	Слушаю
Я чувствую... Усталость Тревогу Страх Неуравновешенность	Я чувствую... Уравновешенность Свободу Осознанность Самоценность
Я беспокоюсь о... Решении Деталях Ответах Обстоятельствах Том, чтобы не ошибиться Исполнении	Я беспокоюсь... Об отношении человека к О человеке О чувствах С человеком Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно
<i>Я манипулятор</i> , т.е. использую другого	<i>Я помощник/проводник</i> , т.е. сопровождаю другого
<i>Я думаю</i> , что человек живет в соответствии с моими ожиданиями	<i>Я думаю</i> , что человек сам отвечает за себя и свои поступки
	<i>Я могу</i> доверять и принимать людей такими, какие он есть

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Ответственный ли вы человек? Какие выводы вы сделали по итогу всей работы? Какой способ взаимодействия вы выбираете?

Упражнение «Проявление нарушения границ»

Цель: вчувствоваться в реакции тела на нарушение границ.

Инструкция: Группу делим на четверки. Просим поделиться на 1,2,3,4.

1. Становятся объектом воздействия;
2. Деликатно спрашивают о возможности нарушить границы. Фраза: «Могу я дотронуться до тебя?»;
3. Вторгаются в границы человека без предупреждения. Фраза: «Мне все равно на твое желание или не желание!»
4. Наблюдает за процессом и изменениями в человек.

Затем участники меняются местами по кругу. Каждый раз фиксируются собственные ощущения (записать или запомнить). В упражнении участвуют все по очереди.

Затем в малых группах делятся своими впечатлениями, наблюдениями, озарениями. Затем проходит обсуждение в группе.

Упражнение «Я и мир. Мои границы»

Цель: актуализировать неосознанные способы обходиться со своими и границами других.

Инструкция: В группе включается музыка (спокойная, медитативная). Участниками предлагается двигаться в хаотичном порядке по аудитории и как-то взаимодействовать с остальными участниками.

Основная задача отследить реакции своего тела на те или иные действия окружающих и реакции окружающих на собственные действия.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Как вы ощущали себя, когда нарушались ваши границы? Как вы ощущали себя, когда нарушали границы другого человека? Получалось ли вам почувствовать, когда ваши границы нарушены? Как это похоже на вашу жизнь?

Упражнение «Я - сильный, Я - слабый»

Цель: почувствовать телесно единство мыслей и действий.

Инструкция: Участники становятся в круг. Вытягивают руку и оказывают сопротивление, когда ведущий будет на нее давить. Вслух произносят «Я - сильный», а после прохождения всего круга, «Я - слабый». Ведущий проходит круг во второй раз также надавливая.

Далее идет обсуждение, когда было проще сопротивляться. Затем участникам раздаются листы бумаги, на которых они делают два столбца и подписывают их: «Когда я сильный, я чувствую», «Когда я слабый, я чувствую» и вписывают в столбец все чувства, который сопровождают ощущение силы и слабости.

Далее в парах проводится обсуждение. Затем участники объединяются в четверки и делают сценки про силу, слабость и чувства, сопровождающие их.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: В каком состоянии ваши границы нарушить гораздо проще? Как можно защитить свои границы?

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Инструкция: Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

- Если бы тебе сказали, что ты никогда никому не помогаешь
- Если бы тебе сказали, что себя ведешь, как будто ты самый главный
- Если бы тебе сказали, что с тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно забудешь
- Если бы тебе сказали, что ты не умеешь красиво одеваться
- Если бы тебе сказали, что у тебя скрипучий голос и он действует всем на нервы
- Если бы тебе сказали, что ты на всех смотришь волком
- Если бы тебе сказали, что у тебя напрочь отсутствует чувство юмора
- Если бы тебе сказали, что ты слишком высокого о себе мнения
- Если бы тебе сказали, что ты как не от мира сего
- Если бы тебе сказали, что ты плохо воспитан
- Если бы тебе сказали, что ты не умеешь договариваться

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться. Таким образом анализируется и степень вовлеченности в конфликт, стандартные способы реагирования.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие варианты реагирования не приводят к конфликту? Как можно защитить свои границы?

Упражнение «Квест»

Цель: сплотить и создать ощущение «Мы» в группе.

Инструкция: Ведущий дает несколько логических задач, веселых упражнений, при решении которых будут необходимы все участники группы. Важно, чтобы был какой-то враг, которого группа будет побеждать: баба Яга, Темный властелин, Кощей бессмертный и т.д.

Решая общие задачи, ребята должны приобретать какие-то знаки прохождения. Это может быть: буквы, чтобы собрать в конце слово, жетоны для получения главного приза или что-то еще.

Правила квеста:

- Преодолеваем препятствия дружно, всей командой;
- Слушаем друг друга внимательно, говорим по очереди, не перебивая друг друга;
- Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека, говори как можно больше хорошего про команду;
- Не оценивай;
- Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом;
- Фразы: "Я бы на твоём месте...", "Ты должен..." – под запретом;
- Будь активным, проси помощи у друзей.

Задания могут быть любыми, главное, чтобы на общегрупповое взаимодействие.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Получилось ли вам всем участвовать в процессе? Кто был вашим лидером? Какой вклад сделал каждый из вас? Чья помощь была полезной? Какие открытия после всех занятий вы заберете с собой?

Упражнение «Рисунок внутренних границ»

Цель: визуализировать образ собственной защиты.

Инструкция: Группе раздается бумага. Участникам предлагается условно поделить лист на 2 части. С одной стороны, будет внутренний мир участника, а на втором – внешний мир. А между ними – некоторое пространство, которое вы выделите под границу/защиту. В каждом секторе предлагается написать основные характеристики, слова-ассоциации, метафоры. Затем в секторе защиты так же записываются слова и рисуется образ защитника. Потом группа делится на пары и рассказывает про свой рисунок.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие открытия вы считаете сегодня особенно важными? С каким чувством вы сегодня уходите? Какие чувства вы хотели бы оставить здесь?

Занятие «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: раскрыть тему «Стратегии поведения в конфликте».

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: выявить стратегии поведения в конфликте каждого участника.

Инструкция: Участники делятся на команды по 8-9 человек. Каждый игрок команды получает задание-инструкцию, которое ему обязательно нужно выполнить при построении башни. Играют все молча.

Варианты заданий:

- Первый этаж красного цвета
- Первый этаж синего цвета
- Строить башню одному
- Башня должна иметь 7 этажей
- Башня должна иметь 3 этажа
- Последний этаж зеленого цвета
- Последний этаж желтого цвета

- Все этажи башни должны быть только одного цвета
- Все этажи башни должны быть разноцветными

Далее в своих группах обсуждают впечатления.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какая стратегия поведения вам ближе всего? Чем эта стратегия выгодна? В какие моменты жизни она помогает, а в какие мешает? Как это сказывается на вашу жизнь?

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Инструкция: ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся ребят), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Примеры ситуаций:

1. Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде;
2. Вы уходите из дома, а к вам пришли родственники, которых вы давным-давно не видели;

3. Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями;

4. Вы пришли на в школу, ваш учитель говорит вам, что ваш внешний вид не соответствует общепринятому дресс-коду;

5. Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения;

6. Вы являетесь главным приглашенным на празднике, но неожиданно меняете свои планы и туда не идете;

7. Ваш разговор с одноклассником, где вы нелестно высказывались об учителе, был подслушан и передан ему, при встрече с вами он потребовал объяснений;

8. Вам указывает учитель, что в классе во время урока вы занимаетесь не тем занятием, которым нужно сейчас, что вы скажете...

9. В школе аврал... Срочное задание, вы не успеваете все сделать в срок. И вдруг вы обнаруживаете, что вам надо срочно уехать на два дня.

Примерный перечень вопросов для рефлексии:

•Какие фразы/слова/приема помогли участникам предотвратить конфликт?

•Какие не помогли, а только помогли «разгореться»?

•Какое поведение провоцирует, а какое помогает прекратить «выяснение отношений»?

Занятие «Я управляю, мной управляют»

Цель: проанализировать ситуации, в которых участники группы управляют своей жизнью, а когда управляют ими.

Упражнение «Ролевая игра»

Цель: провести анализ наиболее часто встречающихся ситуаций, когда участники вынуждены подчиняться обстоятельствам.

Инструкция: Участникам группы предлагается вспомнить ситуации, в которых они были вынуждены делать то, чего им не хочется. Ребята записывают их на листочках и указывают чувства, которые возникали в этот момент. Затем ребята делятся на пары и обсуждают эти ситуации и чувства. Напарник слушает и задает вопросы, помогая расширить понимание ситуации и как по-другому можно поступить в данной ситуации.

После того, как каждый из пары рассказал свои истории, в общем круге обсуждается то, насколько похожи их чувства.

Упражнение «Карусель поддержки»

Цель: провести эмоциональную разгрузку после трудной работы.

Инструкция: Участники делятся на две группы. Первая встает во внутренний круг лицом к внешнему. Ребятам дается задание обменяться следующей информацией: «Я ценю тебя за то, что...».

После того, как первые пары обменялись своим мнением, внешний круг делает один шаг влево. Так продолжается до тех пор, пока не вернется к первому своему партнеру.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие ценности вы присвоили себе сегодня? Что особенно важного произошло сегодня с вами? Какие чувства получилось отследить? Какое сейчас у вас состояние?

Упражнение «Тосты»

Цель: исследовать ситуацию «соблазнения».

Инструкция: Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего товарища выпить.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказать, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом. Через 5 – 7 минут, когда аргументы первого закончились, партнеры меняются ролями.

Во время обсуждения двойками предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты были для вас наиболее убедительными?
- Что внутри вас помогло вам отказаться?

Участие в упражнении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа. Затем двойки объединяются в четверки и вырабатывают несколько пунктов, которые помогут аргументированно отказаться.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие внутренние качества помогают вам избегать соблазнов? Чем губительно неумение говорить: «Нет»? Как вы поступаете в жизни?

Дискуссия «Манипуляции и сотрудничество. Разница позиций»

Инструкция: В начале занятия участникам дается теоретический материал о том, что такое манипуляции и какие стили управления существуют. Более подробно уделить внимание вопросу сотрудничества.

Затем группе предлагается поделиться на 2 команды. Та, что будет за манипуляции и та, что будет за сотрудничество. Группы готовят аргументы за свою позицию и минусы второй. Затем проводится дискуссия и на доске или листе записываются все аргументы.

Ведущий в конце подводит итоги.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие выводы вы сегодня сделали? Что особенно важного произошло с вами? Какой способ поведения ближе вам?

Упражнение «Автомойка»

Цель: увеличение эмоционального фона группы.

Инструкция: Группа делится на 2 шеренги. Участники стоят лицом к друг другу. Участники в начале шеренги - мойка, последние - сушка. Доброволец из числа людей - машина. У машины можно узнать марку, цвет, а также согласие на телесный контакт. Можно узнать историю его загрязнения

и на сколько интенсивной должна проходить мойка. Машина проходит через мойку, ее моют - поглаживают, потирают (аккуратно). Сушилка помогает высохнуть: дует, обнимает. После того, как весь коридор пройден. Участник встает на место сушилки, а первый из шеренги становится машиной.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какое поведение свойственно вам? Почему манипулировать проще, чем договариваться? Как с вами общаются старшие?

Упражнение «Марионетка»

Цель этого упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Инструкция: Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и 2 «кукловода».

Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиции подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того, как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если при обсуждении будет сделан акцент, как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих движением.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта, важно показать, что состояние зависимости и гиперопека делают отношения искаженными и неполноценными.

Упражнение «Табу»

Цель: анализ поведения, когда возникает соблазн.

Инструкция: Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или маленькую коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении данного предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая свое отношение мимикой и жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь. Всем дается возможность поступать так, как хотят.

При выполнении важно помнить, что это упражнение действий, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать «запретный плод» или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростками и его поступками. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляет, это позволяет сделать осознанный выбор.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Как вы понимаете выражение «запретный плод сладок»? Чем опасна данная позиция? Были ли в вашей ситуации, когда приходилось делать выбор между вашим здоровьем и желаниями? Какими способами можно не поддаваться на манипуляцию и не «повестись»? Так ли сладок этот запретный плод?

Лекция «Признаки манипуляций»

Цель: сформировать устойчивое понимание о манипуляции и ее отличий от обычных просьб.

- Чувства, которые возникают после общения с манипулятором:

1. обида, вина;
2. стыд, дискомфорт, настаивая на том, что вы хороший человек, а хорошие люди не поступают так-то и так-то;

3. жалость, ставя себя в позицию слабого или беззащитного;
4. тяжесть, навешивая на вас свои обязанности;
5. ощущение, что тобой только что воспользовались.

- Манипуляция - всегда насильственное вторжение в личные границы человека.

Упражнение «Как правильно сформулировать просьбу»

Цель: обучение коммуникативным навыкам.

Инструкция: Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда вы хотели бы что-то очень получить или поменять в организации жизни, но у вас не получилось добиться от человека исполнения своего желания.

На примере этой ситуации нужно составить текст просьбы.

Вот основные правила:

1. Искренняя просьба выражает то, что вы действительно хотите. Не то, чего ждет от вас другой. Не то, на что вы, как вам кажется, имеете право. Не то, что вы считаете возможным просить.

2. Просьба всегда предполагает возможность отказа, поэтому нужно к этому быть готовыми;

3. Формулируйте просьбу без отрицательных высказываний. Вместо "Не мог бы ты...", говори: "Я был(а) бы счастлив(а), если..." Отсюда вытекает следующее правило:

4. Говорите о своих чувствах "Я доволен/довольна", "Я счастлив/счастлива", "Мне понравилось, как ты..., сможешь ли ты...?" и т.д.

5. Если человек сделал то, что вы просили, нужно его **ОБЯЗАТЕЛЬНО** поблагодарить за это! И, поверьте мне, в следующий раз он уже сам предложит помощь.

После составления текста, участникам предлагается разбиться на пары и попробовать подготовленный текст на партнере. Узнать его обратную связь. Затем партнер предъявляет свой текст.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Получили ли вы положительный ответ? Чем отличается просьба от манипуляции? В какой ситуации вам проще?

Занятие «Мои способы противостоять манипуляции»

Цель: отработать навык противостояния манипуляциям на бессознательном уровне.

Упражнение «Манипуляция в рисунках»

Цель: включить процесс присвоения определенных способов отстаивания своих границ.

Инструкция: Участников группы делят на пары. Далее им раздается несколько листов формата А3.

1. На первом листе просят провести черту и рисовать так, как будто участникам группы все равно на своего соседа по рисунку.

2. На втором листе рисуют так, как будто партнер не безразличен и приятен.

3. На третьем так, чтобы захватить наибольшее пространство на листе.

Далее идет обсуждение тех чувств, что возникали каждый раз.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: актуализировать бессознательные защиты.

Инструкция: Группа встает в круг. Ведущий предлагает начать движение в хаотичном порядке.

1. В первый раз в группа ходит так, чтобы максимально не касаться друг друга.

2. Во второй так, как будто других людей вокруг нет.

3. В третий некоторым участникам предлагают двигаться так, чтобы увлечь за собой максимально большое количество людей, а другим ни в коем случае не поддаваться на провокации.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: В какой роли вам понравилось быть больше всего? В какой меньше всего? Какие интересные наблюдения получилось сделать сегодня?

Упражнение «Решение кейсов из жизни»

Цель: отработать техники противостояния манипуляциям.

Инструкция: Участников группы делят на пары. Каждой паре дают две ситуации, в которых задача одного сначала уговорить с помощью техник манипуляции, а у второго способ противостояния и наоборот. Сначала один начинает пытаться манипулировать, а второй отрабатывает технику. Затем они меняются местами.

Способы нейтрализовать манипуляцию:

1. Сделать что-то неожиданное;
2. Разоблачить манипулятора;
3. Отзеркалить его поведение;
4. Согласиться «Да, я такой».

После чего проводится анализ проведенной работы.

Упражнение « Психодраматические виньетки»

Цель: решение личных затруднительных ситуаций участников, снятие «якорей», расширение ролевого репертуара.

Инструкция: Ведущий предлагает вспомнить и поделиться ситуациями, когда участники становились жертвами манипуляторов. Какие чувства испытывали.

Участникам группы предлагают в психодраматическом пространстве поговорить с тем человеком, попытаться выяснить мотивы и отстоять себя.

В случае, если в группе несколько желающих, то методом социометрического группового выбора определяется очередность работы.

Важные правила:

- Выбирается не человек, а тема;
- Выбор должен быть исходя из собственного желания поддержать;
- Выбирает человек самостоятельно.

Примерный перечень вопросов для рефлексии: Какие чувства вызвала у вас работа? Как это похоже на вашу жизнь? Как вы справились с этой ситуацией?

Занятие «Навыки сотрудничества»

Цель: ввести четкое понимание, чем отличается манипуляция от готовности сотрудничать.

Дискуссия «Что мешает открытому общению?»

Инструкция: Выбирается учащийся, желающий сыграть «закоренелого» манипулятора и готовый отстоять такую форму общения как наиболее эффективную. Выборы осуществляются за неделю до урока-дискуссии, для того чтобы выбранный учащийся имел возможность продумать позицию. Ему можно предложить опорные вопросы:

- Был ли в жизни случай, подтолкнувший к выводу, что с помощью манипулирования можно добиться большего, чем общаясь открыто?
- Не боитесь ли вы потерять доверие людей?
- Часто ли люди раскрывают вашу игру?
- Какие приемы вы чаще всего используете? На что «покупаются» доверчивые люди?
- Какие способы манипулирования используются в школьной жизни?
- Почему люди становятся манипуляторами?

•Согласны ли вы с высказыванием Макиавелли: «Цель оправдывает средства»?

Остальные учащиеся играют роль активных слушателей, готовых в любую минуту присоединиться к обсуждению. После того как выслушана позиция главного героя, учащиеся задают ему уточняющие вопросы, а затем высказывают свои мнения по поводу услышанного и по поводу сомнительности выгоды, получаемой от манипулирования.

Упражнение «Что это?»

Цель: закрепить понимание чем отличается манипуляция от готовности сотрудничать.

Инструкция: Сейчас я прочитаю вам 12 рекомендаций Дейла Карнеги. Ваша задача будет определить, какие приемы относятся к открытому общению, способствуя расположению к вам людей, а где идет манипуляция:

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. (О)
2. Пусть ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему. (М)
3. Если вы ошиблись, признайтесь в этом. (М, О)
4. Улыбнитесь. (О)
5. Помните, что для человека звук его имени является самым важным звуком человеческой речи. (О)
6. Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других. (О)
7. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать о себе. (О)
8. Взывайте к благородным побуждениям. (М)
9. Бросайте вызов. (М)
10. Ведите разговор в круге интересов вашего собеседника. (О)
11. Давайте людям почувствовать их значительность. (О)
12. Делайте так, чтобы людям было приятно выполнять ваши просьбы. (М)

Примерный перечень вопросов для рефлексии: В чем главное отличие манипуляций от готовности к сотрудничеству? Какие чувства вы испытываете когда Вами манипулируют? Что ценного вы уносите с собой?

Упражнение «Карандаши»

Цель: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

Инструкция: Суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.
- Шагнуть вперед, поднять руки.
- Держать карандаш мизинцами.
- Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение упражнения.

•Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

- На что ориентироваться при выполнении этих действий?
- Как установить необходимое взаимопонимание?

Ведущий. Наш тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для сотрудничества и взаимопонимания умения, например координировать совместные действия с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. Такие умения необходимы и для достижения успеха при работе в группе.

Упражнение «Что такое сотрудничество?»

Цель: разобраться в понятии «сотрудничество»; сплочение группы.

Инструкция: Сейчас мы с вами рассмотрим понятие «сотрудничество», но сначала я бы хотела прочитать вам и обсудить одну притчу, которую прочла недавно в одной книге. Слушайте внимательно, и пока я буду читать, подумайте, о чем она, какую мысль в себе несет.

Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут.

Вдруг подбегает к Монаху местный служащий (судя по всему, черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга».

Ведущий обсуждает притчу с группой, участники делают выводы.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое «сотрудничество»?
- Список качеств, необходимых для сотрудничества.
- Список умений, необходимых для сотрудничества.
- Цели сотрудничества.

Вместе с участниками ведущий составляет ромашку, где сердцевина — это слово «сотрудничество», а лепестки — то, что в него входит.

Упражнение «Рисуем круги»

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Материалы: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Инструкция: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а также может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Ход упражнения: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги

с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее ходите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение сейчас? Расскажите о своем рисунке? Дополняли ли вы работы других участников? Какие трудности возникали по ходу работы? и др.

Упражнение «Командир»

Цель: определить наиболее подходящие роли во взаимодействии между людьми.

Инструкция: Играющие распределяются по парам, и договариваются об очередности исполнения ролей командира и подчиненного.

Теперь пары могут сходиться для поединка. Поединок — это состязание двух пар участников между собой, двое на двое. Непосредственно состязаются подчиненные. Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Расстояние между ними не должно быть больше метра. Каждый из них вытягивает, навстречу сопернику правую руку. Задача подчиненного шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных попаданий. Руки могут двигаться только в одной плоскости. Убирать руку нельзя. Это засчитывается как поражение. Можно перемещать ладонь вверх-вниз, вправо-

влево, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Для того, чтобы оперативное руководство было эффективным, командиры вынуждены быстро реагировать на изменение обстановки, стремиться предугадывать намерения соперника, учитывать скорость выполнения команд как в своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Огонь!», «Бей!» и т. д. Игра достаточно азартна.

Можно менять не только пару с парой, но и состав пар участников по их желанию. Тогда, кроме пары победителей, открытыми прямыми связями между игравшими определяется самый умелый командир, самый искусный исполнитель.

По окончании игры уместно поинтересоваться, кому из участников комфортнее, легче было в роли командира, а кому — в роли исполнителя.

Такое обсуждение, если оно происходит, имеет некоторый самодиагностический эффект, а также эффект, связанный с прояснением взаимного восприятия участников в группе, поскольку комфортность пребывания в той или иной роли, очевидно, будет зависеть и от конкретного напарника.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: В какой позиции Вам было комфортней Подчиненный или Лидер? С каким настроением уходите с занятия? Что было для вас самым ценным?

Упражнение «Выступление по заказу»

Цель: отработка навыков публичного выступления.

Инструкция: Подготовительная часть. Группа выбирает тему для обсуждения, формулировка которой помещается на плакате. Если возникают затруднения относительно подбора такой темы, чтобы она допускала различные точки зрения, можно воспользоваться арифметическими задачами. Вот несколько вариантов таких задач.

1. Полторы курицы за полтора дня снесут полтора яйца. Сколько яиц снесут две курицы за три дня?

2. Муж выпивает бочку компота за 15 дней. Вместе с женой выпивает он ее за 10 дней. За сколько дней жена одна выпивает бочку компота?

3. Падишах умер, так и не успев увидеть, кого родит ему находившаяся на сносях жена. Он оставил завещание, согласно которому в случае рождения сына $\frac{2}{3}$ своего состояния он оставляет сыну, а $\frac{1}{3}$ — жене; в случае рождения дочери $\frac{1}{3}$ всего состояния остается дочери, а $\frac{2}{3}$ — жене. Родилась же двойня: мальчик и девочка. Как поделить наследство в соответствии с завещанием падишаха?

Участники обдумывают тему предстоящего обсуждения и вырабатывают по ней свое мнение, свои точки зрения, которые кратко излагаются на отдельных листках бумаги. Листочки складываются на общий стол текстами вниз и перемешиваются.

Собственно процедура. Участники по очереди берут со стола листок, где сформулирована чья-то точка зрения на обсуждаемую проблему и выступают перед группой с речью, в которой всеми доступными им способами стремятся убедить слушающих в справедливости той позиции, что изложена на доставшемся им листе. Можно организовать процедуру так, что листки разбираются всеми участниками одновременно, а потом члены группы готовятся к выступлению в течение 1-2 минут. Обсуждать различные точки зрения перед выступлением не следует.

После каждого выступления слушатели пытаются догадаться, защищал ли выступающий свою позицию или вынужден был отстаивать ту, с которой он не был согласен.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Менялась ли Ваша первоначальная точка зрения на проблему из-за необходимости вдумываться в суть противоположной позиции, защищать и доказывать иное решение? Получилось ли убедить участников группы в той позиции, которую Вы

отстаивали? Что самое сложно было в этом упражнении? Что помогло Вам справиться с трудностью? В каком настроении уходите с занятия?

Упражнение «Отработка навыков активного слушания»

Цель: обучить приемам активного слушания.

Инструкция: Участникам рассказывается теория о том, что такое активное слушание и как оно помогает нам понимать друг друга.

Темы:

- Приемы активного слушания: пауза, уточнение, пересказ, развитие мысли, сообщение о восприятии, сообщение о восприятии себя, перефразирование и т.д.;

- Особенности применения приемов: контакт глаз, побуждение к беседе, безоценочное отношение к повествованию, сочувствие, обозначение понимания чувств собеседника и т.д.

Далее каждому предлагается вспомнить ситуацию, которая вызвала трудности в недавнем прошлом. Написать про нее и про свои чувства, связанные с ней.

Потом группа делится на пары. В парах участники решают, кто будет первым, а кто вторым. После чего выдается инструкция: первые начинают свой рассказ, а вторые с помощью приемов активного слушания побуждаются собеседника углубить рассказ. Затем пары меняются ролями.

После обсуждают впечатления от полученного опыта, свои главные открытия и возникшие идеи.

Упражнение «Тихая дискуссия»

Цель: решить актуальную проблему путем групповой работы.

Инструкция: В центре листа пишется провокационное утверждение и предлагается группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию, пути решения. Затем каждый может письменно высказать

свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников в ходе дискуссии и ее результаты.

После чего, на отдельном листе записываются пути решения проблемы, и группа голосует за самые лучшие по их мнению.

Правила:

- замечания должны быть только относительно идеи, а не относительно личности писавшего;
- принимаются до оценки любые мысли и идеи;
- голосуем за идею, а не человека, который предложил.

Примеры тезисов:

- Подростки всегда поддаются влиянию;
- Чем больше людям запрещают, тем больше им этого хочется;
- Проблему зависимости решить нельзя, потому что нет общества, где не было бы зависимых людей;
- Быть собой и уметь отстоять границы невозможно, пока я нахожусь под опекой; и т.д.

Тезисы можно создавать согласно актуальной теме тренинга.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Как вам такой формат работы? Что самое сложное было в этой работе? Согласны ли вы с путями решения?

Беседа-дискуссия «О важности своей индивидуальности и сопричастности к группе»

Цель: обозначить сложность выбора и решения вопроса «Что важнее индивидуальность или группа?».

Инструкция: Группа садится в круг. У ведущего под рукой флипчарт или доска.

Ведущий по кругу раздает коробочку, содержащую разные вопросы - ситуации, касаемо обсуждаемой темы.

Примеры:

1. Если мнение группы отличается от моего, то я...
2. Если мне хочется с кем-то познакомиться, войти в группу...
3. Если я против решения группы, то...
4. Если моя идея встречает горячий отклик в группе, то...
5. Если моя идея не поддерживается группой...
6. Если я чувствую себя исключенным из группы...
7. Если мной кто-то восхищается...
8. Если я знаю, что прав, а меня не слышат...
9. Если я в школе не успеваю...
10. Если я в стрессовой ситуации... и т.д.

Ребята отвечают на вопросы по очереди, передавая коробочку по кругу.

Затем ведущий задает вопросы:

- В каких случаях проще быть в группе?
- В каких ситуациях вам хочется остаться одному?
- Когда важно быть в группе?
- Когда важно остаться наедине с собой?
- Что важнее группа или я?

Участники делятся своими идеями, мыслями, которые ведущий записывает на доску в две колонки: группа, «Я». После чего зачитывает и подводит к мысли, что важно быть пластичным и разделять, когда есть важные потребности индивидуальности, а когда группы.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Какие открытия вы сделали сегодня? Что важного вы получили от занятия? Чем особенно запомнилось задание?

Упражнение «Я. Ты. Мы»

Цель: анализ самоотношения и отношения к группе.

Инструкция: Квадратный лист бумаги сгибают или разлиновывают таким образом, чтобы образовались различные сектора. Сектора «Я» делаются по числу участников группы. Сектор «Ты» сокращается в два раза. Сектор «Мы» является общим пространством в центре листа.

Каждый сектор «Я» оформляется одним человеком. При оформлении сектора может быть поставлена определенная задача (например, ассоциации на заданную тему), либо не ставится никакая задача. Сектор «Ты» оформляется вместе с соседом, а сектор «Мы» всей группой сразу. Это упражнение следует по возможности выполнять молча.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Каким образом я использую пространство, предоставляемое мне в распоряжение? Как происходит встреча с одним партнером на бумаге? Каким образом происходит встреча со всеми участниками?

Занятие «Мы разные, но мы похожи»

Цель: создать условия для осознания своей уникальности в рамках группы.

Упражнение «Сквозь кольцо»

Цель: улучшение координации совместных действий в коллективе.

Инструкция: Заранее изготавливается обруч диаметром 1 метр. Участники игры становятся в шеренгу и берутся за руки. Человек, стоящий первым в шеренге, держит обруч в руке. Задача участников – пройти сквозь обруч, не размыкая рук. В конце обруч должен оказаться на противоположном краю шеренги.

Упражнение «Фигуры»

Цель: Направлено на сплочение команды.

Материалы: веревка длиной равной 1 м * количество участников.

Инструкция: Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено?

Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание? Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

Упражнение «Я хочу тебе подарить»

Цель: развитие психологического климата.

Инструкция: Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку. Далее этот участник обращается к соседу справа повторяя фразу «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что он хочет подарит этому человеку. Упражнение заканчивается, когда фраза возвращается к ведущему.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Что полезного вынесли для себя, для группы? Что нового вы сегодня узнали? С каким настроением уходите с занятия?

Упражнение «Рисунок по кругу»

Цель: Умение понимать друг друга (что хотел сказать предыдущий автор?), создание коллективного продукта каждому на память.

Инструкция: Группа садится в круг. Каждый участник получает небольшой листочек бумаги и пишущий инструмент. И по сигналу начинает рисовать любой рисунок. Рисовать можно ровно 30 секунд. Через 30 секунд

ведущий подает сигнал, и все меняются рисунками по кругу. Передают свои недорисованные картинку соседу по правой руке, а получают чужие - от соседа по левой. И так - каждые 30 секунд.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Какие мысли были, когда вы начинали рисовать? Какие мысли были, когда к вам переходили по кругу рисунки других участников? Какие эмоции вы испытывали, когда, вы получили ваш рисунок? Хотелось бы Вам изменить в нем что-нибудь еще?

Упражнение «Все лучшее о себе»

Цель: создание положительной атмосферы в классе, поднятие самооценки учащихся.

Инструкция: Напишите свое имя на листе бумаги, а затем придумайте положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени.

Например: А – активная; И – изумительная; Г – гармоничная; Е – единственная; Р – радостная; И – интересная; М – милая; О – отзывчивая; Л – любящая (участники зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.)

Упражнение «Волшебный магазин»

Цель: Участники располагаются за столом, в центре которого надписью вниз сложены карточки с качествами и чертами характера.

Инструкция: «Представьте себе, что вы случайно набрали на волшебный магазин. В нем продаются и покупаются не продукты или одежда, а черты характера. И у вас есть уникальная возможность прикупить себе немного того качества, которого, как вам кажется, вам не хватает. Отнеситесь к выбору качества с полной ответственностью: кто знает, вдруг вы действительно обретете то, о чем думали? Но все не так просто: за деньги, как вы понимаете. Купить можно не все. Однако, хозяин магазина готов обменять требуемое вам качество на какое-то другое – то, с которым вы готовы расстаться. Вам совсем не обязательно отдавать или просить 100% этих качеств; вы вполне можете определить долю или уточнить контекст. Например, если вы считаете себя

чрезмерно пунктуальным, можете отдать взамен требуемой вами черты привычку приходить вовремя на встречу с людьми, которые всегда опаздывают на любую встречу на полчаса, или 15% своей пунктуальности».

Ведущий предлагает себя в роли продавца, объясняя правила, по которым можно приобретать те или иные качества.

Участник может начать примерно с такой фразы: «Здравствуйте, а продается ли в вашем магазине такое-то качество?..». Продавец (ведущий) может торговаться, предлагать похожий товар, уточнять детали. Однако, в конце торгов нужно совершить сделку по принципу «Клиент всегда прав» - покупатель должен уйти с «товаром».

У продавца должны быть карточки и бланки, куда тот вписывает необходимое качество.

Участники группы могут давать советы, какое или какие качества они предложили бы тому или иному участнику. Эта часть работы может быть анонимной (публичной), в зависимости от контекста: тому, кто покупает себе качество, могут выдаваться карточки с указанием качества и авторства.

Чтобы снять возможное напряжение, необходимо обосновать свой выбор, либо объяснить, почему то или иное качество соответствует другому участнику.

Примерный набор качеств и характеристик

Положительные качества характера: аккуратность, активность, альтруизм, артистичность, бдительность, бережность, бескорыстность, бесстрашие, бесхитрость, благожелательность, благозвучность, благонадежность, благосклонность, бодрость, вдумчивость, великодушие, верность, внимательность, возмужалость, восторженность, выдержка, галантность, гармоничность, гениальность, глубокомысленность, гордость, дальновидность, дальноркость, даровитость, деликатность, деловитость, динамичность, дипломатичность, доброжелательность, добросовестность, доброта, доверительность, доверчивость, доминирование, дружелюбие, душевность, живучесть, жизнедеятельность, жизнелюбие, жизнерадостность,

жизнестойкость, заботливость, задорность, здравомыслие, зрелость, избирательность, изысканность, импозантность, инициативность, интеллигентность, интуитивность, исключительность, искренность, коммуникабельность, компетентность, конкретность, корректность, красноречивость, красота, краткость, критичность, кротость, лаконичность, лиричность, ловкость, лояльность, любезность, любознательность, любопытство, максимализм, мечтательность, милосердие, многогранность, монолитность, мудрость, мужественность, наблюдательность, надежность, напористость, настойчивость, настороженность, находчивость, невозмутимость, нежность, независимость, незаурядность, неизменность, непоколебимость, непокорность, непосредственность, непреклонность, непринужденность, неприхотливость, нерушимость, обаяние, оборотливость, обходительность, общительность, обязательность, одаренность, одухотворенность, оптимистичность, оригинальность, основательность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, порядочность, постоянство, почтительность, практичность, преданность, предприимчивость, предупредительность, предусмотрительность, приверженность, привлекательность, причудливость, пронизательность, простота, прочность, прямодушие, прямолинейность, прямота, пунктуальность, пытливость, радость, рассудительность, расторопность, расчетливость, рациональность, решительность, самостоятельность, самоуверенность, свободолюбие, сговорчивость, сдержанность, сердечность, серьезность, скрупулезность, собранность, согласованность, солидность, сообразительность, сосредоточенность, сострадание, тактичность, терпимость, толерантность, требовательность, трудолюбие, уважительность, уверенность, умеренность, универсальность, уникальность, упорство, усердие, усидчивость, успешность, устойчивость, устремленность, утонченность, учтивость, харизматичность, хладнокровие, хозяйственность, целесообразность, целеустремленность, целостность, цельность, человечность, честность, честолюбие, чистоплотность, чистосердечность, чистота, чувственность,

чувствительность, чуткость, щедрость, щепетильность, экспансивность, экспрессивность, экстравагантность, экстраординарность, эксцентричность, элегантность, энергичность, эрудированность, эффективность, яркость.

Отрицательные качества характера: авантюристичность, агрессивность, алчность, апатичность, банальность, безграмотность, бездарность, бездеятельность, бездушность, безжалостность, безнравственность, безобразие (отсутствие красоты), безответственность, безрассудство, безуспешность, безучастность, безынициативность, безыскусность, безысходность, беспокойство, беспощадность, беспринципность, бессердечность, бестактность, бесхарактерность, бесцеремонность, бесчеловечность, бесчестность, бесчувственность, болтливость, брезгливость, вероломность, вздорность, властолюбие, возбудимость, ворчливость, враждебность, вспыльчивость, высокомерность, глупость, гневливость, гнусность, голословность, гордыня, грубость, двойственность, двуличность, дерзость, деспотичность, ехидство, жадность, жестокость, забывчивость, зависимость, зависть, задиристость, зазнайство, замкнутость, заносчивость, занудство, застенчивость, злопамятность, злоречивость, избалованность, изворотливость, изощренность, импульсивность, капризный, клеветник, коварность, корыстность, легкомысленность, лень, лживость, лицемерие, медлительность, меркантильность, монотонность, мошенничество, мягкотелость, небрежность, навязчивость, наглость, надменность, назойливость, настырность, нахальство, небрежность, невежливость, неверность, невзрачность, невнимательность, недоверчивость, незрелость, нелюдимость, ненадежность, ненасытность, необузданность, необщительность, необязательность, неопрятность, неосторожность, непостоянство, неприветливость, непримиримость, непристойность, нерасторопность, нерешительность, несдержанность, несносность, несуразность, нетерпимость, неуважительность, неуверенность, неуклюжий, неуравновешенность, неустойчивость, опрометчивость, отверженность, отступничество, пассивность, подавленность, подлость,

порочность, поспешность, праздность, предательство, предвзятость, пренебрежение, привередливость, придирчивость, притворство, пронырливость, противоречивость, равнодушие, раздражительность, разобщенность, рассеянность, расточительность, расхлябанность, робость, самоволие, самолюбие, сбивчивость, сварливость, своенравие, скупость, строптивость, стыдливость, стяжательство, суетливость, тревожность, трусость, увертливость, угодливость, уныние, упрямство, фамильярность, фанатизм, халатность, хвастливость, черствость, язвительность.

Примерный перечень вопросов для обсуждения: Какие качества вы купили в полном 100% объеме? Какие качества Вы решили обменять? Что ценного Вы приобрели в течении наших встреч? Что изменилось в Вас и вашей жизни за это время? За что Вы благодарны самому себе?

Занятие для родителей «Говорить с ребенком как?»

Цель: отработать конкретные приемы общения с ребенком.

Упражнение «Я высказывания, ты высказывания»

Инструкция: Родителям предлагается проиграть ситуацию: «Сын отказывается делать уроки и заявляет об этом родителям». Что с этим делать?

Все наши предложения, содержащие местоимения, можно разделить на две группы: «Ты-высказывания» и «Я-высказывания».

«Ты-высказывание» – это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, личностных качествах, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Обычно люди, при возникновении какой-либо проблемы, предпочитают использовать «Ты-высказывания», высказывая обвинения в адрес противника.

«Я - высказывания» — это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание.

Обращаясь к собеседнику в форме «Я-высказываний», вы обсуждаете поступок человека и выражаете свои чувства по этому поводу, а не критикуете его личность. Очевидно, что в данном случае у вас гораздо больше шансов быть услышанным и выше вероятность конструктивного решения.

Алгоритм «я-высказывания»

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула: Ситуация + Я - чувство + Объяснение

Примеры «Ты - высказывание» / «Я - высказывание»

А теперь давайте разрешим несколько ситуаций на практике.

**Ты никогда меня не слушаешь!* / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

**Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?* / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

**Вечно ты хамишь!* / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

**Ты всегда ужасно себя ведешь!* / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

**Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!* / Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Вряд ли в случае «ты-высказываний» проблема будет решена, по крайней мере, мирным путем. Скорее всего все закончится взаимными обвинениями и обидами, а также выяснением отношений.

Упражнение «Отработка навыков активного слушания»

Цель: обучить приемам активного слушания.

Инструкция: Участникам рассказывается теория о том, что такое активное слушание и как оно помогает нам понимать друг друга.

Темы:

- Приемы активного слушания: пауза, уточнение, пересказ, развитие мысли, сообщение о восприятии, сообщение о восприятии себя, перефразирование и т.д.;

- Особенности применения приемов: контакт глаз, побуждение к беседе, безоценочное отношение к повествованию, сочувствие, обозначение понимания чувств собеседника и т.д.

Далее каждому предлагается вспомнить ситуацию, которая вызвала трудности в недавнем прошлом. Написать про нее и про свои чувства, связанные с ней.

Потом группа делится на пары. В парах участники решают, кто будет первым, а кто вторым. После чего выдается инструкция: первые начинают свой рассказ, а вторые с помощью приемов активного слушания побуждаются собеседника углубить рассказ. Затем пары меняются ролями. После

обсуждают впечатления от полученного опыта, свои главные открытия и возникшие идеи.

Далее родители сами создают рабочий список способов разговора с ребенком.

Занятие для педагогов «Педагогическая позиция в отношении с ребенком»

Цель: разработать модель общения «Учитель – ученик».

Упражнение «Ситуация успеха»

Инструкция: Для начала мы хотим предложить вам участие в одном упражнении. Мы не так часто слышим добрые слова по поводу нашей профессиональной деятельности, а ведь без тёплого слова и летом холодно. Я думаю, что сейчас вы сидите рядом с тем человеком, который вам знаком не только как педагог, профессионал своего дела, но и как человек, с которым вам приятно общаться. У вас есть уникальная возможность выразить свои добрые мысли и чувства по отношению к справа сидящему соседу по поводу его профессиональных качеств. Для этого необходимо взять в свою руку, руку соседа и сказать ему эти слова.

Игра проходит по цепочке от первого участника до последнего в каждой группе.

А сейчас ответьте мысленно на вопросы:

- Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- Поднимите руку, у кого совпали ожидания с тем, что сказал вам сосед?

Упражнение «Варианты общения»

Цель: попробовать разные варианты общения. Определить оптимальные виды общения с учениками.

Инструкция: Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, «отпуск». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Предлагаемый список вопросов для обсуждения:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? Что помогает вам в общении?
- Какой вид общения Вы считаете самым оптимальным для взаимодействия с учениками?

Упражнение «Я высказывания, ты высказывания»

Цель: отработка навыков «Я-высказывания» для оптимального общения с учениками.

Инструкция: Все наши предложения, содержащие местоимения, можно разделить на две группы: «Ты-высказывания» и «Я-высказывания».

«Ты-высказывание» – это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, личностных качествах, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Обычно люди, при

возникновении какой-либо проблемы, предпочитают использовать «Ты-высказывания», высказывая обвинения в адрес противника.

«Я-высказывания» – это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание.

Обращаясь к собеседнику в форме «Я-высказываний», вы обсуждаете поступок человека и выражаете свои чувства по этому поводу, а не критикуете его личность. Очевидно, что в данном случае у вас гораздо больше шансов быть услышанным и выше вероятность конструктивного решения.

Алгоритм «я-высказывания»

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула: Ситуация + Я - чувство + Объяснение

Примеры «Ты - высказывание» / «Я – высказывание»

А теперь давайте разрешим несколько ситуаций на практике.

**Ты никогда меня не слушаешь!* / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

**Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?* / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя

есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно слушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

**Вечно ты хамишь!* / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

**Ты всегда ужасно себя ведешь!* / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

**Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!* / Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Вряд ли в случае «ты высказываний» проблема будет решена, по крайней мере, мирным путем. Скорее всего все закончится взаимными обвинениями и обидами, а также выяснением отношений.

Упражнение «Конструктивный стиль поведения в конфликте»

Инструкция: Приглашаются 2 желающих, им предлагают договориться, кто в паре будет «А», кто «Б».

«А» должен занять место на стуле, «Б» встает перед ним.

Ход упражнения: «Соедините ладони ваших рук. Ваша задача – зафиксировать свое внутреннее состояние во время выполнения упражнения. Итак, «Б» давит на ладони «А», «А» сопротивляется. (Для выполнения задания достаточно 30 секунд). Потом участники меняются местами и повторяют задание.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда партнер давил на ваши ладони?

Вывод: В конфликтных взаимоотношениях люди испытывают дискомфорт, когда на них «давят» словами, интонацией, действиями. Не

удивительно, что большинство из них стремятся избежать конфликта или в целом общения с такими «давящими» людьми.

Упражнение «Алгоритм решения педагогических ситуаций»

Инструкция: Участникам предлагается разделить на микрогруппы. Далее в микрогруппах составить алгоритм решения сложных педагогических ситуаций. После этого микрогруппы представляют свои варианты на обсуждение.

Подсказка: В целях эффективного воспитательного воздействия в "нештатной" ситуации на личность ребенка мы предлагаем алгоритм решения педагогической ситуации. Это совокупность последовательных действий, направленных, с одной стороны, на достижение воспитательного эффекта, а с другой - на укрепление контакта в общении между ребенком и взрослым. Систематическое применение алгоритма делает воспитательный процесс более целенаправленным, последовательным и гуманным, предупреждает педагогические ошибки и помогает лучше понять ребенка.

В ходе объяснения вывешиваются карточки с ключевыми словами («Стоп!», «Почему?», «Что?», «Как?», «Действие», «Анализ»)

Первый этап, условно называемый «стоп!», направлен на оценку учителем ситуации и осознание собственных эмоций. Этот этап необходим для того, чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним. Только в тех случаях, когда ситуация представляет опасность для жизни и здоровья ребенка или окружающих, нужно действовать быстро и решительно. Но такие ситуации встречаются не так часто, поэтому во всех остальных случаях рекомендуется, воспользовавшись паузой, спросить себя: «Что я сейчас чувствую? Что я сейчас хочу? Что я делаю?», после чего можно переходить ко второму этапу.

Второй этап начинается с вопроса «почему?», задаваемого педагогом самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка. Это очень важный этап, так как именно причины

определяют средства педагогического воздействия. Каждая причина требует особого подхода. Чтобы правильно определить мотивы поведения ребенка и точно ответить на вопрос «почему?», педагогу необходимо владеть невербальным общением. Ответив хотя бы в общих чертах на вопрос «почему?», можно приступать к третьему этапу алгоритма.

Третий этап заключается в постановке педагогической цели и формулируется в виде вопроса «что?»: "Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?". Когда дело касается неблагоприятных поступков, каждый педагог хочет, чтобы ребенок прекратил свое недостойное занятие и больше никогда так не делал. Но это возможно только в том случае, если ребенок испытывает чувство неловкости, стыда, а не страха. Как же выйти из этого порочного круга и вызвать у ребенка не страх, а чувство стыда, например? Стыд будет стимулом в том случае, когда педагогическое воздействие направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Если ребенок будет четко осознавать, что он сам хороший, но в этот раз поступил не очень хорошо, тогда у него через чувство стыда (оттого, что он, такой хороший, мог позволить себе недостойный поступок) появится желание действительно больше никогда так не делать. Поэтому, ставя перед собой педагогическую цель, нужно задуматься над тем, как в каждом конкретном случае одновременно показать ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть, понимаете его, но в то же время не одобряете его действия, так как они не достойны такого замечательного ребенка. Такой подход, не унижая и не принижая ребенка, способен вызвать в нем стимулирующее положительное поведение, чувства.

Четвертый этап заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос "как?": "Каким образом достичь желаемого результата?" Продумывая способы и средства достижения педагогического воздействия, учитель должен оставлять свободу выбора за ребенком, ребенок может поступить так, как хочет педагог, а может и иначе. Мастерство педагога проявляется в умении создать такие

условия, чтобы ребенок мог сделать правильный выбор, а не заставлять его поступить так, как нужно.

Пятый этап – практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы разрешения педагогической ситуации. Именно на этом этапе реализуются педагогические цели через определенные средства и способы в соответствии с мотивами ребенка. Успех практического действия учителя будет зависеть от того, насколько верно он смог определить мотивы и причины поступка ребенка, насколько точно смог сформулировать конкретную педагогическую цель, исходя из причин поступка, насколько правильно он смог выбрать оптимальные способы достижения поставленной цели и насколько умело он смог воплотить их в реальном педагогическом процессе.

Шестой этап – заключительный в алгоритме решения педагогической ситуации, представляет собой анализ педагогического воздействия и позволяет оценить эффективность общения педагога с детьми. Нельзя пренебрегать этим этапом, поскольку он дает возможность сравнить поставленную цель с достигнутыми результатами, на основе чего можно объективно определить эффективность работы педагога и сформулировать новые перспективы.

В психологическом умении учителя главное – не допустить возникновения острых конфликтных ситуаций, в основе которых лежит резкая и, возможно, нетактичная реакция учителя на поведение школьников.

Анализ педагогической ситуации позволяет увидеть сложные процессы актуализации личности и попытаться вовремя вмешаться в их развитие, для того чтобы исключить нежелательные последствия в будущем.

Корректное решение конфликтных ситуаций – необходимый элемент профессиональной деятельности педагога. Очень важно для учителя выйти из конфликтной ситуации с достоинством и творческой удовлетворенностью своей работой в связи с успешной защитой социально-ценных норм и ведущих ценностей учебной деятельности школьников.

МОДУЛЬ «РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»

Цель: Развитие самосознания детей подросткового возраста.

Задачи:

- актуализировать развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию;
- способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов;
- укреплять позитивную самооценку;
- развивать рефлексивные способности;
- повышать родительскую и педагогическую компетентность.

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие «Осознание своих качеств»

Цель: укрепление мотивации к самоисследованию, рефлексии.

Упражнение «Два барана»

Цель: развитие представления о типичных формах взаимодействия; развитие наблюдательности и рефлексии.

Инструкция: для упражнения нам нужны 8-10 добровольцев, которые выходят за дверь и затем парами приглашаются в зал. Остальные в роли наблюдателей, задача которых внимательно следить за происходящим.

Инструкция для двух участников: вы – два барана, которые направляются по своим делам, ваши пути пересекаются на узком мосту. Каждому из вас необходимо перейти через мост и постараться не упасть. Жаль, но

разговаривать бараны не умеют, и вести себя на мосту могут так, как им заблагорассудится. Все ли понятно? Тогда вперед!

Комментарий: После прохождения моста, под аплодисменты группы участники присоединяются к наблюдателям.

Анализ: Вопросы для обсуждения: Как бы каждый из вас поступил, находясь на мосту? На что вы обратили внимание? Настоять на своем или уступить, что проще?

Важно, чтобы участники упражнения поделились своими впечатлениями от взаимодействия друг с другом.

В течение следующих 10 занятий мы будем вместе с вами думать о том, как помочь себе и другому не «свалиться в пропасть» при переходе из детства в юность и из юности во взрослость. Тренинги не ставят задач зазубривать человеческие истины, чтения нотаций о том, как правильно жить. Тренинг – активный метод обучения, позволяющий самому человеку ответить на многие вопросы. Чтобы стать самостоятельным, нужно разобраться в том, что со мной происходит, почему моя жизнь складывается так или иначе; определить свои сильные и слабые стороны, научиться реализовывать себя, не прибегая к разрушительным допингам.

Упражнение «Личный кроссворд»

Цель: развитие представлений о психологических особенностях и задачах подросткового возраста; стимулирование само исследования; диагностика актуальных запросов и состояний подростков.

Инструкция: каждый получает листок, где вертикально написано слово «ПОДРОСТОК». На каждую букву необходимо подобрать и записать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «ПОДРОСТОК» и имеют личное значение для вас и присутствуют в вашей настоящей жизни. Например:

П – (предки, «почему?», проделки, подруга, ...)

О – (одиночество, общество, ...)

Д – (дитя, друг, дурь, деньги, ...)

Р – (ревность, радость, родители, рутина, ...)

О – (обучение, ...)

С – (смех, самостоятельность, сомнение, секс, селф-харм, статус...)

Т – (требования, тревога, тик ток, трудности, ...)

О – (общение, обида, обязательства...)

К – (компьютер, кто я?, ...)

Каждую ассоциацию нужно проанализировать, отвечая на вопросы: «Как это слово связано с вашей реальностью, с вашим возрастом? Что стоит за этим словом?»

Комментарий: В зависимости от численности группы и имеющегося времени, группе может быть предложена коллективная работа по составлению этого кроссворда (когда каждый записывает свое слово на общем кроссворде). Упражнение играет диагностическую роль, позволяет увидеть личностную направленность ребят.

Упражнение «Я – это Я»

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятия себя. Развитие толерантности к себе и другим.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, формата А4 и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и, которые вы считаете своими положительными качествами. Можете назвать качества, одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете

описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После заполнения квадрат 3, предлагаем: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

А дальше представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг, напишите в нем крупную букву «Я»».

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Резюме. «Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!»

Мы можем относиться к себе как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно, будем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это **самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди** и, к сожалению, часто **начинают относиться к нам именно так**, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем **относиться к себе с уважением и любовью**. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, **становится уверенным в себе** и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле, **нет плохих и хороших качеств**. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

Пример заполнения квадратов:

1 Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.	2 Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание.
--	---

	Продумываю последствия, осторожный.
3 Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, многого боюсь.	4 Несерьезный, шут гороховый Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.

Комментарии. Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы.

От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их. Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это поможет наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также постарайся увидеть себя глазами «противника» – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и доброжелательные отношения.

Обсуждение: Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения? Что удивило, порадовало или огорчило вас? Какой совет себе вы дали бы после этого упражнения?

Упражнение «Перешеек»

Цель: развитие различных способов общения и взаимодействия со сверстниками; само исследование; укрепление рефлексии

Инструкция: Давайте построимся в шеренгу. Представьте себе, что вы группа альпинистов, и ваша задача пройти через перешеек. На этом перешейке

вы можете встретить что угодно. Для этого каждый придумайте себе роль и представьтесь, кем или чем вы можете быть на этом перешейке (это может быть предмет, животное, человек или что-то совершенно необыкновенное). Перешеек очень узкий и важно не заступить за край, чтобы не оказаться в пропасти. Человек, идущий через перешеек, должен учитывать с кем он встречается. После успешного прохождения перешейка группа аплодирует альпинисту.

Организуется обсуждение следующих вопросов: Какие места перешейка показались вам самыми сложными? Как вы думаете почему? Что вы думаете о своей роли? Что нового вы увидели друг в друге?

Комментарий: Во время выполнения упражнения важно поддерживать активность участников, напоминать роли ребят, стоящих на перешейке. Анализируя упражнение, обращаем внимание на два момента:

1) существует много общего между вашими личными качествами и той ролью, которую вы сейчас для себя выбрали.

2) твое поведение формирует у других отношение к тебе.

Упражнение «Узники»

Цель: развитие уверенного поведения и внутреннего локуса контроля; актуализация значения доброжелательных взаимоотношений между мальчиками и девочками

Инструкция: группа делится на мужскую и женскую половины (желательно, чтобы число ребят и девушек было одинаковым). Мальчики садятся на стулья в круг, девочки встают за спину к каждому сидящему. Задача мальчиков невербально договориться друг с другом и сбежать от своей «охраны». Девочки стараются удержать «своего» мальчика.

Важно соблюдать правила:

○ если убегающего задела, он должен вернуться обратно к тому, от кого хотел убежать;

○ стараться, как можно аккуратнее ловить убегающих.

Затем группы меняются местами, девочки убегают, а мальчики удерживают.

Когда все «набегаются» и побывают и в роли удерживающего, и в роли убегающего, все снова усаживаются в общий круг и обсуждают полученный опыт.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Что было для каждого из вас более приятным: убежать или удерживать?
- Как вы себя чувствовали, когда убежать не получалось, и вас снова возвращали на место? А когда сбежать получилось?
- Что заставляет человека «убегать», разрывать отношения?
- Как может чувствовать себя тот, кого бросают?
- Возможно ли удержать того, кто решил уйти; и как это скажется на дальнейших взаимоотношениях?

Комментарий: Упражнение проходит очень живо, нужно следить за тем, чтобы, войдя в роль, ребята старались задевать друг друга аккуратно. Анализировать упражнение необходимо в контексте самоуважения.

Упражнение «Привет, любопытный»

Цель: мотивация к саморазвитию; выражение отношения к своему и противоположному полу.

Инструкция: Мы снова работаем группами девочек и мальчиков. Обсудите и напишите на листочках несколько волнующих вас вопросов к представителям противоположного пола. Вы можете задать этот вопрос кому-то конкретно, или на него ответит каждый, либо только желающий. После того, как вопросы придуманы, группы обмениваются листочками и начинают давать ответы.

Комментарий: приведу пример вопросов, предложенных юношами восьмиклассниками своим одноклассницам: «Мужчины стараются «достать звезду с неба» для своей любимой девушки. Зачем девчонкам звезда?». Бывают и более прагматичные вопросы, например: «Какое место для первого свидания

с девушкой вы считаете самым лучшим?» или «Девушка приглашена на день рождения к парню, который ей нравится. Какой подарок вы посоветуете ей выбрать?»

Ролевая игра «Ночная дискотека»

Цель: развитие навыков уверенного поведения; наглядная демонстрация и коллективный анализ стратегий взаимоотношений «родитель-подросток»

Инструкция: *выбирается* любой желающий, который назначает двоих одноклассников своими родителями, выбирает «друзей», «бабушек, дедушек, сестер, братьев», словом, тех, кто необходим самому подростку. Задача подростка отпроситься на ночную дискотеку. Родители могут принять любое решение. Разыгрывается действие. Остальные - зрители.

Анализ:

- Как чувствуют себя актеры? (подробно расспрашивается каждый участник)

- Как подросток добивался своей цели (подхалимаж, нытье, привлечение других людей, ...)?

- Как вы думаете, почему родители так себя вели? (анализ мотивов, чувств)

Комментарий: важно поощрять активность участия, аргументируя тем, что каждый в игре нарабатывает личный опыт.

Упражнение «Памятка»

Цель: подведение итогов занятия, заключительная рефлексия.

Инструкция: классу задается вопрос, «Скажите, что такое памятка? И для чего создаются памятки?» Ребята высказывают разные варианты. Нужно обобщить их варианты и предложить составить коллективно две необычные памятки, для этого класс делится на две группы. Первая группа- группа подростков и ваша задача оформить на ватмане «памятку родителям от

подростков». Вторая группа – родители и ваша задача - «памятка подросткам от родителей».

Оформленные памятки зачитываются, комментируются группой составителей. Замечательно, если организуется обсуждение между группами. Например, стимулировать этот диалог помогает вопрос «А что вы на это скажете?»

Комментарий: Целесообразно заранее заготовить два ватмана с соответствующими названиями. В зависимости от имеющегося времени в памятках может быть различное количество пунктов. Памятки могут быть использованы на родительском собрании. Если время занятия ограничено, то завершить его можно ответом каждого подростка на вопрос: «Если бы ты был родителем, что бы ты сказал такому ребенку, как ты?» или наоборот, «Представь себе, что тебя услышат родители всех подростков, что бы ты им сказал?»

Занятие «Уверенное поведение»

Цель: Развитие представлений о механизмах формирования зависимого поведения, совершенствование навыков противостояния влиянию, развитие умения сказать «нет».

Идея занятия: *«Бесплатный сыр только в мышеловке!» «Когда ты получаешь что – то, как тебе кажется просто так, задумайся, чем тебе придется за это заплатить?»*

Упражнение «Охмурение»

Цель: мотивация к развитию критического мышления; развитие внутреннего локуса контроля; демонстрация легкости вовлечения в сомнительные ситуации.

Инструкция: В начале занятия ведущий говорит группе: «Мне очень нравится работать с вами и, поэтому мне бы очень хотелось сделать группе

подарок. На сегодняшнее занятие к нам придет гость, это мой коллега по работе, который в совершенстве владеет определенными техниками. Слово предоставляется ему.

Гость: «Здравствуйте ребята! скажите, слышал ли кто-нибудь из вас о тибетских ламах. Это люди, которые уходят из суетного мира и, почти отшельниками, совершенствуют силу воли и духа, удивляя других. Используя определенные символы, они концентрируют всю свою энергию на том, чтобы приобрести необходимый ему навык за короткий срок. Я могу, используя определенные символы, помочь нескольким из вас за очень короткий срок овладеть виртуозной игрой на гитаре, свободным разговорным английским, и отличным знанием математики. Этот подарок я могу сделать только нескольким участникам группы (в зависимости от количества участников, если в группе 12-15 человек, то выбираются 3-4), таков ритуал».

Эти счастливиčky встают, протягивают ладонь, на которой психолог рисует символы: «гитаристам» – скрипичный ключ; «математикам» – знак математической суммы; «англичанам» – буквы ABC; так же ребятам говорится, что ладошку надо сжать в кулак, пока не смотреть и сосредоточиться на своих ощущениях. На 2-3 минуты они должны выйти за дверь.

Остальным участникам ведущий задает вопрос: «Кто-нибудь из вас догадался, что здесь произошло?». «Видели ли вы когда-нибудь, что на белом свете, чтобы без страдания, без затраченных сил и времени можно было бы чему-то научиться?»

Психолог просит оставшихся ребят подыграть ему, и показать, что они завидуют тем, кто получил магический символ.

Когда «счастливиčky вернулись, совершенно серьезно группа интересуется их состоянием, тем, что они чувствуют сейчас. Чаще всего ребята говорят о чувстве волнения, покалывании в ладони, трясущихся коленях, ведущий обращает внимание на то, что это нормальные реакции и просит не разжимать ладошку еще немного. Всех же остальных ребят ведущий просит громко поаплодировать смельчакам. После аплодисментов ребят спрашивают,

догадались ли они, что благодаря их смелости и доверчивости продемонстрировано, как легко все вы поддаетесь сомнительному влиянию. Подчеркивается, что «охмурили» именно всю группу, а не только тех, кто выходил за дверь. Не задумываясь над последствиями, вы протянули мне руку. Психолог же, образно говоря, сделал вам укол! В жизни ничего не бывает «на халяву». За все, так или иначе, приходится платить и оплата – это не всегда это только деньги, платить мы можем своим здоровьем, благополучием своих близких, своей репутацией.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда не попали в число «счастливчиков»?
- Как же случилось так, что совершенно незнакомый вам человек так быстро расположил группу к себе?
- О каких подобных историях вам известно?

Комментарий: Выбирая тех, кому будет сделан подарок, важно предоставить ребятам самим решить, кто же это будет. Каждый класс находит свои способы. Для эффекта упражнения те, кто выходит должны сами хотеть научиться этим умениям, и в группе должны остаться те, кто хотел бы, но не попадает в это количество.

Обсуждая результаты важно поддерживать дружеский тон, должен быть акцент на том, что «охмурили» именно всю группу, а не только тех, кто выходил за дверь. Даже если кто-то из ребят отрицает, что он «попался», обращаем внимание на чувства. Чувства - то (обида, досада, возмущение, ...) были настоящие!

Именно так ребята впервые пробуют никотин, алкоголь, психоактивные вещества.

Чаще всего выпить и закурить подросткам предлагают не в магазине и, никакие торговцы наркотиками не всучивают свой товар незнакомым людям. Впервые попробовать опьяняющие вещества предлагают близкие люди – друзья, люди о которых хорошо отзывались ваши знакомые. Обычно это происходит в совершенно безобидных ситуациях, и, конечно, в этот момент

никто и не предполагает, что такая просьба может через некоторое время привести к зависимости.

Организуется дискуссия: **«Какие причины могут подталкивать человека к первой пробе никотина, алкоголя, психоактивных веществ?»**

- велик соблазн выглядеть взрослым;
- любопытство, какие же ощущения при этом возникают?
- неудобно «отбиваться» от коллектива;
- назло кому-либо, или из-за обиды;
- в надежде облегчить свои неприятные переживания;
- неумение противостоять влиянию;

Человек стремится получать удовольствия и острые ощущения от жизни. Все знают, что их легко получить, занимаясь спортом, общаясь. Тот, кто не может найти таких же ощущений прибегает к ПАВ, веществам, изменяющим ощущения.

Метафора:

Представьте, что вы попали в болото. Вас окружает неприятный запах, трясина затягивает глубже и глубже. Что необходимо делать, чтобы освободиться? Конечно же, действовать! – сопротивляться, звать на помощь, искать то, за что можно ухватиться. Приняв ПАВ, можно ничего не делать, а неприятный запах перестает ощущаться, притупляются чувства, что тебя затягивает. Изменяется восприятие, а болото остается болотом. И в какой-то момент можно с ужасом обнаружить, что сидишь ты в этом болоте по самую шею. И найдется ли сила, способная вернуть тебя к нормальной жизни?

Упражнение «Диагональ»

Цель: актуализация личностных ресурсов, повышение уровня самооценки.

Инструкция: Группа делится на первый и второй, и образуются пары. Первому номеру необходимо просто встать, как обычно стоит человек. Вторым толкает его в плечо, и он, естественно, теряет устойчивое положение.

Теперь необходимо выработать так называемую устойчивую позу. При этом левая рука внизу рядом с телом, словно упирается в пенек, рука напряжена, как если бы реально опиралась на что-то. Правая рука устремлена в небо, словно упирается в потолок. После установки первого в исходную позицию, второй начинает изо всей силы давить на правую руку, но столкнуться не получается! Затем ребята в паре меняются местами.

Обсуждение: Что делает положение человека устойчивым? Что этому препятствует?

Комментарий: акцент делается на том, что устойчивость положения человека во многом определяется его внутренней позицией.

Упражнение «Якоря»

Цель: закрепление навыков противостояния влиянию с опорой на личностные качества.

Инструкция: По кругу пускается мячик. Тот, кто держит мяч в руках, продолжает фразу: «Я смогу отказаться от сомнительных предложений, потому что я...»

Комментарий: Очень важно, чтобы каждый нашел свое продолжение фразы, а не повторял фразы, за кем бы то ни было. Упражнение не случайно названо «якоря», находя в себе определенные качества, которые помогут противостоять влиянию, подростки, с помощью этого «якоря» будут иметь возможность вовремя воздержаться от сомнительных соблазнов.

Занятие «Жизненные ценности»

Цель: развитие навыков постановки целей, выбора путей и возможностей их достижения, рефлексия жизненных ценностей.

Идея занятия: *«Ваши возможности ограничиваются только вашими усилиями»*

Упражнение «Мой сосед справа»

Цель: социометрия взаимоотношений в группе

Инструкция: В круг ставится дополнительный стул. Человек, справа от которого оказывается этот пустой стул, приглашает кого-либо из группы стать своим «соседом справа». Таким образом, вновь, кто-то из группы остается без соседа справа. Затем задание усложняется - тот, кто приглашает к себе «соседа», должен пояснить, почему именно его вы выбираете.

Затем задание усложняется еще раз - нужно пригласить на роль своего «соседа справа» того человека, с которым ты готов вместе оказаться на необитаемом острове и пояснить почему.

Комментарий: Бывает так, что одного и того же человека хотят видеть своим «соседом» сразу несколько ребят. Когда этого счастливирика погоняют с одного места на другое, важно спросить его о том, как он себя чувствует.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: Формирование навыка принятия решений как коллективных, так и персональных. Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс. Приобретение опыта решения проблемной ситуации с учетом разных мнений

Инструкция:

1. Первым этапом упражнения является широко известная игра «Катастрофа на воздушном шаре»:

- каждый работает с индивидуальным списком вещей из корзины воздушного шара, где необходимо проранжировать их по нужности для жизни на необитаемом острове;

- затем группе необходимо принять коллективное решение, и на общем списке для группы, по значимости проранжировать еще раз вещи из корзины воздушного шара;

- каждый соотносит свой личный список с общим списком группы и считает количество совпадений;

- далее группы зачитывают полученный список. Обращается внимание на то, какие вещи выбросили первыми, какие последними;

Вопросы для обсуждения: Легко ли группе далось принятие коллективного решения?

2. Представьте, что вся наша группа получила задание прожить некоторое время на пустынном, необитаемом острове. Для этого группе необходимо:

- принять правила и законы общежития на острове (7-8);

- обдумать санкции за нарушение правил;

- распределить роли и обязанности;

- ввести праздники;

- решить, как вы поступите, если на острове появятся новые жители.

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, сможете ли вы благополучно прожить на острове с такими правилами и распределением обязанностей? Что этому способствует, а что препятствует? Доволен ли каждый из вас своей ролью?

Комментарий: почему же происходит так, что мы начинаем ценить что-либо, когда это теряем? Если бы пришлось прожить на этом необитаемом острове длительное время, как вы думаете, чего бы вам больше всего не хватало из сегодняшней жизни, из того, чем вы располагаете сейчас?

Упражнение «Послание потомкам»

Инструкция: Группе предлагается большой лист бумаги, где в символическом виде нужно передать пожелания будущим поколениям людей. Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют символическую шифровку послания потомкам. Готовый «свиток» вывешивается на доску.

Обсуждение: Каждый комментирует то, что произвело на него впечатление.

Завершающий круг: Ребята, давайте еще раз проиграем упражнение «мой сосед справа». Сделайте еще раз выбор, руководствуясь своими впечатлениями от путешествия.

Иллюстрация

Материалы: песок, мелкая галька, камни, прозрачная стеклянная емкость.

1. Группе демонстрируется стеклянная емкость, доверху заполненная большими камнями. Вопрос к группе: «полна ли эта емкость?». Почти все дружно говорят, что емкость полна.

2. Затем туда же высыпается мелкая галька. Если слегка поболтать, галька заполняет место между камнями. Вопрос к группе: «А теперь, полна ли эта емкость?». Группа обычно смеется и соглашается, что и теперь емкость полна.

3. Тогда ведущий достает коробку песка и высыпает ее в емкость с галькой и камнями. Естественно, песок заполняет все остальное пространство.

Мудрец сказал, «Я хочу, чтобы вы поняли, что это наша жизнь». Камни – самые важные и значимые вещи, ваше здоровье, ваша семья, ваши друзья. Если бы все остальное было потеряно, и только они остались, ваша жизнь была бы все еще полна. Галька – другие вещи, которые имеют значение подобно вашей работе, вашему дому, вашему автомобилю. Песок – все остальное, мелочи жизни. Если вы сначала всыпать в емкость песок, то места для камней и гальки совершенно не останется. То же самое в жизни. Если вы тратите все ваше время и энергию на мелочи, у вас никогда не будет места для вещей, действительно важных. Заботьтесь сначала о камнях, это действительно имеет значение. Расставьте приоритеты. Остальное – песок.

Занятие «Принятие решений»

Цель: стимулировать к осмыслению собственной стратегии поведения в ситуации выбора.

Идея занятия: *«Если ты не знаешь, куда ты идешь, ты очень удивишься, придя совсем не туда».* Марк Твен.

«Представь себе ясно, что ты хочешь, и все это ясно предстанет перед тобой». Козьма Прутков.

Материалы: 3-4 карамельные конфеты, шоколадная конфета, жевательная резинка.

Все снова располагаются в кругу, ведущий кладет на блюдце две разные карамельные конфеты и предлагает выбрать одну из них двум ребятам. Далее на блюдце выкладываются одна карамельная конфета, другая шоколадная. И, снова паре ребят предлагается выбрать. В следующий раз на блюдце появляются карамельная конфета и жевательная резинка. Вот вам еще один выбор.

Обсуждение: от чего зависит ваш выбор, что на него влияет? Есть ли разница, когда выбор предоставляется только тебе одному, или же одновременно вместе с кем-то еще? Изменяется ли ваш выбор в зависимости от ситуации? Сегодня мы будем говорить о выборе, и о том, как каждый из нас принимает решения.

Упражнение «Тропа»

Цель: актуализировать потребность в принятии обдуманных и самостоятельных решений; развитие внутреннего локуса контроля

Инструкция: перед занятием ведущий рисует на полу игровое поле 10 на 10, так чтобы в каждой клетке поля игрок смог встать обеими ногами. Ребятам объявляются правила игры: «Перед вами игровое поле, которое необходимо пройти всем. Маршрут его прохождения зашифрован (количество шагов может быть разным). На поле может находиться только один человек. Ходить можно прямо или по диагонали, но всегда вперед на одну клетку. Если вы сделали шаг, но не попали на нужную клетку заданного маршрута, нужно вернуться назад. Каждый верный шаг нужно запоминать. Если на поле кто-либо из вас допускает ошибку, человек успешно прошедший весь маршрут перед ним, должен вернуться в обратном направлении, чтобы продемонстрировать, как нужно

идти еще раз. Задание считается выполненным, если все участники перешли через поле по заданному маршруту».

Пример маршрута:

			*	*					
		*							
	*								
	*								
		*							
			*	*	*				
						*			
							*		
					*	*			
				*					

Вопросы для обсуждения: Давайте обсудим, что у нас получилось.

Обращали ли вы внимание на подсказки? Что для вас означали эти «ценные указания» со стороны? Есть ли разница в ощущениях в зависимости от того, самостоятельно ли ты сделал ход или по чьему бы то ни было указанию? Как вы считаете, почему одни активно искали верный маршрут и часто выходили на поле, а другие почти не экспериментировали? Что вы думаете об известном изречении «На чужих ошибках учатся...»?

Комментарий: Упражнение является основным в занятии. Сложность маршрута вы можете сделать различной, задав от 10 до 20 и более шагов.

Упражнение «Цель»

Цель: актуализировать ощущения в ситуации выбора; проанализировать свой способ действия.

Инструкция: Группа делится на пары. Один человек из пары получает повязку на глаза. Тот из вас, кто завяжет глаза, должен перед этим в пределах этой комнаты задумать для себя реально достижимую цель (дойти до определенного места, взять какой-либо предмет или что-либо еще). Про вашу цель никому говорить не нужно. Второй участник пары будет играть роль преграды, препятствия на пути, идущего с завязанными глазами. Как только вы достигли того, что задумали, вы поднимаете правую руку вверх и снимаете повязку. Затем меняемся ролями – один снова задумывает цель и пытается ее достичь, второй – играет роль преграды на пути идущего.

Вопросы для обсуждения: удалось ли вам добиться цели? Как вы действовали? Каковы ваши впечатления от роли препятствия? Что означает для вас достижение цели с закрытыми глазами: идти, не зная куда, или идти, несмотря ни на что? Какие преграды мы сами себе возводим?

Комментарий: Упражнение обычно вызывает живой эмоциональный отклик. Обсуждая его итоги можно обратить внимание на впечатления от взаимодействия ребят в паре; обсудить, как влияет на достижение цели четкое понимание того, что тебе нужно.

Часто бывает так, что у нескольких человек цель одна и та же. Замечательно, если это происходит! Так очень часто случается и в жизни. Так как же ты действуешь в такой ситуации, отказываешься или стремишься опередить соперника и что при этом чувствуешь? Обсудите, что означает для ребят повязка на глазах? Достигать цель с закрытыми глазами т.е. ничего не видя, как в потемках, наткаться, ударяться и даже может быть не найти то, что хотел/или же достигать цель «несмотря ни на что» – упорно настойчиво, решительно. Это ваш выбор! А повязки могут быть и совсем нематериальными: неуверенность, боязнь, ориентация на чье-либо мнение, незнание себя и важной информации.

Ребята, обратите внимание на доску (на доске помещается плакат)

Этапы принятия решения:

1. Рассмотрите все возможные варианты.

2. Оцени свои возможности.

3. Прими окончательное решение

ПРИТЧА У крестьянина сломался трактор, единственный помощник в его нелегком труде. Не сумев самостоятельно починить трактор, он обратился за помощью к мастеру. Тот, посмотрев внимательно на мотор, взял огромную кувалду и ударил, что было сил. Трактор заработал. Крестьянин был в восторге. А мастер выдвинул счет, где было обозначено 100 у.е. за работу. Крестьянин был изумлен столь высокой цене и спросил: «100 у.е. за 1 удар кувалдой!?» На что мастер сказал: «За удар я взял с тебя 1 у.е., а 99 за знание того, куда нужно ударить!»

Упражнение «Снежинка»

Цель: иллюстрация уникальности, неповторимости возможностей каждого

Инструкция: возьмите этот лист сложите пополам и оторвите правый верхний угол и так 5-7 раз. Разворачиваем и выкладываем в круг. Есть ли абсолютно одинаковые? (Рассматриваем). Как же могло получиться так, хотя условия и задание было общим для всех? Поделитесь вашими соображениями.

Полученная снежинка является иллюстрацией уникальности, неповторимости наших возможностей, желаний, способов достижения, того, на что каждый опирается в себе. Только делая сам, ты формируешь этот неповторимый рисунок, почерк. Кто/ что влияет на твой выбор? Выбрать что-то одно - одновременно отказаться от чего-то другого. Трудность выбора объясняется именно этим. То же с ответственностью за этот выбор: выбираешь сам – сам отвечаешь; с чей-то помощью – разделяешь ответственность или даже перекладываешь полностью на чужие плечи.

Рефлексивный круг: Наши занятия подошли к концу, очень важно, чтобы вы сейчас высказались о том, что эти занятия вам дали, что вы узнали, какое впечатление они произвели на вас.

Психологические занятия с родителями

Методический комментарий: Все психологические занятия с родителями строятся на материале проведенных занятий с детьми целевой группы.

На наш взгляд, именно такой подход наиболее полно отражает важность роли родителей в формировании самосознания подростка и работает на поддержании заинтересованности родителей в достижении положительных результатов коррекции.

Занятие «Нестандартный подросток»

Актуализация знаний педагогов и родителей о психологических задачах подросткового возраста.

- Приветствие родителей.

Например: Замечательно, что в суете повседневных забот, вы нашли время и желание включиться в разговор о том, чем живут наши дети, разговор о том, что они переживают, и как себя чувствуют. Лучше чуткого и внимательного родителя про актуальное состояние ребенка вряд ли кто-то скажет. Что-то мы видим ясно, о чем-то предполагаем, что-то из наших догадок является плодом нашей родительской тревоги...

Подростковый возраст – это период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков.

Возрастной интервал большой, и изменений происходит множество. Поэтому, мы подумали и спросили у них самих, задав вопрос «Подросток - кто это?»

Методический комментарий: Тут варианты: или родители/учителя сами заполняют кроссворд либо анализируем детский. Все остальные слайды взаимосвязаны с содержанием кроссворда. (Находим в кроссворде слова про внешность говорим о физиологии/ про настроение – говорим об эмоциональном и гормональном фоне/про друзей и родителей – говорим о важности перестройки взаимоотношений/видим в кроссворде про учебу и планы – говорим про идентичность и самоопределение)

1) Пубертатный период, связан с гормональной перестройкой организма (выброс большого количества гормонов гипофиза). Увеличение размеров тела – это уже испытание для человека. Неосознание границ своего тела, когда происходит резкий рост (20-30 см за год). Внутренние органы тоже увеличиваются, возможны астенические состояния – «тяжело носить собственное тело», усталость, нервозность.

Человек не узнаёт себя в зеркале и чаще всего ему не нравится своя внешность. Пример: из-за прыща подросток может ненавидеть своё отражение в зеркале, не идти из-за этого в школу и т.д. Дисторфофобия – непринятие, боязнь отдельных частей своего тела. Со временем подростки адаптируются к своим переменам. Сложности возникают у тех подростков, у которых есть проблемы с пищевым поведением.

С одной стороны, мы должны быть снисходительны к тому, что подростки критически относятся к своей внешности. С другой стороны, важно не допускать шуток и советов касаемых внешности подростка, даже если они сказаны с любовью, подростки могут воспринять их критически. Избегать фраз типа «Тебе надо похудеть», «Ты слишком много ешь» и т.д.

2) Всё, что происходит на уровне тела, происходит во всей системе подростка на уровне психики: на уровне эмоций, на уровне представлений ребенка о самом себе, на уровне отношений ребенка с родителями. (Можно сравнить превращение гусеницы в бабочку).

Подростки в этот период сами не понимают, что с ними происходит!

3) В этот период ребенок должен пройти кризис идентичности.

Теряется представление о самом себе в детстве. Меняются отношения привязанности ребенка с родителями. Наступает период изменений, ребёнок должен найти свою опору.

Родителям важно принимать эти изменения!

У подростка нет желания слушаться, желания следовать за своими родителями как это было раньше.

Методический комментарий: В изложении материала, эффективнее использовать прямое обращение к аудитории. Например, через вопрос - обращение: «На сколько мы с вами, взрослые готовы к происходящим переменам?»

Очень часто к переменам, свалившимся на наши головы, мы не готовы, продолжаем думать, что знаем своего ребёнка, и изумляемся тому, что старые способы взаимодействия (воспитания) не работают. Всё что раньше работало теперь не работает (шутки, «обнимашки» и т.д.). Эмоционально переживаем стресс, не знаем, как себя вести, мечемся между «кнутом и пряником», от чего дети еще импульсивнее реагируют на сложившуюся атмосферу. Взрослые пугаются и требуют, чтобы ребенок стал таким как «вчера».

Наш собственный опыт нам в помощь! Можно искренне погрузиться о «потере своего маленького ребенка», потому что ребенок уже не будет таким, каким он был раньше.

В этот период важно снизить опеку, не допускать гиперопеки. Взрослым важно поработать со своей тревожностью, заняться собой.

Подростковый кризис может совпасть с кризисом среднего возраста у родителей. Здесь родителям важно пересмотреть свои установки.

Важно ставить во главу угла отношения с ребенком, а не требования к нему!

Подросток – отдельный человек, вы можете только договариваться с ним без каких-либо гарантий, что его поведение будет соответствовать нашим ожиданиям. Главный секрет в общении с подростком – слушать его, не нравоучать, не давать непрошенные советы.

Хорошая новость в том, что подростковый кризис, как и любой другой кризис рано или позже заканчивается и, если мы с вами сумели сохранить отношения со своим ребенком в этот период, то всё будет хорошо и в дальнейшем.

Современные подростки они разные, но они прежде всего люди! И эволюционная суть взросления заключается в обретение самостоятельности,

независимости, жизненной позиции. Вчерашний ребенок, сегодняшний подросток уже не нуждается в постоянной опеке, но **ОЧЕНЬ** нуждается в вашей доступности, особенно эмоциональной.

Упражнение-активатор «Две стороны медали»

Продолжите фразу: «Сегодня (событие)____, и это хорошо, потому что ____». Например: Сегодня понедельник и это хорошо, потому что впереди целая учебная неделя»; а теперь продолжите фразу: «Сегодня _____ (то же событие), и это плохо, потому что _____». Например: Сегодня понедельник и это плохо, потому что я не успел провести время с друзьями в выходные»;

Предлагаем родителям примеры фраз: Мой ребенок закончил 7 класс / Сегодня меня приглашает классный руководитель / Сыну (дочери) исполнилось 14 лет / В последнее время я замечаю, что мой ребенок стал отвечать резче.

Методический комментарий: Подчеркиваем необходимость рассматривать явление (поведение, качество подростка) с разных сторон, чтобы увидеть его таким, каким оно действительно является.

Пример работы с отрицательными качествами подростков, обозначенных родителями.

«-»	«+»
Не считается с мнением старшего	Желает показать свою точку зрения Само утверждает. Учится настаивать на своем
Максималист	Закрывает глаза на трудности
Ранимый, ничего нельзя сказать в его адрес	Тонко чувствует. Формирует мнение о себе, не готов согласиться с образом плохого

Упражнение «Минное поле»

Для того чтобы успешно решать проблемы, важно понимать, с чем ты имеешь дело. Для того чтобы правильно взаимодействовать с подростком, важно его понимать. Реалии сегодняшних дней очень непохожи на время

нашего подросткового возраста. Следующее упражнение очень эмоционально проходит в подростковой группе. Предлагаю его выполнить и понять, почему же на него столь живой отклик у наших детей.

Цель: наглядная демонстрация психологических особенностей и задач подросткового возраста; осознание своих родительских чувств.

Инструкция: нам нужно разделиться на две группы и встать в две шеренги лицом друг к другу. Встаньте четко друг против друга. Между нашими шеренгами – «минное поле». Представители одной шеренги завязывают глаза повязками. Стоящие в шеренге с открытыми глазами, должны руководить передвижением через «минное поле» тех, у кого глаза завязаны так, чтобы они не «подорвались на минах» (нельзя задевать ногами лежащие на полу предметы). Задача каждого в повязке перейти через поле. Затем шеренги меняются ролями.

Вопросы для обсуждения: Как перевести человека через минное поле? Каково тому, кто проходит это поле? Какие же препятствия могут находиться на этой дороге? Легко ли взрослеть?

Комментарий: В качестве «мин» используются газеты, кубики, обувь участников и прочие безопасные предметы. После того как новым ведомым завяжут глаза, расположение «мин» меняется.

Мы, взрослые запросто раздаем советы, направляем, руководим, как и куда ребенок должен идти. Еще проще просто взять за руку и перевести, как теленочка. Можно просто смотреть за тем, как человек сам пройдет и не вмешиваться, можно верить в возможности человека или сомневаться.

А если на минутку представить, что переходим мы из беззаботного детства во взрослую жизнь, ведь недаром, же говорят, что возраст – переходный! Какие же препятствия могут находиться на этой дороге? каково это – быть в неопределенной ситуации, подчиняться командам из вне, ошибаться, услышать в свой адрес окрик – «Не туда!»?

Легко ли взрослеть? Как много значит «плечо друга», будь то родители, одноклассники или кто-либо кому ты не безразличен.

Упражнение наглядно демонстрирует многообразие задач подросткового возраста – **обретение самостоятельности**, через отстаивание право на свой выбор.

Как поступать при встрече с испытаниями, поддаться соблазнам, или учиться на ошибках других – так происходит **развитие личной системы ценностей**.

Каждый человек именно в подростковом возрасте впервые задает себе вопросы - «Кто Я?», «Куда я иду?», «Что я хочу?», и «Что смогу?» - а это есть **формирование жизненных целей, развитие самоопределения**.

Рефлексия «Мои мысли вслух». Впечатления родителей и есть метафора психологической ситуации, характерной для подросткового возраста.

Обобщение высказываний участников игры, с целью помочь увидеть сложность задач, стоящих перед подростком.

Родительское собрание

«Детско-родительские отношения глазами ребёнка и родителя»

Слайд 1 Ребенок=маленький взрослый.

У детей и родителей разные темпы развития, особенности и разное восприятие, реагирование на ситуацию. МИФ – картина мира ребенка другая, одно и то же действие, один и тот же мотив воспринимается иначе.

Например: Родитель просит уборки, ребенок делает, только, уборка для них выглядит по-разному / или драться нельзя (забрали действие)

Что делать? Можем поменять одно действие на другое (через труд, упражнение...).

Язык любви взрослых/ детей. Та же ситуация, что вы им гордитесь. «Так ведь можешь если хочешь?» Как понять поругали или похвалили?

Слайд 2 Ребенку кажется, что все чувствуют то же, что и он. / Родители считают, что ребенок понимает их чувства. И мироощущение у всех такое же.

Мы проецируем свои чувства. Эмоциональные отклики различные – как

тебе или предугадывать, наименоывая чувства – нет нужды отстраняться. Суицидальный риск – жесткий способ эмоционального реагирования, когда не мог справиться с эмоциями

Задача – формирование эмоциональной компетентности.

Эмоциональная нагрузка высока, усталость, нужно справляться со своими чувствами, иначе все это нагружается на ребенка – а отсюда защитные механизмы (агрессия, тревожность, игровая зависимость)

Слайд 3. Если указывать на «-», он будет исправляться. К достижениям мотивирует похвала за шаги в верном направлении.

Якоб Морено: «Роль превышает «Я». Если ему транслируется характеристика, он строит свое поведение из этой роли»

На активность мотивирует «+».

«Пока не соберешь игрушки, гулять не пойдем / или, как только соберешь сразу идем». Стремление к достижениям появляется при возможности выбора. Предоставляем допустимый выбор. Ты будешь делать уроки до ужина или после, когда поешь?

Поддержка инициативы и самостоятельности. Ребенок этого требует с 3-6-7 лет (сензитивный период). Инициатива (полив цветов).

Жить в чувстве вины не хочется, ребенок принимает решение отказ., чтобы не быть виноватым, лучше ничего не делать. А модель поведения закладывается.

Отсюда же безынициативность родителей. Переводим инициативу в нужное русло. Стремление к достижениям формируется в адекватном отношении к «масштабам бедствия»... Например: «Всего лишь, Забыл тетрадь, а в ответной реакции «Орет и нервничает»... Масштаб бедствия и масштаб реагирования.

Миф: ребенок знает о подстерегающей его опасности.

Факт: активность детей нужно контролировать.

Задачи: обозначить опасные места, как вести себя, если тебе отказывают?

Как вести себя, когда тебя бросают?

Когда повзрослеет? Чувство взрослости есть чувство ответственности. Должен быть баланс. Детскую позицию принимаем: «Не буду разговаривать / или нападение»

Воспитывать детей не только право, но и обязанность.

Не только ребенок подстраивается к вам, это взаимное движение навстречу, равно и для педагогов. Мы взрослые обязаны учитывать возрастные особенности. Например: «Я хочу погулять, моя задача понять взрослых и учесть нюансы»

Формальный подход.

В конфликте часто интересно, кто здесь взрослый?

Слайд 4. Ребенок должен расти свободным – свобода

- Выбор= мое решение;
- Принятие = его «+» «-» победителя или проигравшего, с выполненным домашним заданием или нет;
- Чувства = принятие его чувств, где чувства отреагировать, через психосоматику или тату...;
- Границы=«комфортные» психологически безопасные, разные, отношенческие, территория (портфель), часто любимое место в доме туалет, свое лично пространство должно быть. Свое личное пространство должно быть у каждого. Есть своя территория – учится дистанции в общении.

Слайд 5. МИФ – забота о себе эгоистично, просьба помощи= слабость.

Факт – к своим нуждам нужно быть заботливым. Заботиться о себе = понимать, принимать, контролировать и любить себя. Обратит внимание на свои нужды. Вы мало будете получать, если сгорите на работе. Принять себя. Что тебе хочется?

Слайд 6. Конфликт – «Я говорю, а он не слышит, но не хочет делать»,

Родитель использует общие фразы без конкретики, нет контакта глаз, территориальные преграды. Личный пример.

«Он плохо воспитан, кричит на родителя». Повышает голос, чтобы его

услышали. Дети повышают голос, если эмоциональные переживания сильны. Требования должны быть соизмеримы с возрастом и выполнимы. Выполнение просьбы – адекватно развивающиеся личностные формулировки «дети» не воспринимают.

Ответственность в ДРО за взрослым

Конфликт для родителя – способ отстаивать свою точку зрения.

Конфликт для ребенка – возможность удовлетворить свои потребности, это чувство вины. Ребенок в конфликте не с целью противостоять, а с целью самопознания. Родитель считает, что, наказывая ребенка, он учит его послушанию, признанию родительского авторитета. В действительности: наказывая ребенка, родитель признает свою беспомощность. Ребенок получает подтверждение своего превосходства над родителем.

Слайд 7. В соответствии с моделями проживания «Он никогда не изменится...»

Перемены в детях происходят быстрее, чем у взрослых;

У детей больше ресурсов для выражения чувств и он не застревает в переживаниях, а проживает их.

Обращаясь к специалисту, родитель помогает себе. Перекладывая ответственность на ребенка, мы сталкиваемся с детской обидой.

Слайд. 8 Любовь в отношениях – залог счастья и здоровья. Слышать – говорить, Видеть – показывать. Чувствовать – проявлять действия.

Лучший учитель – это собственное детство, и что крайне важно помнить – как это быть ребенком. Возраст родительства = количество лет старших детей. Детство – это не легко!

Тот образ, который вы – взрослые привносите детям.

Добежав до взрослости, понимают, что это не то, чтобы им хотелось.

Семинар для педагогов «Четыре мотива плохого поведения»

Приветствие участников семинара.

Каждый из нас нуждается в том, чтобы убедиться в значимости своего существования. Способность действовать на другого – несомненный признак того, что ты существуешь, и что это существование имеет значение. Сопrotивляясь чужому влиянию мы так же подтверждаем факт своего существования, существования отдельно от других.

Движущая сила нашей активности – потребности. Пирамида А. Маслоу.

Поведение всегда преднамерено и направлено на определенную цель.

Р.Дрейкурс обозначил 4 мотива «плохого» поведения.

Воспитательная задача: анализируя поведение ребенка, определить цель и способы, которыми он стремится ее достичь.

Цель ребенка – занять определенное место в группе. Получение этого места и признание его в группе, есть первичные мотивы поведения любого человека, т.к. это обеспечивает ему выживание.

Дети обращаются к неправильному поведению, когда позитивные способы достижения важных для них целей не приносят желаемого результата. Для того, чтобы ребенка заметили и восприняли ребенок прибегает к разнообразным средствам привлечения внимания при достижении результата такой способ поведения закрепляется.

Если потребности ребенка неудовлетворяются, тогда возможно ребенок станет добиваться желаемого силовыми методами, стремясь обрести определенную власть. «когда я стану главным, меня заметят, ведь взрослые именно так и поступают». Отрицание авторитета взрослых дает чувство превосходства. Если стремление в власти и руководству состоятельно, это становится жизненным приоритетом и закрепляется, как схема поведения.

Если попытки обрести власть терпят неудачу, ребенок решает, что до него нет никому дела. Возникает ощущение отвержения, порождающее

желание отомстить или отплатить за это. Мечь – это уровень целей, когда отчаявшиеся люди совершают деструктивные и бесполезные поступки.

Когда ни одна из трех целей не обеспечивает необходимого чувства принадлежности к группе, то возможен отказ от борьбы и возникновение чувства собственной неполноценности, как называемая «вынужденная беспомощность».

Любое поведение можно охарактеризовать как «полезное» и «бесполезное» / «активное» и «пассивное».

Уровень сложности детской проблемы меняется в зависимости от увеличения или уменьшения социальной полезности поведения:

- Мотив поведения «Привлечение внимания».

Привлечение внимания относится к полезной стороне жизни. Существует бессознательное убеждение, что человек имеет значимость в глазах других. Универсальные инструменты – похвала и одобрение за достижения. Пассивные дети могут добиваться внимания используя лень, забывчивость, проявляя чрезмерную чувствительность.

При положительном внимании ребенок может получить удовлетворение, осознать абсурдность своего поведения и отказаться.

- Мотив поведения «Борьба за власть».

Место в группе может гарантировать борьба за власть. В большинстве случаев «победит» ребенок, поскольку в выборе методов борьбы он не ограничен ни моральными обязательствами, ни чувством ответственности.

- Мотив поведения «Мечь».

Ощущение отвергнутости может привести к мстительности. Действия могут быть вербальными, физическими, вероятны угрозы, сквернословие, побеги. Все это чтобы ощутить свою собственную значимость.

- Мотив поведения «Вынужденная беспомощность».

В конце концов, отчаявшись, ребенок сдается, прекращает попытки влиться в коллектив, уходит в себя, перестает откликаться на любые воздействия. Ребенок прячется за реальной или воображаемой

демонстрацией неполноценности. Убедив взрослых в своей неспособности, ребенок добьется того, что к нему начнут предъявлять все меньше и меньше требований, что снизит вероятность унижений и неудач.

Методический комментарий:

Психологическая готовность группы, профессиональная компетентность участников, сама атмосфера проведения занятий будут определять варианты подачи материала. Возможные варианты:

- *работа в группах, результатом которой будут выступать педагогические и воспитательские инструменты, невелирующие мотив «плохого» поведения.*

- *коллективный разбор реальной воспитательской ситуации, где есть реальная возможность проработать эмоциональное выгорание, члена группы, заявившего ситуацию, как проблему. Это в свою очередь является логичной предпосылкой к освоению инструмента «Я высказывания».*

Во взаимодействии человека с человеком важно что мы говорим, как мы

говорим и каким образом информация воспринимается:

- Коммуникативная сторона, как обмен информацией, мнениями, сведениями.

- Интерактивная – организация совместной деятельности и взаимодействие в диалоге.

- Перцептивная сторона, где доминирующим выступает восприятие человека человеком.

Любое высказывание имеет два содержательных уровня – информационный и эмоциональный.

Овладение языком «Я-высказывания» («Я-сообщения»)

«Я-высказывание» – это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»).

«Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня». Пример: Ребенок разговаривает на уроке во время объяснения нового материала.

Учитель:

- «Ты-высказывание»: «Ты можешь закрыть рот, в конце концов? Ты мне мешаешь. Прекрати разговаривать».

- «Я-высказывание»: «Когда разговаривают во время объяснения, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться, и от этого мне еще сложнее. Пожалуйста, перестань разговаривать».

В классическом варианте (Gordon T., 1975) «Я-высказывание» вообще не содержит местоимения «ты», лишь ссылку на определенные ситуации

1.«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «Ты-сообщения» взрослый (родитель или учитель) часто использует угрозу или приказ («Прекрати разговаривать», «Делай уроки, в конце концов», «Немедленно уберись в комнате» и т.п.). Это может вызвать сопротивление и протест.

2. «Я-высказывание» – это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу: «Пожалуйста, перестань разговаривать», «Уберись, пожалуйста, в комнате», «Не забудь сделать уроки».

Помимо того, что «Я-сообщение» говорит о чувствах взрослого и его переживаниях, оно имеет еще некоторое назначение:

«Я-сообщение» – это способ регуляции собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально аффективного плана переводится на рациональный, вербально- коммуникативный план;

«Я-сообщение» – это послание вашего внутреннего «Я», и оно адресовано внутреннему «Я» ребенка и устанавливает с ним контакт;

«Я-сообщение» – сигнализирует о границах дозволенного в необходимой для ребенка форме;

«Я-сообщение» – это способ передать ответственность за свои действия самому ребенку. Ребенок сам решает, что ему делать «в свете новой информации»;

«Я-сообщение» предполагает уверенное поведение (мы раскрываем свое внутреннее «Я») вместо агрессивного поведения;

«Я-сообщение» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху».

Несмотря на свою кажущуюся простоту формулирование «Я-сообщения» вызывает большие трудности родителей. Это говорит о том, что у них самих блокирована связь со своим внутренним «Я», они привыкли скрывать свои чувства, а также им трудно отказаться от удобной для них позиции в общении - «сверху»

Практическое упражнение:

1) вспомните (подумайте) о тех действиях детей, которые вызывают беспокойство и отрицательные переживания;

2) вспомните (подумайте) о конкретной ситуации, в которой проявлялось это действие за последнее время (ближайшие 10 дней);

3) послушайте себя: прислушайтесь к своим чувствам? Какие чувства откликаются в вас на эту ситуацию;

4) запишите в колонку слева ситуации с нежелательным действием ребенка, а в колонку справа, напротив каждой ситуации, – то чувство, переживание, которое откликается на данную ситуацию.

Например: Ситуация - Ваше чувство

1. Пришел с улицы в грязной обуви, наследил в прихожей, отказался вымыть ботинки и убрать грязь.

2. Ученик стучал линейкой по парте, не давал вести урок.

3. Ребенок пропустил занятия в школе, гулял по улице.

Палитра эмоциональных реакций: раздражение, обида, злость, гнев, тревога, беспокойство, страх, ...

Методический комментарий: упражнение поможет взрослым лучше понять те чувства, которые они испытывают в связи с нежелательным действием ребенка, поскольку взрослые склонны игнорировать не только чувства детей, но и свои собственные, как нечто несущественно. Практика показывает, что, если удастся адекватно отреагировать эмоциональные состояния участников встречи, моментально формируется запрос на развитие эмоционального интеллекта с использованием Игрового Эмоционального Тренажера.

Педагогический совет

«Организация работы по развитию мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности участников в области развития мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию в общеобразовательной организации.

Современный мир непрерывно меняется. Скорость, с которой наша жизнь претерпевает трансформации, намного выше, чем двадцать или тридцать лет назад. Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита – «Y и Z»; «Миллениалами», «Поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением».

Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и, в то же время, может стать рисками для их психологической безопасности? Сегодня ребенок развивается в условиях постиндустриального общества, идет огромный поток информации, поставлен в ситуацию разорванных связей и хаотичного потока информации без структурно-логических связей. Современные дети сильно отличаются не только от тех, кого описывали в своих сочинениях И.Г. Песталоцци, Я.А. Коменский и В.А. Сухомлинский. Социальные изменения привели к изменениям психологическим.

По данным психологов, в настоящее время произошли сдвиги в наступлении кризисов 7 лет и подросткового. Пример кризис 7 лет переместился на уровень младшего школьного возраста. Пубертатный кризис девочки минуют теперь тремя годами позже, а мальчики – четырьмя. С самого рождения они сталкиваются с современными высокотехнологичными достижениями. Каков современный ребенок? Дети хорошо информированы. Они рассуждают на «взрослые» темы, смотрят сериалы, разбираются в хитросплетениях любовных линий.

Исследования О.Е. Смирновой о влиянии просмотра телевизионных программ на детей – «неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Этот вид заболевания особенно ярко проявляется в обучении и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной рассеянностью. Подрастающее поколение обладает «клиповым сознанием», вскормленным рекламой и музыкальными роликами.

Третий вывод О.Е. Смирновой – «резкое снижение фантазии и творческой активности детей. Дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Серьезную проблему вызывает «уход» сюжетно-ролевой игры из жизни современного ребенка. Следовательно, не формируются на должном уровне школьная мотивация, обобщение, умение планировать, строить взаимоотношения со сверстниками.

Появились дети, не желающие взрослеть. Исследования показали, что это происходит из-за «наследования опыта семейных неудач», происходящего вследствие переживания детьми родительских проблем в семейной и профессиональной сферах, привнесенных в повседневный быт ребенка.

Как итог:

1. Значительное снижение социальной компетентности и самостоятельности в принятии решений.

2. Рост «экранной» зависимости.

3. Ограничение общения со сверстниками, появление чувства одиночества, растерянности, неверия в себя.

4. Увеличение числа детей с эмоциональными проблемами.

5. Снижение избирательности внимания и оценки информации, уменьшение объема рабочей памяти у подростков.

6. Астенизация телосложения и снижение мышечной силы.

7. Рост каждые десять лет на 10–15% основных форм психических заболеваний.

8. Рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья.

9. Увеличение численности одаренных детей.

10. В подростковом возрасте – рост индивидуализации, критичности по отношению к взрослым, поиск смысла жизни и утверждение своей уникальности.

11. Изменения в ценностных ориентациях подростков: (I место – интеллектуальные: образованность; II – волевые: настойчивость, ориентированность на достижения; III – соматические: хорошее здоровье, презентабельная внешность).

В иерархии ценностей последние места занимают нравственные, эмоциональные, культурные и общественные.

Вывод: существуют факторы, влияющие на психические и личностные изменения современного ребенка – повышение тревожности и агрессивности, снижение контроля поведения и развитие зависимостей, ориентацию.

Целый ряд исследователей обращают внимание на такие базисные категории сознания как внутренний мир, самосознание, эмоциональное мироощущение, рефлексия, смыслообразование.

Самосознание – это «... особый процесс человеческой психики, направленный на саморегулирование личностью своих действий в сфере поведения и деятельности на основе самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе» (И.И. Чеснокова, 1977).

В процессе самосознания человек пытается не только осмыслить и понять окружающий его мир, но и стремится познать самого себя, понять свои особенности, знать, чем он отличается от других людей, каково его место в мире и обществе, оценить свою индивидуальность, определить мотивы поведения.

Самооценка и самоуважение являются основой для формирования образа Я с присущими ему моральными, интеллектуальными и поведенческими установками.

Успешность преодоления данного онтогенетического кризиса во многом зависит от развития у подростка способности к рефлексии как осознания оснований собственной деятельности и личности (И.С. Кон, В.В. Столин, В.И. Слободчиков).

В подростковом возрасте ребенку необходимо решить определенные задачи развития, которые помогут ему относительно безболезненно перейти во взрослую жизнь здоровой и гармоничной личностью. Прежде всего, происходит осознание смысла происходящих изменений, связанных с ростом и половым созреванием. Чем лучше будет проинформирован об этом подросток, тем легче будет ему избежать ненужных переживаний и регулировать свое поведение. Кроме того, он осознает социальные реакции на изменение его физического облика и включает их в представление о себе, пробует оценивать себя как соответствующего роли взрослого мужчины или женщины.

У подростка формируется новый уровень мышления (мышления в понятиях), логической памяти, устойчивого внимания. Развивается мировоззрение, появляется широкий и устойчивый спектр способностей и интересов. Он становится способен осознавать себя во времени,

осуществлять профессиональный и личностный выбор. Происходит ослабление эмоциональных связей с родителями и постепенное вхождение в группу сверстников. Процесс психологического отделения подростка от родителей принято рассматривать с точки зрения взаимодействия в сфере общения, контроля, эмоциональной связи, экономической зависимости-независимости. Отделение начинается с обесценивания родительского авторитета и заканчивается построением новых доверительных отношений, в которых главным становится признание за подростком психологической независимости.

Группа сверстников при этом обеспечивает своеобразную подготовку к общению с окружающими. Развивается и укрепляется чувство взрослости: подросток начинает требовать от окружающих, чтобы они признавали его статус и права взрослого. Появляется интерес к себе, самопознанию. Основная задача этого возрастного периода - интегрировать все предыдущие ответы на вопросы «Кто я? Какой я? Зачем я?» в целостную картину самосознания.

Факторы, влияющие на нарушение психологической безопасности подростка с точки зрения современной ситуации:

- Несформированность системы ценностных ориентаций: отсутствия сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение т.д.);

- Отсутствие либо обесценивание идеальных устремлений: для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала – либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

- Отсутствие либо снижение высших эстетических потребностей: лишь незначительный процент подростков как ценность воспринимают чтение классической литературы (предпочитая такие жанры, как фэнтези, фантастика, «криминальное чтение»).
- Кризис самооценки:

неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;

- Отстраненность и противопоставление себя взрослым: избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;

- Потребность и сложность в общении: высокая потребность в общении проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

- Интернет-зависимость: сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно потому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

Ориентация на развлечения: в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету. Социальные риски могут приводить к психологическим или иным проблемам, в том числе проявляющимся в социально-психологической дезадаптации. Разных видах отклоняющегося поведения социально-психологическая дезадаптация – это состояние, осложняющее приспособление к социальной среде. Может предшествовать проявлениям отклоняющегося поведения или быть его следствием.

Деловая игра, работа в группах:

1 этап. НЕГАТИВ.

Все группы отвечают на вопрос *(на экран)*. *Мозговой штурм, работа в группах:*

- Что Вас не устраивает в данной таблице?

Эксперты фиксируют, классифицируют, формируют проблему.

(Вывод на экран).

2 этап. НАРАБОТКА ПОЗИТИВА.

- Что Вы можете предложить, чтобы изменить ситуацию?

(Высказываются).

3 этап.

- Записать наработанное в группах

Проект решения:

- Хочется закончить педагогический совет следующими словами:

«К любому ребёнку следует относиться с надеждой и ожиданием...»

Совместные занятия родителей и подростков по коррекции межличностных отношений «Ты и я – одна семья»

Цель: содействовать созданию эмоционально благоприятного психологического пространства в семье посредством оптимизации межличностного взаимодействия в диаде «родитель-ребенок» через развитие у родителей и детей чувств принятия, доверия и толерантности по отношению друг к другу.

Задачи:

- установление доверительных отношений, повышение взаимной открытости между родителями и подростками;
- обучение родителей и подростков эффективным приемам общения;
- развитие способности сотрудничать друг с другом;
- развитие у родителей и подростков эмпатии и способности оказывать поддержку;
- усиление взаимного интереса и принятия друг друга;
- развитие конструктивных способов взаимодействия в паре «родитель-подросток».

Содержание работы в группе направлено:

- на повышение сензитивности родителей к подростку;
- выработку адекватного представления о возможностях и потребностях старшего подростка;
- психологическое просвещение;
- реорганизацию арсенала средств общения с детьми.

Ожидаемые результаты:

В результате проделанных упражнений на занятиях подросток и родитель постепенно начинают общаться на одном языке, понимать мысли, чувства и действия партнера. Все это гармонизирует отношения в семье, устраняет тревожность, агрессивность и другие негативные проявления в поведении ребенка:

1. Родители научатся понимать причины поведения подростка.
2. Сформируется способность прогнозировать разрешение конфликтных ситуаций с подростком.
3. Повысится самооценка в социальной роли родителя.
4. Произойдут улучшения во взаимоотношениях родителей и подростков.

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, создать эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Инструкция: все участники встают в круг. Ведущий предлагает поздороваться как можно с большим количеством участников разными способами: словами, улыбкой, ладонью, коленом, спиной и др.

Анализ: какие впечатления, эмоции?

Упражнение «Знакомство друг за друга»

Цель: познакомить участников друг с другом.

Инструкция: родитель и подросток представляют друг друга

участникам: называют имя и все что хотят рассказать дополнительно (можно назвать возраст, профессию, где учится, описать некоторые особенности характера и т.д.). Оформление бейджиков.

Анализ: трудно ли было представляться за родителя (ребенка)?

Упражнение «Хрустальный шар»

Цель: определить эмоциональный настрой группы на начало тренинга, установление контакта между участниками.

Материалы: коробочка с хрустальным шаром.

Инструкция: из волшебной коробочки ведущий достает хрустальный шар. Он просит участников, передавая его по кругу, рассказать о том, как они себя чувствуют.

Анализ: трудно ли было говорить о своих чувствах.

Упражнение «Совместный рисунок»

Цель: актуализировать опыт сотрудничества между родителями и детьми.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Инструкция: родитель и подросток сидят рядом. Перед ними лежит чистый лист белой бумаги, ориентированный горизонтально, и пачка цветных карандашей (или фломастеров). Ведущий дает следующую инструкцию: «Я попрошу вас нарисовать картинку. Рисовать нужно молча, не разговаривая друг с другом. Каждый из вас будет рисовать только одним карандашом или фломастером, который выберет сейчас».

Дальше психолог предлагает родителю и ребенку выбрать по одному карандашу. После этого еще раз напоминает о том, что рисовать нужно молча, и предлагает начать работу.

Психологу следует обратить внимание на следующие моменты: кто какой карандаш выбрал; кто первым взял карандаш; был ли выбор, сделанный каждым из участников, полностью самостоятельным; кто первым

начал рисунок; кто первым закончил рисунок; как и кем было принято решение об общем окончании работы; были ли паузы при выполнении задания у родителя или ребенка; как распределялось пространство листа между рисующими; было ли невербальное взаимодействие между родителем и ребенком.

Анализ: после того как задание выполнено, и участники закончили рисовать, психолог просит рассказать каждую пару о том, что изображено на рисунке, не обращаясь ни к кому конкретно: «Расскажите, пожалуйста, что нарисовано на вашем рисунке?».

При этом важно проследить за тем, кто больше говорит, как начинается рассказ: по инициативе самого рассказчика или партнер его просит, заставляет, подталкивает. Важно отмечать моменты диалога в процессе рассказа, моменты согласия (несогласия), а также вносятся ли дополнения в рассказ, кем и какого рода.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: способствовать развитию чувства доверия между родителями и детьми.

Материалы: стулья.

Инструкция: участвуют пары «родитель-ребенок». Один из участников пары закрывает глаза. Он «слепой». Второй будет водящим. «Поводырь» бережно берет «слепого» за плечи и водит очень аккуратно, так, чтобы «слепой» ничего не задел и не ударился. Затем родители и дети меняются местами. Каждый участник должен побывать в обеих ролях.

Анализ: участники возвращаются в круг и рассказывают о том, что пережили, что чувствовали, в роли кого им было комфортнее.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: развивать позитивное восприятие у родителей и подростков по отношению друг к другу.

Инструкция: сейчас мы с вами проведем необычный конкурс – конкурс хвастунов. Чем или кем мы будем хвастаться? Сначала соседом справа (родитель хвалит ребенка), а затем соседом слева (ребенок хвалит родителя). Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Выигрывает та пара, которая лучше всех похвалит друг друга. После того, как упражнение будет закончено, сами участники определяют лучшую пару хвастунов.

Анализ: кому, что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о родителе (ребенке) или слушать, как о нем рассказывают. Ведущий подводит участников к тому, что надо говорить друг другу больше положительных слов, хвалить друг друга как можно чаще.

Упражнение «Зеркало»

Цель: способствовать достижению понимания на визуальном уровне в паре «родитель-подросток».

Инструкция: родители и дети в парах повторяют движения, мимику, позу и т.п. своего партнера.

Анализ: трудно ли было справиться с заданием.

Упражнение «Семейный герб»

Цель: содействовать сплочению родителей и детей, заставить их сконцентрироваться на главном и общем, что они ценят в жизни.

Материалы: краски, кисти, стаканчики для воды.

Инструкция: ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах «родитель – ребенок» предлагается нарисовать свой герб. Это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и т.д.

Анализ: все рисунки выкладываются в центр круга на полу, и ведущий

предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. Ведущий спрашивает участников об их чувствах во время рассказа о своем гербе.

Упражнение «Я дарю тебе это сердце, потому что ...»

Цель: способствовать позитивному отношению друг к другу, развитию чувства поддержки в паре «родитель-ребенок».

Материалы: шаблон «сердечко», ручки.

Инструкция: участники на шаблоне «сердечко» заканчивают фразу «Я дарю тебе это сердце, потому что ...». Когда все участники будут готовы, они возвращаются на свои места и происходит процесс дарения сердечек в паре «родитель-ребенок». Родитель дарит ребенку сердечко, произнося написанную на нем фразу. И наоборот.

Анализ: трудно ли было закончить фразу и произнести ее вслух. Что было труднее: дописать или произнести.

Упражнение «Впечатления и пожелания»

Цель: подвести итог занятия.

Инструкция: наша сегодняшняя встреча подходит к концу, и хотелось бы услышать от вас, что вам сегодня больше всего понравилось, с какими чувствами вы сегодня уйдете домой. Участники делятся своими впечатлениями, а также желают друг другу что-нибудь приятное.

Упражнение-разогрев «Шеренга»

Цель: напомнить участникам имена друг друга, сплочение группы, закрепить знакомство участников друг с другом.

Инструкция: сначала участники по кругу называют свои имена. Затем ведущий предлагает встать тем, чьих имен больше всего, затем следующие, чьих чуть меньше и т.д., пока не встанут все участники. После этого ведущий предлагает участникам встать и построиться в шеренгу по цвету волос,

начиная с самого светлого, затем – по росту. Когда участники только расслабятся, ведущий предлагает им задание построиться в шеренгу по начальной букве имени, не разговаривая между собой, т.е. в полной тишине. После того, как участники построятся, ведущий проверяет: каждый участник, начиная с первого, говорит свое имя вслух. Участники садятся и оформляют бейджики.

Анализ: какие ощущения? Что чувствуете?

Упражнение-игра «Найди сходство»

Цель: выразить отношение к своей семье, осознание и принятие своего отношения.

Материалы: мешочек с разными предметами.

Инструкция: каждая пара «родитель-ребенок» по кругу достает из мешочка (на ощупь) предмет и определяет, чем данный предмет может напомнить его семью. Обязательно высказывается каждый член пары, т.е. и родитель и ребенок.

Анализ: трудно ли было найти в фигурке то, что напоминает семью?

Упражнение-игра «Прогулка с компасом»

Цель: способствовать развитию чувства доверия между родителями и детьми.

Материалы: стулья.

Инструкция: в каждой паре один человек «турист» (ведомый), а второй – «компас» (ведущий). «Турист» закрывает (или ему завязывают) глаза, а «компас» становится сзади него и кладет ему руки на плечи. Задача «туриста» – передвигаться по комнате (можно расставить стулья, как на полосе препятствий), задача «компаса» – направлять его движение. Затем родители и дети меняются местами. Каждый участник должен побывать в обеих ролях.

Анализ: участники возвращаются в круг и рассказывают о том, что пережили, что чувствовали, в роли кого им было комфортнее.

Упражнение «Булавка»

Цель: способствовать достижению понимания на телесном уровне в паре «родитель-ребенок».

Материалы: булавки по количеству пар.

Инструкция: на одежде ребенка прячется булавка и родитель должен ее найти, ощупывая ребенка с закрытыми глазами. Затем участники меняются местами.

Анализ: трудно ли было справиться с заданием.

Упражнение «Совместное рисование»

Цель: диагностика и коррекция проблем нарушений детско-родительских взаимоотношений между родителем и подростком.

Инструкция: Родитель и ребенок получают чистый лист бумаги и по одному карандашу разного цвета, Им дается задание нарисовать что либо, выполняя по очереди один штрих (линию, кружок). Если взаимопонимание нарушено, то каждый член семьи создаст на листке свой самостоятельный образ, при том, что начало рисунка может быть общим. Создание же единого образа указывает на позитивный характер отношений.

Анализ: каждый член пары рассказывает о изображении. Как объяснялись? Довольны ли результатом работы?

Упражнение-игра «Фигуры»

Цель: развитие способности сотрудничать друг с другом.

Материалы: веревки, связанные в кольцо.

Инструкция: каждый участник игры берется за веревку, связанную в кольцо; задача – с закрытыми глазами, переговариваясь, построить из этой веревки некую фигуру. Сначала ведущий дает задание построить более простую, геометрическую фигуру – квадрат, круг, прямоугольник, треугольник. Когда участники справляются, дается задание построить более

сложную, требующую согласования внутренних образов – дерево (какое дерево – лиственное, елку?), собаку и т.д. Более сложный вариант игры: игроки закрывают глаза и не имеют права переговариваться.

Анализ: трудно ли было справиться с заданием.

Упражнение «Футболка с надписью»

Цель: предоставить ребенку и родителю возможность совместного решения поставленной задачи; создать условия для определения жизненного кредо семьи, семейных установок и семейных ценностей.

Материалы: футболки, вырезанные из листа А3 по количеству пар участников, карандаши, фломастеры, краски, кисти, стаканчики с водой.

Инструкция: задание выполняется в парах «родитель-ребенок». Инструкция ведущего: «Вам предложили принять участие в семейном конкурсе «Моя семья». Участниками команды являются члены вашей семьи. На футболках, в которые вы будете одеты, необходимо сделать надпись, отражающую жизненное кредо вашей семьи. Сейчас вашей семье необходимо оформить макет футболки, т.е. так как она будет выглядеть на соревнованиях».

Анализ: каждая семейная диада знакомит других участников со своим макетом. Рассказывает о том, что у них получилось. Нравится ли каждому члену пары «родитель-ребенок» то, что у них получилось. Может быть, что-то хотели изменить. Важно, чтобы оба члена пары приняли то, что у них получилось изобразить.

Упражнение «Здорово, что мы вместе ...»

Цель: способствовать эмоциональному сближению детей и родителей.

Материалы: бланки с незаконченными предложениями, ручки.

Инструкция: каждый участник составляет 5 предложений, адресованных своему родителю или ребенку, которые начинаются словами: «Здорово, что мы вместе ...». Далее каждый озвучивает на группу то, что он

написал.

Анализ: насколько легко было выполнить задание; трудно ли было закончить предложения и произнести их вслух. Что было труднее: дописать или произнести.

Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании»

Инструкция: Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

Упражнение «Идеальный родитель и ребенок»

Инструкция: Лист бумаги делится на две части и записываются качества идеального родителя и ребенка. Затем они зачитываются, и психолог предлагает ответить на вопрос: «Где и когда вы видели такого ребенка и родителя?» Затем следует обсуждение и обмен мнением. После ответов листы рвутся и выбрасываются.

Упражнение «Смена ролей»

Диалог 2-3 минуты в разных позициях. Один участник играет роль ребенка и сидит (стоит) на стуле, а другой – родитель, усаживается возле стула (например, проигрывается ситуация наказания, помощи в работе с домашним заданием и т.д.) Далее проводится обсуждение ситуации, анализ ощущений и обмен чувствами между супругами, а также дается понятие дистанции в общении и способ устранения негативных взаимоотношений между родителем и ребенком через изменение дистанции в процессе общения.

Упражнение «Сильные стороны моего родителя и моего ребенка»

Инструкция: Родители играют роль своего ребенка, а ребенок роль

родителя и от его имени говорят о его сильных сторонах (3-4 минуты). Затем в парах идет обсуждение о том, как можно использовать эти качества. После все встают в круг закрывают глаза и говорят по очереди о том, что считают ценным в своем ребенке, что хотели бы изменить, убрать.

Упражнение «Картина двух художников»

Инструкция: Каждая пара «родитель-подросток» получает лист бумаги формата А4. Учащиеся за одной партой, держась одновременно за один карандаш, и не разговаривая друг с другом, рисуют кошку, дом и цветок. Под рисунком ставят одну подпись.

Обсуждение: как действовали, рисовал кто-то один или менялись ролями? Как объяснялись без слов? Довольны ли результатом работы? Как можно достичь единства, избежав неравенства в отношениях?

Деловая игра «Семейный совет»

Инструкция: Семейные советы – это отличный способ сплотить семью и наладить сотрудничество друг с другом. На совете также можно решать конфликтные ситуации и экстренные вопросы. Совместное решение проблем, предложенных участниками.

Упражнение «Традиции и законы моей семьи»

Инструкция: Испокон веку в каждой семье существуют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, а также «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Обсудите и выделите общие законы семьи.

Презентация семейных традиций. Выступление родителей и детей по кругу (с фотографиями семейных праздников).

Притча «Эхо»

Папа с сыном пошли однажды на горы, и сын, ударившись о камень,

крикнул: «А-А-А-А». И с удивлением слышит: «А-А-А-А».

Мальчик спросил: «Кто ты?» А ему в ответ: «Кто ты?»

Разозлившись от такого ответа, мальчик кричит: «Трус!» А ему в ответ: «Трус!»

Мальчик спрашивает у отца: «Что происходит?» Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно».

Отец кричит горе: «Я тебя уважаю!» Ему в ответ: «Я тебя уважаю!» «Ты лучший». Ему отвечают: «Ты лучший». Мальчик оставался в удивлении, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют «эхо», но, по правде, это называется жизнь... Она тебе отдаёт всё, что ты говоришь и делаешь».

Рефлексия. Какие мысли, чувства возникли в ходе занятия?

Обсуждение занятия, подведение итогов.

Рекомендации подросткам после проведения совместных занятий с родителями по восстановлению детско-родительских отношений

1. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НАРУШИЛ КАКОЕ-ТО РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВИЛО?

Вот несколько советов, как не создать себе еще больше неприятностей.

Расскажи правду. Иначе ты только уничтожишь остатки доверия родителей. Будь честным и расскажи, что именно случилось. Не оправдывайся и не преуменьшай свою вину. Всегда помни, что «кроткий ответ отвращает ярость».

Извинись. Признать, что ты расстроил родителей, доставил им беспокойство или прибавил хлопот, – это достойный поступок. Кроме того, это, возможно, смягчит наказание. Однако твое сожаление должно быть искренним.

Смирись с последствиями. Умение отвечать за свои действия – признак зрелости. Самое лучшее, что ты можешь сделать, это попытаться вновь завоевать доверие родителей. Помни, что родители контролируют тебя

потому, что это их обязанность. В Библии не случайно упоминается заповедь отца и закон матери. Если хочешь, чтобы родители дали тебе больше свободы:

- Всегда соблюдай их правила.
 - Постарайся сделать послушание частью своей личности. Пусть желание слушаться станет твоим внутренним побуждением.
1. Почему родители не отпускают меня поразвлечься?
 2. Представь себе следующую ситуацию.

СИТУАЦИЯ: Ты хочешь пойти на вечеринку, но не уверен, что родители отпустят тебя. Какой из вариантов выбрал бы ты?

- УЙТИ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ;
- НЕ СПРАШИВАТЬ РАЗРЕШЕНИЯ И ОСТАТЬСЯ ДОМА;
- СПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЯ.

1. УЙТИ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ

Какие аргументы в пользу этого варианта? Друзья должны увидеть, что ты не держишься за мамину юбку. Ты считаешь, что можешь сам решать, куда тебе ходить, а куда нет.

Последствия. Друзья поймут, что ты обманул родителей. А значит, когда-нибудь, возможно, обманешь и их. Если родители обо всем узнают, они рассердятся и больше не будут тебя никуда отпускать.

2. НЕ СПРАШИВАТЬ РАЗРЕШЕНИЯ И ОСТАТЬСЯ ДОМА

Какие аргументы в пользу этого варианта? Ты подумал и решил, что пойти – значит поступиться своими принципами. Или ты узнал, что в компании будут ребята с плохой репутацией. Но, возможно, ты все равно хочешь пойти, просто боишься спросить разрешения.

Последствия. Если ты не идешь, так как понял, что развлечение сомнительное, тебе будет легче твердо сказать друзьям «нет». Но если ты просто не набрался храбрости поговорить с родителями, все закончится тем, что ты будешь сидеть дома и жалеть себя.

3. СПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЯ

Какие аргументы в пользу этого варианта? Ты уважаешь мнение родителей и понимаешь, что должен их слушаться. Ты любишь их и не хочешь ранить их чувства, убегая тайком из дома. Кроме того, это возможность изложить им свои доводы.

Последствия. Твои родители увидят, что ты их любишь и уважаешь. Если твои доводы покажутся им разумными, они тебя отпустят.

ПОЧЕМУ ОНИ МОГУТ НЕ РАЗРЕШИТЬ?

Подобно спасателям на пляже, твоим родителям легче заметить опасность

Вот как можно проиллюстрировать одну из причин: если бы у тебя был выбор, какой пляж ты бы выбрал – со спасателями или без? Ответ очевиден, ведь, пока резвишься в воде, можешь не заметить опасность. Но спасатели со своего наблюдательного пункта сразу видят, когда нужна помощь. Подобным образом твои родители, обладая большими знаниями и опытом, могут увидеть скрытую для тебя опасность. Как и спасатели на берегу, они не стремятся испортить твой отдых. Напротив, они хотят уберечь тебя от того, что может омрачить твою жизнь.

Другая причина. Твои родители хотят во что бы то ни стало защитить тебя. Именно из любви они говорят «да», если могут тебе что-то позволить, и «нет», если не могут. Каждый раз, когда ты спрашиваешь у них разрешения, они сначала спрашивают себя, могут ли они выполнить твою просьбу и потом отвечать за последствия. Они скажут «да» себе, – а потом тебе, – только если будут полностью уверены, что ничего плохого с тобой не случится.

Как повысить свои шансы получить разрешение

В этом тебе поможет:

Честность. Сначала честно спроси себя: «Почему я хочу туда пойти? Все дело в самом мероприятии или я просто не хочу отличаться от других? А может, там будет тот, кто мне нравится?» Затем будь честным с родителями. Они тоже были молоды и притом хорошо тебя знают. Поэтому они, скорее всего, поймут твои истинные мотивы. Они оценят твою откровенность, а ты

услышишь дельный совет. Но если ты попытаешься обмануть родителей, то лишишься их доверия и вряд ли вообще куда-то пойдешь.

Правильный момент. Отпрашиваться у родителей, когда они уставшие пришли с работы или заняты каким-то делом, – не самое удачное решение. Дождись более подходящего случая. С другой стороны, не тяни до последней минуты, чтобы потом подгонять их с ответом. Вряд ли они захотят принимать решение второпях. Скажи о своем желании заранее, чтобы у них было время подумать.

Ясность. Расскажи, чем именно ты собираешься заняться. Не юли! Ответ «Я не знаю» родителей не удовлетворит, особенно если они спрашивают, какая соберется компания, будет ли там кто-то из взрослых и когда тебя ждать домой.

Настрой. Родители тебе не враги. Считай, что вы одна команда, ведь, по сути, так оно и есть. Как только ты поймешь, что родители на твоей стороне, тебе не нужно будет «отвоевывать» их разрешение, а они в свою очередь охотнее пойдут тебе навстречу.

Пусть твои родители увидят, что ты достаточно зрелый, чтобы уважать их решение и поддерживать его. Этим ты приобретешь их уважение. И возможно, в следующий раз они будут более расположены к тому, чтобы сказать «да».

2. КАК МНЕ ЗАСЛУЖИТЬ ДОВЕРИЕ РОДИТЕЛЕЙ?

Что ты можешь сделать:

Обрати внимание. Не дает ли твое поведение родителям повода не доверять тебе? Спроси себя: «До конца ли я честен с родителями, когда они спрашивают о том, где я был и что делал?»

СИТУАЦИИ:

1. *Лера:* «Я тайком общалась по электронной почте с мальчиком, который мне нравился. Родители узнали о нашей переписке и потребовали ее прекратить. Я пообещала это сделать, но не сдержала слова. Эта история тянулась целый год. Все шло по одному и тому же сценарию: я посылала ему

письма, потом родители об этом узнавали, я извинялась, обещала исправиться, но все оставалось по-прежнему. Дошло до того, что родители вообще перестали мне доверять!»

- Как ты думаешь, почему Лера потеряла доверие родителей?
- Что бы ты сделал на месте ее родителей и почему?
- Как ей было бы лучше поступить уже после первого разговора с родителями?

2. *Катя:* «Родители не доверяли мне, когда речь заходила о мальчиках, и теперь я понимаю почему. Я флиртовала с двумя парнями, которые были старше меня на два года. Еще я часами разговаривала с ними по телефону, а когда собирались компанией, я почти все время говорила только с ними. Родители на месяц отобрали у меня телефон и не разрешали мне ходить туда, где были эти ребята».

- Что бы ты сделал на месте родителей Кати и почему?
- Как ты думаешь, было ли неразумно со стороны родителей Кати ограничивать ее свободу? Если да, то почему?
- Что нужно было сделать Кате, чтобы восстановить доверие родителей?

Как вернуть доверие

Что ты можешь сделать:

Чтобы стать взрослым человеком, заслуживающим доверия, тебе нужно, образно говоря, подняться по лестнице.

Во-первых, выбери область, в которой ты в какой-то степени потерял доверие.

- Вовремя приходить домой
- Исполнять свои обещания
- Быть пунктуальным
- Мудро распоряжаться деньгами
- Помогать по дому
- Вставать по утрам без понуканий

- Убирать в своей комнате
- Говорить правду
- Тратить меньше времени на телефон или компьютер
- Признавать ошибки и извиняться
- Другое

Во-вторых, почему бы не улучшить в этом. Поставь перед собой цель: доказать, что тебе можно доверять. Со временем все, включая твоих родителей, увидят улучшения.

В-третьих, поговори с родителями о своем решении. Вместо того чтобы жаловаться, уважительно спроси, в чем тебе нужно улучшить, чтобы заслужить их доверие.

Предостережение. Не ожидай, что родители сразу пойдут на уступки. Они, несомненно, захотят удостовериться в том, что ты держишь свое слово. Воспользуйся возможностью доказать, что на тебя можно положиться. Со временем родители будут больше тебе доверять и дадут больше свободы. Завоевать доверие намного труднее, чем потерять.

Подведем итог. Чем надежнее ты будешь, тем больше тебе будут доверять.

3. КАК МНЕ ОТНОСИТЬСЯ К ПРАВИЛАМ, КОТОРЫЕ УСТАНАВЛИВАЮТ РОДИТЕЛИ?

Наверно, ты знаешь подростков, которым все позволено: иди куда хочешь, гуляй сколько хочешь, общайся с кем хочешь и одевайся как хочешь. Скорее всего, их родителям «некогда» заниматься своими детьми.

Согласно Библии, такой подход к воспитанию не приведет ни к чему хорошему. Многие люди в детстве были предоставлены самим себе и, став взрослыми, по-прежнему думают только о себе. Поэтому-то мы и живем в таком бездушном мире. Вместо того чтобы завидовать сверстникам, которым все можно, смотри на правила как на доказательство любви и заботы своих родителей.

Как мне поговорить с родителями о правилах, которые они

установили?

Тебе нужно: умение общаться. Общение – это ключ к тому, чтобы тебя поняли другие.

Хочешь, чтобы родители относились к тебе как к взрослому, тогда учись вести с ними диалог. Как?

Учись сдерживать эмоции. Конструктивное общение требует самообладания. Какой в этом урок? Не хнычь и не веди себя как капризный ребенок. Как бы тебе ни хотелось хлопнуть дверью и надуться, сдержи себя. Иначе ты не добьешься свободы, это лишь приведет к еще большим ограничениям.

Поставь себя на место родителей. Предположим, родители не разрешают тебе куда-то сходить с друзьями. Вместо того чтобы спорить, спроси: «А если мы позовем с собой того, кому вы доверяете?». Но даже в этом случае родители могут тебя не отпустить. Однако, понимая причину их беспокойства, ты сможешь предложить вариант, который, возможно, их устроит.

Соблюдать правила родителей – как выплачивать кредит. Если «платишь» исправно, доверия больше.

Завоевывай доверие родителей. Представь, что ты взял кредит в банке. Если будешь вовремя делать выплаты, то заслужишь доверие и в следующий раз сможешь получить еще большую сумму.

Так же и дома. Твой долг – слушаться родителей. Если ты постоянно их подводишь, то тем самым растрачиваешь кредит их доверия.

Но если видно, что на тебя можно положиться – даже в малом, – то доверие к тебе возрастет.

- Готов ли я уехать из дома?
- Что мной движет?
- Готов ли я?
- К чему я стремлюсь?

Дети вырастают и со временем оставляют отца и мать, чтобы создать

свою семью. Но как узнать, действительно ли ты готов жить самостоятельно? Рассмотрим три вопроса.

Что мной движет?

Просмотри следующий список. Спроси себя, почему хочешь уехать из дома:

- Убежать от домашних проблем
- Получить больше свободы
- Подняться в глазах друзей
- Помочь приятелю, который хочет с кем-то вместе снимать жилье
- Служить добровольцем где-то в другом месте
- Приобрести опыт
- Облегчить финансовое бремя родителей

Другие причины

Нельзя сказать, что какие-то из этих причин обязательно неправильные. Однако вопрос в том, что тобой движет. Если ты просто хочешь избавиться от родительского контроля, то тебя, скорее всего, ждет разочарование.

Даша, которая в 20 лет на время уехала от родителей, многое тогда поняла. Она делится: «Мы все вынуждены в чем-то себя ограничивать. Когда живешь отдельно, приходится вписываться в рабочий график и в собственный бюджет.

Готов ли я?

Самостоятельную жизнь можно сравнить с походом: прежде чем отправиться в путь, приобрети необходимые навыки

Самостоятельную жизнь можно сравнить с походом в незнакомую местность. Отправишься ли ты в путь, не зная, как сориентироваться по карте, поставить палатку, развести костер, приготовить еду? Вряд ли. И все же многие юноши и девушки пускаются в самостоятельное путешествие по жизни, не умея выполнять элементарную работу по дому.

Мудрый царь Соломон сказал, что «рассудительный обдумывает свои

шаги». Чтобы понять, готов ли ты жить самостоятельно, рассмотри приведенные ниже пункты.

Распоряжаться деньгами. «Я никогда сама не оплачивала свои расходы. Меня пугает уже одна мысль о том, что когда-нибудь придется уехать из дома и самой составлять свой бюджет», – говорит 19-летняя Валя. Как же научиться правильно распоряжаться деньгами?

Спроси родителей, сколько денег уходит в месяц на квартплату или аренду жилья, продукты, бензин и транспорт в расчете на одного человека. Пусть родители подскажут тебе, как составлять бюджет и оплачивать счета.

Вести домашние дела. 17-летний Боря говорит, что самое страшное для него – стирать белье. Как узнать, готов ли ты сам заботиться о себе? 20-летний Антон предлагает: «Попробуй недельку пожить так, как будто ты один. Ешь то, что купил на свои деньги и потом сам приготовил. Носи одежду, которую сам постирал и погладил. Сам делай уборку. Сам добираться, куда тебе нужно, не ожидая, чтобы тебя кто-то подвозил». Последовав этому совету, ты: 1) приобретешь полезные навыки и 2) сможешь больше ценить все, что для тебя делают родители.

Ладить с другими. Удастся ли тебе ладить с родителями, братьями и сестрами? Если нет, ты, возможно, думаешь, что с приятелем жить будет легче. Может, и так. Но вот что говорит 18-летняя Света: «Две мои подружки стали вместе снимать жилье. До этого они были не разлей вода, но ужиться так и не смогли. Одна была аккуратная, другая – неряха. Одна духовно настроенная, другая – не очень. У них так ничего и не вышло».

Что же делать? Варя, которой 18 лет, говорит: «Можно еще дома, в кругу семьи, учиться находить с другими общий язык, уступать и улаживать разногласия. Я заметила, что те, кто покидает дом из-за конфликтов с родителями, учатся не разрешать трудности, а убегать от них».

К чему я стремлюсь?

Почему ты хочешь жить самостоятельно? Чтобы убежать от проблем? Или вырваться из-под власти родителей? Если так, главное для тебя – уйти

из дома, а не понять, как жить дальше. Это все равно что вести машину, смотря только в зеркало заднего вида. Если водитель всматривается лишь в то, что позади, он не видит того, что впереди. Чему учит этот пример? Стремясь к самостоятельной жизни, думай не только о том, чтобы *уехать* из дома, но и о том, к какой стоящей цели ты мог бы стремиться. Чем бы ты ни руководствовался, все тщательно взвесь.

Вопрос не в том, можешь ли ты уехать от родителей, а в том, готов ли ты к самостоятельной жизни. Если ты на самом деле готов к этому ответственному шагу, тогда в добрый путь!

«Волшебная шкатулка»

(Акция проходит по окончанию цикла занятий)

Акция предназначена для того, чтобы поддержать каждого «жителя группы», дать возможность детям помечтать, улыбнуться. оставляя приятное необычное послевкусие.

Цели: создание благоприятного климата в группе и развитие познавательного интереса.

Необходимые материалы: шкатулка, записки с добрыми пожеланиями.

Этапы акции:

1. Подготовительный этап

Психолог пишет как можно больше вариантов добрых пожеланий. Желательно выбирать тексты, ориентированные на каждого независимо от пола, возраста и рода занятий. Загадочности процедуре может добавить, если все записки будут определенным образом свернуты (это трудно и затратно по времени, но окупается при виде участников, старательно их раскрывающих в ожидании «ответа вселенной»).

2. Основной этап

В шкатулку большого размера насыпаются записки с пожеланиями. Психолог предлагает уникальную возможность задать важный вопрос вселенной и получить ответ. Все участники закрывают глаза, вопрошают у

вселенной, а потом тянут записки. Поскольку лимит на пожелания отсутствует, то каждый в конце концов вытягивает столько, сколько необходимо для ощущения счастья, успеха, умиротворения.

3. Обратная связь

Все участники сосредоточенно закрывают глаза, вопрошают у вселенной, а потом тянут записки для других участников группы для их ощущения счастья, успеха, умиротворения.

Пожелания в шкатулку

Желаем море счастья, Капельку невзгод, Океан удачи, ручеек забот.	Чтоб жизнью насладиться Пусть даже то, что уже есть, Приятно повторится.
Желаем, чтоб солнце входило в дом, Любые мечты исполнялись, Чтоб радость и счастье ходили гуськом И в жизни друзья не терялись.	Желаем счастья, солнца, света, Улыбок, радости, успеха, Прожить еще до сотни лет, Не зная горя, слез и бед.
Пусть счастье спутником твоим Останется навеки, Пусть будет рядом навсегда Любимый человек!	Если неба, то синего, Если друга, то сильного, Если дружбы, то вечной, А любви - бесконечной.
Пусть здоровье, счастье, радость С вами дружат каждый час. Пусть суровые несчастья Стороной обходят Вас!	Желаем в жизни радости, В делах - мудрости, В друзьях - верности, А в сердце - юности.
Жизнь - штука неплохая, Хотя бывает тяжела. Пусть никогда не подступает К вам боль души и сердца мгла.	Пусть будет жизнь твоя прекрасной, Пусть будет меньше зла и бед. Желаем мы большого счастья И долгих, светлых, добрых лет!
Много слов хороших хочется сказать, Доброго здоровья в жизни пожелать, Сердцем и душою вечно не стареть И прожить на свете еще много лет.	Пожеланий наших не счесть, Так зачем же делить их на части? Если все они, сколько ни есть, Заключаются в слове счастье.
Пусть будет в жизни все, что нужно, Чем жизнь бывает хороша: Любовь, здоровье, счастье, дружба И вечно добрая душа.	Желаем на годы и годы вперед Лишь только приятных забот и хлопот. И чтобы свалились все тяготы с плеч, Желаем одних только радостных встреч.