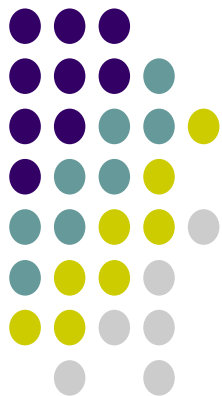




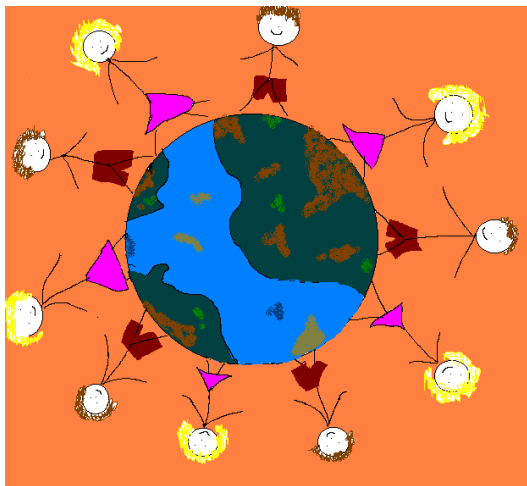
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом детства и юношества «Факел»



Методическая шкатулка

«МИР ПОДРОСТКА»

Программа лично – ориентированных тренингов
для подростков



г. Томск

«Мир подростка» (программа личностно – ориентированных тренингов для подростков)
Методическое пособие, МБОУ ДО ДДиЮ «Факел», Томск – 52с.

Авторы-составители:

Педагог – психолог Центра профилактики девиантного поведения «Альтернатива» -
Анашкина Елена Брониславовна,
Педагог - психолог - *Бережная Наталья Борисовна,*

Редакция: Директор МБОУ ДО ДД и Ю «Факел» города Томска *Адаскевич Любовь Александровна*

Данное методическое пособие предназначено для психологов, психотерапевтов работающих с подростками.

Подростки - люди не простые, чем-то заинтересовать их не так легко. Но на что они всегда откликаются охотно, так это на возможность узнать что-то новое о себе, своем характере, поговорить о своих проблемах. Психологи знают, что пробуждение интереса к своему внутреннему миру связано с формированием самосознания, самооценки. Опираясь на психологические особенности этого возраста, можно пробовать формировать ответственное отношение их к своим поступкам, волевые и коммуникативные качества.

Отчасти решить эти задачи воспитания помогает представленная в методическом пособии тренинговая программа развития коммуникативных способностей подростков, разработанная психологами учреждения дополнительного образования ДДиЮ «Факел» Она дает толчок к осознанию потребностей и ценностей, к их определенной трансформации. Большая часть описанных методов - более или менее известные психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных воспитательных задач. Мы считаем, что данное пособие будет использоваться в практике, и поможет добиться положительных результатов в работе с подростками.

Содержание

Введение	4
I. раздел «Приветствуем друг друга»	10
II. раздел «Какой Я?»	16
III. раздел «Какие мы?»	26
III. раздел «Не такие как мы»	35
ЛИТЕРАТУРА.....	50

ВВЕДЕНИЕ

В современной интерпретации человек представляется как комплексная система, проявляющаяся во всем многообразии и богатстве связей взаимоотношений с миром, он рассматривается как сложная, открытая и саморазвивающаяся структура.

Касаясь проблем индивидуального развития личности конкретного человека, можно отметить, что с самого рождения он попадает под воздействие различных сред: (социальных, социофизических, межличностных). И по этому основная задача всех исследовательских, психологических подходов состоит в нахождении путей гармонизации нарушенных взаимоотношений между внешним окружением и самим человеком, который является частью общей системы.

Воспитательное воздействие среды начинается с момента рождения человека и продолжается в семейной и школьной среде. Воздействие среды, душевные проблемы, трудности общения и взаимопонимания, сакраментальный вопрос о смысле собственного существования очень часто волнуют подростков. Именно в подростковом возрасте эти вопросы и начинают возникать. Поэтому организация работы подростков в группах психологического тренинга так **актуальна** именно в подростковом возрасте.

Тренинговая программа имеет свои особенности и рассчитана на старший школьный возраст и состоит из 10 мини – тренингов по разнообразной тематике, длительность одного тренинга от 1,5 до < 3 часов, занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю. Каждое занятие кроме первого, начинается с рефлексии, во время которого ведущий тренинга узнаёт у участников их состояние, желание продолжить работу. Затем ведущий объявляет тему и цель дня и переходит к основным процедурам. Кроме основных процедур, в описании занятия присутствует разминка, игры которой могут проводиться в начале, середине или конце встречи. В конце каждого занятия организуется рефлексия процесса работы (отношение к происходящему, собственный вклад в него и т.п.), а также диагностика состояния участников, понимания ими тренинговой ситуации. Очень важно привлечь внимание подростков к тем результатам, которые были получены в ходе встречи, сделать акцент на осознании того, что подросток увидел в себе или других, что почувствовал, выполняя то или иное упражнение, что произвело на него большое впечатление и т.д.

В ходе тренинга участники приобретают опыт:

- в установлении контакта в общении, понимания своего состояния и его презентации, а также понимании состояния других людей, сопереживании;
- в передаче и приеме информации;
- в умении слушать, что означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит человек.

Упражнения, включенные в тренинг, позволяют, открыто и детально, говорить о своих проблемах, состоянии, интересах. Полученный в результате проведения упражнений материал способствует тренировке навыков и умений слушать, позволяет узнать вербальные и невербальные средства установления контакта, а также подростки проверяют свои возможности установления контакта в различных ситуациях.

Данное методическое пособие представлено в трех частях. В первой части дается описание целей и задач тренинга. Вторая часть представлена принципами и правилами работы в группе, необходимыми для соблюдения экологичности в работе. Третья часть – собственно упражнения, используемые на занятиях. Упражнения могут быть использованы в разной последовательности (в зависимости от особенностей динамики в группе). Поэтому в деталях даем план лишь первого занятия (поскольку оно остается неизменяемым).

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются некоторые подростки – проблема взаимодействия с окружающими людьми. Выпадая из привычной социальной ниши (привычный круг общения со сверстниками, ограничение функций жизнедеятельности и жизнеобеспечения, невозможность или ограничение привычных форм досуга), аутсайдер,

прежде всего, испытывает дефицит общения. Для того чтобы помочь людям преодолеть эти трудности, необходима групповая форма работы. Наиболее эффективным в этом плане, на наш взгляд, является коммуникативный тренинг.

Коммуникативный тренинг – это форма психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Член группы может активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно новые, несвойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Таким образом, тренинг это интенсивная подготовка к более активной и полноценной жизни в обществе.

Для эффективного функционирования группы тренинга психологу, организующему и проводящему занятия, необходимо осознать основные цели и задачи тренинга.

Цели:

- Повышение адекватности собственного представления о себе и восприятия других;
- рост индивидуальной ответственности за достижение личных целей и решение актуальных коммуникативных задач;
- актуализация индивидуальных ресурсов, психологическая самокоррекция – приближение к состоянию внутренней сбалансированности;
- рост коммуникативной открытости и качества общения;
- овладение навыками конструктивного социального взаимодействия;
- развитие способностей к адаптации и творчеству.

В ходе реализации целей решаются основные задачи:

- Предоставить участникам группы профессиональную помощь в решении насущных внутренних конфликтов, преодолении актуальных психологических трудностей и барьеров.
- Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач.
- Предоставить участникам группы опыт полноценного общения друг с другом и группой, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач.
- Обучить навыкам конструктивного выявления и решения межличностных проблем и конфликтов, установления эффективных отношений с окружающими, навыкам достижения максимальной степени групповой общности и сплоченности.
- Обучить навыкам активного самостоятельного внутреннего поиска и решения насущных психологических проблем и конфликтов.
- Обучить навыкам получения и конструктивного использования «обратной связи» (информации о себе от окружающей коммуникативной среды).

Одной из основных задач группы коммуникативного тренинга является помощь участнику в выражении себя своими индивидуальными средствами, а для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя. Самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

1. Восприятие себя через соотнесение себя другими, то есть человек рассматривает другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа. В этом случае человек смотрит на себя как бы со стороны. Групповые занятия дают возможность идентифицировать себя с другими членами группы.
2. Восприятие себя через восприятие себя другими, то есть человек использует информацию, передаваемую ему окружающими. Это так называемый механизм

«обратной связи». В группе коммуникативного тренинга постоянно действует обратная связь, что позволяет участникам узнавать мнение окружающих о своей манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ним в контакт.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, то есть человек сам оценивает, то, что он сделал. Это механизм самооценки, который может помочь развитию личности или мешает этому процессу. В группе тренинга осуществляется постоянное определение уровня самооценки каждого участника и ее необходимая коррекция.
4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, то есть человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли. В этом одно из принципиальных отличий тренинга от других форм работы: проникновение в своё «Я», получение опыта понимания своего внутреннего мира.
5. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика, то есть человек принимает своё тело, своё физическое Я. В ходе тренинга участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть и, приняв его, развивать себя и свои возможности.

В групповой работе следует учитывать следующие принципы:

1. **Принцип диалогизации** взаимодействия, то есть равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу.
2. **Принцип постоянной обратной связи**, то есть непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря именно обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. В группе должны быть созданы условия, обеспечивающие готовность участников подавать обратную связь (говорить другим о них самих) и принимать ее (слушать других о себе). Такая намеренная обратная связь, то есть осуществляемая сознательно, дает максимальный развивающий эффект.
3. **Принцип самодиагностики**, то есть самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие человеку познавать себя, особенности своей личности. У члена группы должна быть возможность увидеть себя в разных ситуациях, где от него требуется принятие определенного решения и его осуществление.
4. **Принцип оптимизации развития**, то есть от ведущего требуется не только четкая диагностика и квалифицированная констатация психологического состояния отдельных участников и группы в целом, а активное вмешательство в происходящее на тренинге с целью оптимизации условий, необходимых для их развития. Используя специальные упражнения, ведущий может стимулировать саморазвитие участников, направлять их усилия в нужное русло.
5. **Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер.** С одной стороны, для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, участники искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенность, в большей мере доверять партнерам, становится более гуманными по отношению друг к другу. Но, с другой стороны, тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы – обсуждение событий. Главная форма такой интеллектуальной деятельности групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

6. **Принцип добровольного участия** как во всем тренинге, так и в отдельных упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы.
7. **Принцип постоянного состава группы.** Тренинговая группа работает более продуктивно и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, то есть в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.
8. **Принцип свободного пространства.** Тренинги проводятся в изолированном помещении, чтобы работе группы ничто не мешало. В помещении для занятий должно быть предусмотрено место для игр, упражнений, и свободного передвижения участников, их расположения по кругу и объединения в микрогруппы по 3-5 человек. Расположение участников по кругу позволяет всем хорошо слышать и видеть друг друга, давая тем самым возможность воспринимать широкий спектр невербальных проявлений.

Необходимо отметить, что при наборе группы важно учитывать возраст участников, желательно, чтобы он был приблизительно одинаков и не превышал 21 год. Для того чтобы работа в группе была более эффективной и экологичной, разработан ряд правил, которые принимаются в зависимости от особенностей группы.

ПРАВИЛА КРУГА

1. ПРАВИЛО ИМЕННОЙ КАРТОЧКИ

Каждый участник группы носит на груди именную карточку все время работы тренинга. На карточке участник пишет то имя, которым будут называть его все остальные члены группы.

Карточки позволяют членам группы и ведущему решить проблему запоминания друг друга. С другой стороны, поскольку участники группы обязуются называть каждого именно так, как он сам того хочет, это правило «работает» на ощущение психологического комфорта членов группы. И, кроме того, возможность называть себя вымышленным именем способствует ослаблению стереотипного самосознания и поведения участников.

2. ПРАВИЛО «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает механизм психологической защиты. Основная же идея тренинга – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Поэтому необходимо говорить о тех проблемах, которые волнуют сейчас (если даже они происходили раньше).

Второй аспект этого правила состоит в том, что необходимо обсуждать те процессы, которые происходят в группе (стиль обращения, взаимоотношения, конфликты и т.п.).

3. ПРАВИЛО «ОБРАТНОЙ СВЯЗИ»

Во-первых, стремитесь дать почувствовать говорящему, как вы относитесь к его сообщению. Во-вторых, говорящий должен стремиться «уловить» представляемую ему «обратную связь».

4. ПРАВИЛО НЕДОПУСТИМОСТИ НЕПОСРЕДСТВЕННЫХ ОЦЕНОК ЧЕЛОВЕКА

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты говоришь много и неконкретно...» или вместо фразы «Ты мне не нравишься лучше сказать «Мне не нравится твой тон обращения» и т.п.

Психологически важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека, мы говорим о своих чувствах, которые он (или его действия) у нас вызывает.

5.ПРАВИЛО ПРИСУТСТВИЯ НА ТРЕНИНГЕ

Присутствие на тренинге каждого члена группы НЕОБХОДИМО все время работы тренинга. Это означает, что не допускаются опоздания и пропуски занятий.

Это правило обычно вызывает самые серьезные затруднения и возражения. У всех находятся очень важные дела, объективные обстоятельства, и все просят смягчить правило. Но для неукоснительного выполнения этого правила есть веские причины. Участие в тренинге не может не отразиться на каждом его участнике. Со временем члены группы все более доверяют друг другу, раскрываются друг перед другом и все больше привыкают к языку и стилю общения в психологической группе. Даже при однократном пропуске занятий участник как бы выпадает из этого процесса и воспринимается другими как «посторонний». Да и сам он не сразу включается в работу, не понимает, что происходит в группе.

6.РАЗГОВОРЫ НА ТРЕНИНГЕ

Во время работы в группе одновременно имеет право говорить только один участник. Это позволяет людям слушать и слышать других, что, собственно, и является основным в работе психологической группы. С другой стороны, из участников имеет право говорить все, что он хочет, но только «в круг», то есть не разрешается перешептываться с соседом и «бурчать под нос».

Это правило тоже вызывает затруднение при выполнении, поскольку типичная ситуация такова, что переживания и эмоции переполняют участников и держать все это при себе очень трудно, но поделиться этими переживаниями со всеми - тоже трудно. В результате люди выражают свои эмоции «бурчанием», комментариями «под нос» и пр. Помимо того, что это мешает другим участникам слушать друг друга, это еще и психологически не приносит пользы, поскольку суть групповой психологической работы – именно в выслушивании других и реагировании на их слова и действия. Если этого не происходит – не происходит и психологического эффекта от участия в группе.

7. ЗАПРЕТ НА ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ТРЕНИНГА ДО ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

Не разрешается обсуждать технологию тренинга с людьми, не участвующими в работе группы, а участникам группы не разрешается обсуждать процедуру между собой до окончания работы в группе. Ведущий отказывается отвечать на вопросы по процедуре, типа: «А почему мы делаем именно это упражнение?», «А зачем это надо?», «А это надо было сделать по-другому».

Вопросы такого типа и вообще акцентирование внимания на процедурных моментах означают наблюдательскую позицию участника. Наблюдая за группой со стороны, оценивая работу ведущего и других участников, человек не включается в работу и вместо того, чтобы испытывать и анализировать собственные чувства и переживания, занимается анализом и оценкой поведения других людей. Это опять же снижает эффективность участия в группе. Поэтому ведущий не имеет права давать себя втягивать в эти, не имеющие отношения к смыслу разговоры.

8. ПРАВИЛО КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ.

Участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они получают о ком-то из участников группы в ходе работы. Только «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»!

9.ПРАВИЛО «ВЕТО»

Это правило (или право) в основном распространяется на ведущих группы, которые несут основную ответственность за «экологичность» работы. Ведущий, наблюдающий процесс, который может навредить либо отдельному участнику, либо группе в целом, имеет право прервать этот процесс.

Приведенный перечень правил, которые могут быть использованы для работы на тренинге, далеко неполный. Каждый ведущий, планируя начало занятий, ориентируется в подборе правил и на особенности участников, и на специфику группы в целом, и на свое представление о целях занятий.

Во время обсуждения правил, психолог дает возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

Опыт работы показывает, что каждая группа индивидуальна так же, как индивидуален и каждый ее участник, поэтому нам не представляется возможным заранее предложить жесткий сценарий тренинга. Мы предлагаем план и содержание первого занятия, а предоставленный ниже перечень упражнений поможет вам в планировании следующих занятий, т.к. цели и ход занятий зависят от индивидуальных потребностей участников группы.

Ведущий сам определяет, какие упражнения и в какой последовательности использовать для достижения результата, тем более что это зависит и от группы, в которой проводится тренинг.

Программа реализуется в группах по 10-12 человек и рассчитана на 17 занятий по 2 – 3 часа. В целом она **содержит 4** раздела со своими задачами и темами.

I раздел «Приветствуем друг друга»

Задачи:

- знакомство;
- выяснение ожиданий воспитанников;
- создание доброжелательной атмосферы;
- предоставление возможности узнать себя в глазах других.

Темы:

1. «Давайте познакомимся...»
2. «Какой я в глазах других людей?»
3. «Можно ли общаться без слов?»
4. «Читаю чувства на лице твоём»
5. «Взаимоотношения мальчиков и девочек»

II раздел «Какой Я?»

Задачи:

- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание позиции «Я человек»;
- предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию.

Темы:

6. «А нужен ли я людям?»
7. «Какой у меня характер?»
8. «Умею ли я слушать других?»
9. Тренинг «Уверенности»

III раздел «Какие мы?»

Задачи:

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- позитивное развитие межличностных отношений.

Темы:

10. «Чем мы обязаны другим?»
11. «Жить с достоинством, что это значит?»

12. «Умею чувствовать рядом с собой человека».
13. Тренинг «Толерантность»
14. «Креативность мышления»

III раздел «Не такие как мы»

Задачи:

- эффективное взаимодействие с детьми/подростками «группы риска»
- формирование здорового образа жизни профилактика употребления ПАВ, ВИЧ/СПИД

Темы:

15. «Подростки девиантного склада»
16. «Профилактика ВИЧ/СПИД»
17. «Профилактика употребления ПАВ»

Кроме того, для каждого занятия определяется его цель, которая будет названа в начале каждой темы далее.

I. РАЗДЕЛ «ПРИВЕТСТВУЕМ ДРУГ ДРУГА»

Занятие 1

Тема: Давайте познакомимся...

Цель: создать атмосферу доброжелательности, пробудить интерес к игровому поведению в группе, объяснить правила работы.

Ведущий рассказывает о цели занятия, создает настрой на серьезные отношения, несмотря на игровой фон занятий, объясняет значимость общения в жизни.

Общение людей — это воздух, без которого наша душа погибает. И как тело нуждается в чистом воздухе, так и душе требуется благодатное общение... Вы сейчас переживаете процесс рождения своего самосознания, своих жизненных планов, целей и ценностей, рождения нового уровня общения. И это общение требует новых навыков, которым можно научиться. Чаще всего человек учится на своих ошибках и разочарованиях; но лучше их совершить на наших занятиях, не тратя на это жизнь. Будем пробовать, ошибаться, не боясь проиграть, будем общаться.



Упражнение 1: Мое имя

Участники по очереди рассказывают о собственном имени: кто выбирал это имя, какие с ним связаны ассоциации; как его называть в группе. После знакомства ведущий рассказывает о себе и предлагает примерные правила работы в группе:

- 1) доверительный стиль общения;
- 2) активное участие в работе (но если не хочешь говорить, промолчи);
- 3) закрытость происходящего в группе: стараться не обсуждать после занятий;
- 4) умение слушать каждого: не перебиваем говорящего, выслушиваем все до конца, не отвлекаемся;
- 5) соблюдать ритуалы работы: в начале занятия все встают, аплодируем за удачное высказывание, в конце возьмемся за руки.

Ритуал принятия правил: «Я обещаю...»

Упражнение 2: Футболка с надписью

Представьте, что вам дали возможность написать на своей футболке какую-то надпись (девиз, любимое изречение, пословицу и т.п.). Важно, чтобы она рассказывала о **Вас**, отражала ваше отношение к жизни. Упражнение выполняется письменно в течение 5-7 минут. Каждый участник зачитывает свою надпись, проводится обсуждение с помощью и при поддержке ведущего.

Упражнение 3: Пустое место

Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним участником никто на стуле не сидит; его задача - переманить кого-нибудь на пустое место без слов, взглядом. Если кто-то увидел приглашающий взгляд, он должен перебежать.

Упражнение 4: Стул как проблема

Все мы по-разному реагируем на трудные жизненные ситуации. Представьте, что стул (он стоит в центре круга) - это какая-то трудность, с которой надо «расправиться» молча, без слов.

После выполнения идет обсуждение: почему отставили стул в сторону, перешагнули через него и т.п. Ведущий оказывает поддержку ребятам, которые зажатые, не могут выразить мысль точно. Упражнение подводит к выводу, который формулирует и объясняет ведущий: *Если обстоятельства сильнее вас, не делайте из этого трагедию: согнитесь как трава под снегом - у вас еще будет возможность распрямиться.*

Упражнение 5: Знакомство

Представьте, что вы кандидаты для выполнения важного и ответственного задания. Вы перед отборочной комиссией. Чтобы она отобрала именно вас, постарайтесь рассказать о себе все самое хорошее, но только кратко и точно. После выполнения упражнения - обсуждение.

Анализ работы в группе: каждый продолжит фразу «Сегодня я понял...»

Ритуал окончания занятия.

Занятие 2

Тема: «Какой я в глазах других людей?»

Цель: знакомство с обратной связью как с сообщением, адресованным другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши отношения, какие чувства у меня вызывают его действия.

Ритуал начала занятия. Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошедшую неделю?» Объясняет цель занятия.

Упражнение 1: Ассоциации

Водящий (первым может быть и ведущий) выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь, которого будет угадывать водящий. Входя он задает 3-4 вопроса, например: с какой погодой ассоциируется этот человек, с каким временем года, с какой музыкой, и пытается угадать того, кого загадала группа. Игра повторяется несколько раз. Вопросы тому, кого угадывали: «С какой ассоциацией ты не совсем согласен?», «Какая понравилась больше? Есть ли различие между твоим представлением о себе и представлением о тебе других?»

Упражнение 2: Волшебное кресло

В «волшебное» кресло садится желающий, которому говорит своё мнение любой участник. В этом кресле «высвечиваются» все достоинства и недостатки человека: добрый - злой, честный — лживый, аккуратный — неряшливый и т.д. Здесь есть возможность узнать, каким тебя видят ребята.

Правила игры:

- не давать обобщённых оценок (плохой - хороший);
- говорить о своих чувствах по отношению к человеку;
- говорить так, чтобы не обидеть и не оскорбить сидящего в кресле.

Обсуждение по вопросам: «Как ты себя чувствовал в кресле?», «Когда легче было говорить, когда труднее?», «Почему эта игра важна для человека?»

Упражнение 3: Игра «Меняемся местами».

Водящий убирает один стул и предлагает поменяться местами с тем, кто получил хорошую оценку, у кого дома есть собака, кто любит мороженое и т.д.

Упражнение 4: Чемодан в дальнюю дорогу

Один из ребят выходит за дверь, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан»: в него «складывается» то, что, по мнению группы, поможет этому человеку в общении, и то, что ему будет мешать, т.е. с чем надо будет поработать. Ведущий записывает положительные качества (например, дружелюбие, улыбочность и т.д.) и отрицательные (застенчивость, жадность и др.). При наличии споров и возражений по поводу какого-либо качества, его в список не заносят. Для «полного чемодана» нужно 5-6 положительных и столько же отрицательных качеств. Участник возвращается и ему докладывается о «содержимом» чемодана.

После обсуждения ведущий помогает ребятам прийти к выводу: наше мнение о себе и мнения других часто различаются, и иногда полезно посмотреть на себя глазами других людей.



Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Глуп тот человек, который всегда остается неизменным» (Вольтер).

2. «Уважай себя, будь самим собой, и люди воздадут тебе должное» (А. Маркуша)

3. «Если я хочу быть счастливым, я должен знать, что счастье начинается только с меня самого (а не с кого-то или с чего-то)»

Ритуал окончания занятия.

Занятие 3

Тема: «Можно ли общаться без слов?»

Цель: показать значение невербального общения в жизни; тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние; тренировка осознания и вербализации чувств.

В жизни мы можем разговаривать, не произнося слов: речь идет о наших жестах, позах, мимике и т.п. Комплимент не будет искренним, если его сказали без улыбки, с холодным блеском в глазах. Сегодня мы будем учиться общаться без слов...

Упражнение 1: Улыбка

Благожелательная улыбка — это первый знак расположения к человеку, это начало любого разговора и очень простой приём привлечения внимания. Попробуйте открыто улыбнуться тому человеку в группе, кого вы особенно рады видеть и хотите поприветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

После обсуждения - вывод: если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам первым.

Упражнение 2: Выражаю эмоциональное состояние без слов.

Ребята делятся на 2 группы (актеры и зрители) и изображают ситуации:

- мы куда - то идём и вдруг понимаем, что что-то забыли;
- хотим что-то купить, но не хватает денег;
- хотим позвонить, но нет жетона;

- видим человека, которому хотим понравиться;
- идем с человеком, которому желаем измениться;
- идем туда, куда не хочется идти.

После выполнения - обсуждение: Было легко инсценировать? Что помогает выражать чувства? Что помогает нам понять, что чувствует другой человек?

Упражнение 3: Чувства

А) Скульптура чувства.

Создайте «скульптуру чувства», которое, по вашему мнению, является нежелательным в общении. В паре, по желанию: один «лепит» из другого это чувство и объясняет, почему он создал именно такую позу, из какого материала она «вылеплена».

Б) Сделай копию.

Один участник принимает на несколько секунд какую-либо позу, другой должен точно её повторить. Затем они меняются ролями.

Упражнение 4: Игра «Конкурс актёрского мастерства».

Пантомима:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| - паутина на стене, | - кактус, |
| - коврик на полу, | - вешалка, |
| - часы с маятником (или с кукушкой), | - треснутое зеркало, |
| - летящее перышко, | - яблоко с червями, |
| - тугой замок в двери, | - попугай в клетке, |
| - проколотый воздушный шарик, и т.д. | |

Упражнение 5: Благодарность без слов

Каждый молча выразит благодарность самому талантливому с его точки зрения актёру; постарается вложить в нее все свои чувства, которые он испытывает к этому человеку. Тот, кому «показали» благодарность, в свою очередь выражает признательность другому актеру и т.д.

Анализ работы: необходимо продолжить фразу «Сегодня меня удивило...»

Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Говори, чтобы я тебя видел» (Сократ)
2. «Не верь речам, верь своим глазам»
3. «Что в сердце варится, на лице не утаится»

Ритуал окончания занятия.



Занятие 4

Тема: «Читаю чувства на лице твоём»

Цель: продолжить работу по умению понимать состояние человека по невербальным признакам.

Упражнение 1: Приветствие

Все ходят, прикасаются друг к другу, смотрят в глаза, т.е. пытаются передать молча какое-то свое чувство. После выполнения задания ребята отвечают на вопрос: «Что они чувствовали, когда таким образом здоровались?»

Упражнение 2: Угадай, какой урок

Водящий выходит, все загадывают какой-то школьный урок (русский язык, математику и т.д.); водящему показывают свое отношение к этому уроку движениями, позой, мимикой. Он должен отгадать, какой это урок.

Упражнение 3: Подарки

Выбирается участник, у которого недавно был или скоро будет день рождения: ему и будут «рисовать» и «дарить» воображаемые подарки все остальные. «Именинник» угадывает, что за подарки ему изобразили (это может быть и хорошая отметка, и вилла на берегу моря...).

Обсуждение после игры: Почему было иногда трудно угадать? Что делать приятнее: дарить или получать?

Упражнение 4: Радость

Нарисовать каждому то, как он представляет себе «чувство радости». Работа выполняется 10-15 минут. По окончании рисунки обсуждаются, ребята приходят к выводу о том, как по-разному люди понимают одни и те же чувства.

Анализ работы: продолжить фразу «Мне хотелось бы...»

Ритуал окончания занятий.

Занятие 5

Тема: «Взаимоотношения мальчиков и девочек»

Цель: развитие позитивных взаимоотношений между мальчиками и девочками

Целевая группа: подростки, ученики одного класса (8-11 классов)

Количество участников: 8-12 человек

Время проведения: 2 часа

Упражнение 1: Это классно!

Цель: приветствие, включение всех членов тренинговой группы в работу.

Участники встают в круг. Каждый из них по очереди сообщает о себе какой-либо факт (например, «Я люблю яблоки», «Я сегодня почистил зубы», «Я учусь танцевать ламбаду»), а группа в ответ на это говорит «Это классно!».

Данное упражнение способствует раскрепощению участников, включению в работу. Слова «Это классно!» демонстрируют принятие группой каждого участника тренинга, располагают к доверию.



Упражнение 2: Превращение

Цель: установка на взаимопонимание

Оборудование: листочки бумаги, ручка

Группа садится в круг. Каждому из них будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Участникам даются листы бумаги с указанием имени того человека (девочкам даются имена мальчиков, а мальчикам – девочек), в которого они должны будут превратиться. Через пару минут каждый из них будет уже кем-то другим. Участник должен будет изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

Обратная связь: «Легко ли тебе было изображать другого человека?», «В чем заключалась трудность/легкость?», «Узнал ли ты себя, когда тебя изображали?», «Что ты почувствовал?»

Упражнение 3: Мы похожи?..

Цель: понять, что люди похожи, но каждый человек индивидуален.

Оборудование: не требуется

Участники формируют 2 круга: внутренний и внешний, и встают лицом друг к другу. Внутренний круг статичный, а внешний движется по часовой стрелке, при этом каждый участник говорит друг другу «Мы с тобой похожи...» до тех пор, пока внешний круг не вернется в исходное положение. Затем внешний круг движется против часовой стрелки, участники говорят друг другу «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

Обратная связь: «Трудно ли было придумать сходства и отличия с другими людьми?», «Что легче было назвать?»

Упражнение 4: Вопросы на бумажках

Цель: Выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Оборудование: листочки бумаги, ручки, мешок

Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (варианта который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в мешок, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Возможный уход от серьезной работы - например, написание вопросов типа «Какого цвета у меня волосы?». Ведущий может заранее сказать, каково было бы ему получить такой вопрос - «отмазку».

Обратная связь: «Довольны ли вы ответами, которые получили?», «Легко ли было ответить на вопрос?».

Упражнение 5: Статуя любви

Цель: эмоциональная разрядка, групповое сплочение

В закрытой комнате трое: один создает из 2 других человек статую. А потом садится на место одного из героев. Вызывается следующий. Ему так же предлагается сделать статую, а потом заменить последнего героя (в статуи любви мальчики чередуются с девочками, девочки заменяют девочек, а мальчики - мальчиков). Смысл в том, чтобы, создавая статую, человек не знал, что сам будет ее участником.

Обратная связь: «Каково тебе было в роли, которую ты выбрал для другого?», «Хотелось ли выполнять поручения другого человека?».

Упражнение 6: Разные мнения

Цель: самопознание, рефлексия.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Участникам раздаются листы бумаги и ручки. Каждый участник делит лист напополам вертикально. В левой колонке предлагается записать качества, присущие идеальной девушке/ парню (в соответствии со своим полом), а в правой – качества, присущие самому участнику.

Обратная связь: «С чем связан выбор именно этих качеств в левой колонке?», «Чем качества в левой колонке отличаются от качеств в правой?», «Что необходимо сделать, чтобы качества в левой и правой колонке совпадали?»

Упражнение 7: Зато ты

Цель: создание положительной атмосферы в группе, завершение тренинга на позитивной ноте.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Обратная связь: «Легко ли было написать свой недостаток?», «Согласен ли ты с полученными комплементами?» «Был ли какой-то из контраргументов неожиданным для тебя?», «Что ты чувствовал в тот момент, когда кто-то писал на твоём листочке?»

Рефлексия:

Какое ощущение у вас осталось по окончании тренинга? Узнали ли вы что-то новое о себе?

Данный тренинг чем-то помог вам?

II. РАЗДЕЛ «КАКОЙ Я?»

Занятие 6

Тема: «А нужен ли я людям?»

Цель: показать роль дружбы в жизни человека; объяснить, что способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих; определение взаимоотношений в группе.

Быть **абсолютно** искренним очень трудно. Неприятно задевать другого, иногда не хочется обнаруживать свои настоящие чувства, но учиться этому нужно! Кто из вас хотел бы, чтобы о нем говорили искренне, без тактичных умолчаний? А кто хочет слышать о себе только положительное? Да, более сильные люди действительно интересуются, что в них еще не так хорошо, чтобы это исправить...



Упражнение 1: Мудрая мысль - это о ком из нас?

Ведущий читает изречения, афоризмы, пословицы, а участники пишут на листках имя того члена группы, кому оно более всего подходит.

1. Доброе имя дороже всего мира.
2. Храни достоинство своё повсюду, человек!
3. Поступки - плоды помыслов. Были разумны помыслы - будут хорошие поступки.
4. Как хорошо отнестись к человеку по-человечески сердечно!
5. Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой.
6. Прямолинейные, будьте осторожнее на поворотах!
7. Прежде чем высказать кому-нибудь горькую правду, помажь кончик своего языка мёдом.
8. В тихом омуте черти водятся.
9. На сердитых воду возят.
10. Не плюй в колодец, пригодится воды напиться.

Неподписанные листки с именами сдаются ведущему, и он осторожно обсуждает результаты и благодарит за откровенность.

Упражнение 2: Друг для друга

Подумайте и напишите, где и чем может быть полезен вам каждый член нашей группы. Например: «Катя — с ней интересно поговорить о музыке» или «Сергей — с ним не пропадёшь в походе». Думаю, что будет всем интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я гожусь?»

Упражнение 3: Солнце и планеты

Ребята встают в круг лицом к лицу. Правая рука поднимается вверх, за нее может взяться любой другой, который испытывает к «солнцу» душевное притяжение (эмоциональную и личностную симпатию).

Ведущий определяет группировки, лидеров, изолированных (об этом он не говорит вслух).

Упражнение 4: Кто как себя поведет?

Предлагается ситуация, в которой каждый поведёт себя по-разному, водящий знает ситуацию, но ему нужно угадать, о ком из группы идёт речь: каждый описывает поведение этого человека, как он думает. Водящий, выслушав все мнения, отгадывает, кого загадала группа.

Примеры ситуаций:

- 1) потерял ключ от квартиры, а мама придет поздно;
- 2) опоздал на поезд или отложили рейс самолета;
- 3) пришёл на свидание, а девушка не явилась;
- 4) шёл по грязной улице осенью, и его обрызгала машина;
- 5) неожиданно вызывают к директору и т.д.

После выполнения - обсуждение: «С чем ты согласен, а какое поведение, по твоему мнению, тебе несвойственно?»

Упражнение 5: Телеграмма

Каждому участнику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата (им является один из участников, на каждой телеграмме одно имя). Надо написать кратко и точно самое хорошее, что можно сказать о нём, Ведущий собирает через 5-7 минут телеграммы и вручает их адресатам, не зачитывая вслух.

Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Кто уважает себя, внушает почтение другим» (Л. Вовенарг).
2. «Неизбежно будет несчастен тот, кто не следит за движениями своей души...»
3. «Ключ к окружающим меня лежит во мне самом» (С.- Экзюпери).

Ритуал окончания занятия.

Занятие 7

Тема: «Какой у меня характер?»

Цель: дать возможность осознать наличие положительных к отрицательных качеств в характере, скорректировать характер, организовать процесс самопознания личности.

В характере человека сочетаются очень разные черты, например, у одного ум и смелость, у другого - справедливость и лень. Когда мы судим о характере человека, мы опираемся на его действия, поступки. «Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер». Значит, чтобы появились желаемые черты характера, нужно совершать соответствующие им поступки и как можно чаще.

Упражнение 1: Какой я?

Что о моём характере могут сказать другие? Какой я во взаимоотношениях с другими? Про вас будут писать другие, но если вы хотите, чтобы написали о ваших недостатках, в углу листка поставьте крестик; если хотите услышать о своих положительных чертах, то нарисуйте солнышко. Прикрепите листки себе на спину подходите к тому, чьё мнение о своём характере хотите узнать...

Работа в течение 10-15 минут. По окончании листки снимаются, и участники обмениваются впечатлениями. Можно задавать вопросы типа: «Что именно ты хотел сказать, когда писал это?» и. т.п.

Упражнение 2: Скульптура и характер

Вспомните игру, когда вы «лепили» скульптуру, и постарайтесь показать характер каждого из вас в скульптуре. Один «лепит», другие отгадывают, кого из группы он изобразил и почему.

Упражнение 3: Угадай, каким меня видят

Водящий встаёт перед группой, а все, молча постараются сформулировать впечатление о нем: каковы главные черты его характера, о которых сегодня ещё мало упоминали, то есть попытаться составить полный психологический портрет. Ведущий записывает итог рассуждений, когда водящий выходит. По возвращении он угадывает, какой психологический портрет дала ему группа (желательно угадать суть - «стеснительный» = «скромный»). Игра длится, пока он не назовёт 3-4 качества характера. По окончании его психологическая характеристика зачитывается и дарится ему на память.

Упражнение 4: Где я нахожусь?

Постарайтесь учесть всё сказанное о вашем характере в предыдущей игре. Нарисуйте извилистую горную дорогу, ведущую от глубокой пропасти «Самый плохой человек» к горной вершине «Самый хороший человек». Отметьте точкой то место на рисунке, где вы находитесь сейчас.

Обсуждение по вопросам: «Почему выбрал эту точку?», «Что мешает подняться выше?»

Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Характер человека лучше всего раскрывается тогда, когда он говорит о нем».
2. «За свою душу, и свое счастье отвечаю только я сам».
3. «Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в себе самом» (Ф. Ларошфуко).

Анализ работы: продолжить фразу «Сегодня было интересно...».

Ритуал окончания занятия.

Занятие 8

Тема: «Умею ли я слушать других?»

Цель: формулировка правил «хорошего слушания»; тренировка способов улучшения взаимопонимания.

Многие люди страдают от низкого уровня способности слышать собеседника, доносить смысл, хотя самое главное для человека - «чтобы тебя понимали». Одно из основных умений общительного человека заключается в умении внимательно слушать другого (слушать = слышать). Поэтому бывает, что смысл искажается не потому, что плохо слушал, думая о своём, или был «закрыт» для слушания этой информации. Сегодня на занятии мы попробуем определить, умеем ли мы быть внимательными собеседниками.

Упражнение 1: Описание картины

Ведущий показывает репродукцию картины первому участнику, затем прячет ее; тот шепотом подробно рассказывает второму, что на ней изображено; второй пересказывает третьему и т.д. То, что рассказано последним участником всей группе, сравнивается с самой репродукцией. В обсуждении оценивается качество рассказа, в процессе которого все слушали и передавали услышанное.

Упражнение 2: Рисование со слов

Один из участников изображает на бумаге несложный рисунок (дом, дерево, птиц в небе). Ведущий прячет рисунок и рассказывает второму, что на нем нарисовано, тот - третьему и т.д. Последний участник рисует, и оба рисунка выносятся на обсуждение группы. Ведущий подводит ребят к выводу о том, что «истина в устах слушающих», что на самом деле никто не виноват в искажении рисунка.

Упражнение 3: Приятный разговор

Разбиться на пары и каждой предложить разыграть встречу с незнакомым человеком: с ним нужно начать разговор, сказать что-то приятное и вежливо расстаться. Примеры ситуаций:

- 1) вам очень нужно узнать адрес в городе, в котором вы находитесь впервые;
- 2) перед вами человек, который чем-то расстроен, попробуйте его успокоить;
- 3) вас окликнули по имени, но человек этот вам не знаком.

После упражнения — обсуждение: «С кем удалось приятно поговорить и почему? С кем удалось интересно поговорить? Что вы чувствовали в своей роли?»

Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Без многого может обходиться человек, но только не без людей» (Берне).

2. «Люди слышат только то, что они хотят слышать. А больше всего они хотят слышать о себе».

Анализ работы: Закончи фразу «Я почувствовал (а)…»

Ритуал окончания занятия.

Занятие 9

Тренинг «Уверенности»

Цель: формирование навыков уверенного поведения

Определение правил: говорить за себя, говорить только в круг, не перебивать и не давать негативных оценок, принимать активное участие в работе, предлагать идеи, если они появляются в ходе обсуждения.

Упражнение 1: Падение в пропасть

Цель упражнения: - создание условий и формирование навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления.

Я надеюсь, теперь вы чувствуете себя командой, и мы начинаем нашу работу. Первое задание для каждого из вас: выйти в центр круга и сделать мини-презентацию. Вы должны рассказать о своих +, мы должны поверить в то, что вы хороший. У вас ровно 1 минута.

Первым, кто серьезно занялся проблемой уверенности, был Андре Сальтер, владелец и главный врач довольно крупной и богатой клиники неврозов в Америке. Начав работу с неуверенными клиентами в 40-е годы 20-го века, Сальтер обобщил свой опыт и попытался дать ему теоретическое обоснование в своей книге "Условно-рефлекторная терапия". Он выявил такую закономерность: большая часть обычных людей в той или иной степени страдают от скованности, одиночества, от неуверенности в себе и своем будущем. На основе своего клинического опыта Сальтер выделил и описал шесть **характеристик здоровой, уверенной в себе личности**. На самом деле их гораздо больше. Давайте попробуем их обозначить:

- Открытость и оптимизм
- Экспрессивность поведения и речи, что означает ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением (лицо, манера разговора и движения отражают удовольствие, получаемое от самой жизни) – жесты, мимика, интонация, поза и т.д.
- Уметь говорить «нет», не боясь обидеть или оскорбить.
- Нет неопределенных формулировок. Чаще, чем другие люди, уверенные в себе используют местоимение "Я"
- Им не свойственно самоуничижение и недооценка своих сил и качеств, испытывает комфорт, говоря и выслушивая комплименты, выражая приязни, одобрения и т.д.
- Способность к импровизации, т.е. к спонтанному выражению чувств и потребностей.
- Готовность к критике и признает свои ошибки, поскольку самооценка не привязана к образу "совершенства".

- Существует гармоничная связь между тем, что человек говорит и делает и тем, как он выглядит, звучит и движется.
- Способность открыто говорить о своих желаниях и требованиях, о своих чувствах
- Умение устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор.

Теперь давайте немного поиграем. Одним из пунктов мы записали умение говорить «нет», попробуем это обыграть. Делимся на пары. Один пытается убедить другого что-то сделать, а другой должен сопротивляться. (Экстремальные виды спорта, пойти на вечеринку перед экзаменом).

Мы определились с критериями уверенного в себе человека. А как вы понимаете понятие «уверенность», «неуверенность»? На самом деле общепринятого определения уверенности в себе на сегодняшний день не существует. Одним из самых часто используемых определений уверенности в себе является определение Рюдигера и Риты Ульрих. Под **уверенностью** в себе они понимают способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления. Я определю два тонких, но все же важных различия уверенности в себе: есть надлежащая уверенность, а есть — ложная. Надлежащая уверенность в себе — вера в себя, которая законно достигнута через заслуженное достижение. Арнольд Шварценеггер был и остается примером уверенности в себе. Наоборот, ложная уверенность в себе — вера, которая не заслужена действиями индивидуума. Например, посмотрите на уличных панков, которые расхаживают с важным видом по центральным улицам любого города: сама манера их поведения выражает дерзость и превосходство. Но спросите их, что они сделали, чтобы достигнуть такого высокого самоуважения? Ответ — ничего! И как следствие в целом они осмеиваются нормальными людьми и общественный их статус — ниже низкого. Если вы хотите выглядеть победителем, то должны стремиться стать таковым. Люди, как правило, не завораживаются бесцветными личностями. **Неуверенность** была обозначена как состояние, которое возникает, если привычный или запланированный ход деятельности "нарушается", если что-то происходит непривычным или же незапланированным образом. Такого рода нарушения, чаще всего вызваны социальными страхами. Относительно причин возникновения уверенности-неуверенности в себе существует несколько взаимодополняющих объяснений. Самое простое объяснение следует из теории "обучения на моделях". В соответствии с этой теорией, навыки агрессивного, уверенного или неуверенного поведения возникает как результат подражания - копирования ребенком тех стереотипов поведения, которые он имеет возможность наблюдать вокруг себя. Родители, родственники, друзья служат "моделями" для копирования. В результате уверенная, агрессивная или неуверенная в себе личность возникает как некий "слепок" образцов поведения, доминирующих в среде, окружающей ребенка. Другим, не менее популярным объяснением неуверенности можно считать теорию "выученной беспомощности", в которой говорится, что на формирование личности ребенка влияют не только "модели", служащие для копирования, но и реакция родителей, и шире - всей окружающей социальной среды - на то или иное поведение ребенка. Например, если ребенку постоянно говорить о его положительных качествах, хвалить его, то он вырастет уверенным в себе человеком. И наоборот, хотя здесь часто бывают исключения. Например, дети из неблагополучных семей, сильные натуры, пытаясь противостоять негативному программированию или "сценарному проклятию", начинают с необыкновенным упорством и настойчивостью действовать вопреки родительским прогнозам, доказывая свою силу и значимость самому себе и остальному миру. Так, одинокая мать постоянно твердила сыну: "Тебе некому помочь, у тебя нет отца, ты не сможешь пробиться. Да и наследственность у тебя плохая". Будь мальчик слабым и зависимым, он непременно стал бы неудачником. Но он оказался человеком сильным, и его жизнь сложилась по-другому: он стал хозяином крупного холдинга, занимается политикой и не пьет спиртного. Всю жизнь он складывает к ногам матери свои достижения, как военные трофеи, доказывая, что она была не права.

Упражнение 2: Дар убеждения

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (на протяжении одной минуты попрыгать, сказать по комплименту). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- Честно признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели в соответствии с этим.
- Проанализируйте причины всех своих успехов и неудач. Разберитесь во всем этом честно и объективно.
- Никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "уродливый", "неспособный", "невезучий", "неисправимый".
- Помните, что иногда поражение можно рассматривать, как удачу (можно сделать из него выводы, что Вам удалось избежать возможных последующих более крупных неприятностей).
- Вы - не пассивный объект, на который валятся неприятности. Вы - активный творец своей жизни. Если Вы уверены в себе, то любое препятствие становится для Вас вызовом, который побуждает к новым свершениям.
- Примите решение прямо сейчас о том, что добьетесь успеха.
- Поверьте в то, что Вы добьетесь успеха.
- Запишите Ваши цели на бумаге.
- Определите преимущества, которые Вы получите, если добьетесь поставленных целей.
- Установите календарную дату для достижения поставленных целей.
- Попробуйте учесть все возможные препятствия, которые Вам необходимо преодолеть.
- Определите навыки и знания, которыми Вам необходимо овладеть, чтобы добиться поставленных целей и определите, как получить эти знания.
- Дайте себе слово, что Вы никогда не отступите от принятого решения и будете следовать поставленной цели, несмотря на все возникающие трудности и препятствия.
- Развивайте в себе позитивное отношение к событиям, людям, ситуациям: сохраняйте это отношение в себе.
- Примите на себя ответственность за то положение в жизни, в котором Вы сейчас находитесь.
- Поддерживайте собственный энтузиазм
- Настойчивость необходима для успеха; развивайте ее в себе и сохраняйте.
- Дисциплина - это мастер-ключ к долгосрочному успеху.
- Старайтесь следить за речью (избегание «хотелось бы», «а вдруг не получится» – "Я принял решение...", "Я объявляю, что..."). Только открытые жесты
- Полюбить себя

Упражнение 3: Основные типы уверенных людей

Любой из нас наверняка найдет среди своих друзей и знакомых людей из категории победителей. Каждый из них идет к победе своим путем, действует по собственному

сценарию. Существует 2 основных типа уверенной личности. Может, вы в этих характеристиках узнаете своих знакомых, а может и себя.

Чемпион. Собственник крупного дела, которое начал с нуля. Энергичный, пробивной, напористый, каждая минута на счету. Считает все: время, деньги, дела. Не любит возвращаться два раза к одному и тому же вопросу. Решения принимает быстро, со стороны может показаться - даже иррационально, на грани фола. Кажется, что ему все время везет. А на самом деле у него быстрый ум и прекрасная интуиция. Еще не завершив одно дело, он уже знает, что будет делать дальше. Честный, открытый, надежный, четко знает, чего хочет, неумолим, фантастически много работает, находится в постоянном напряжении, не умеет и не любит расслабляться. Предпочитает экстремальные виды спорта. Для него главное - быть первым в любом деле, и не важно, что это - крупный финансовый проект, скоростной спуск на лыжах или боулинг. Всегда готов к честной борьбе, всегда уверен в победе. Рассудительный, спокойный, неторопливый, обстоятельный, аккуратный. Не любит суетиться, действовать наскоком. Ему всегда требуется некоторое время на размышление. Не принимает ни одного решения, как следует его не продумав. Его любимые фразы: "надо подумать", "я подумаю". В основе его успеха - постоянный, неторопливый анализ. Внушает окружающим доверие, ощущение надежности, стабильности. Уважает людей, старается действовать так, чтобы не задеть чужое самолюбие и чужие интересы. По жизни продвигается постепенно, обеспечивая тылы. Скорее тактик, чем стратег. Терпелив, умеет ждать. Медленно и неотвратимо добивается своего. Придерживается принципа "тише едешь - дальше будешь".

Игрок. Осторожный и расчетливый, способен просчитывать события на несколько ходов вперед. Наблюдает, анализирует и прогнозирует поведение людей, их реакции с большой степенью точности. Старается избегать ненужного риска. Любит придумывать хитроумные финансовые или юридические схемы. Любит позиционные игры. Ему важно переиграть кого-то. Люди для него - фигуры на шахматной доске. Его привлекает не только выигрыш, но и сам процесс игры. Тонкий манипулятор. Получает удовольствие от красивых многоходовых комбинаций. К бизнесу и к жизни в целом относится как к игре, в которой практически всегда выигрывает.

Присмотреться к людям, которые умеют добиваться поставленных целей, не только интересно, но и чрезвычайно полезно. Можно увидеть определенные закономерности в поведении, которые помогают им побеждать, понять, на какие базовые качества они опираются. У каждого победителя, есть своя "коронка" - коронный бросок, любимый прием, эффективная стратегия ведения бизнеса или переговоров. Стоит присмотреться и к самому себе, проанализировать собственные успешные стратегии и подумать, как их эффективнее использовать, - это наверняка поможет стать более успешными. В конце концов, победителями не рождаются, победителями становятся.

А сейчас давайте проведем мини-тест, позволяющий узнать, есть ли у вас признаки неуверенности в себе.

Мини-тест:

1. Случалось ли так, что вы покупали вещь только потому, что было трудно сказать продавцу «нет»?
2. Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте или в театре, стесняетесь ли вы попросить его говорить тише?
3. Трудно ли вам спросить о чем-нибудь незнакомого человека?
4. Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в малознакомой компании?
5. Неловко ли вам критиковать друзей, если они не правы?
6. Приходите ли вы в замешательство, не зная, что ответить, если вам делают комплимент?
7. Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
8. Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, если вы понимаете, что просьба не разумна?

9. Испытываете ли вы неудобство, если хотите отказаться дать свой телефон при настойчивой просьбе?
10. Считают ли вас ваши дети или подчиненные слишком мягким?
11. Чувствуете ли вы трудность спонтанного самовыражения в интимных отношениях?
12. Предпочитаете ли вы чаще подавлять свои чувства, вместо того, чтобы открыто и искренне выражать их?

Психологи считают, что если вы ответили «да» больше чем на три вопроса, можно предположить, что вам свойственна неуверенность в себе.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ?

В первую очередь надо осознать, что ваша робость или застенчивость - прямое следствие того, что вы не знаете кое-каких своих прав. Прав не в юридическом смысле, а в самом что ни на есть житейском - на уровне человеческого общения. Идя на контакт с кем-то, вы заранее как бы обделяете себя, ставите в зависимое положение, отказываясь от прав, на которые имеете право. Дело в том, что в отношениях между людьми приняты некоторые условности, ограничивающие наше поведение, но застенчивый человек еще более ограничивает себя сам. Научитесь преодолевать застенчивость. В недавнем исследовании более 80% опрошенных людей ответили, что они испытывают застенчивость иногда, в некоторых ситуациях и более 40% признали застенчивость своей постоянной проблемой. Итак, если хотите избавиться от застенчивости, осознайте, что у вас есть следующие права, о которых вы, может быть, и не подозреваете.

- Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоистом. Не бойтесь показаться черствым - из-за того, что вы отказываетесь выполнить чью-то просьбу, вы не становитесь плохим. К тому же всем угодить невозможно.
- Право не оправдываться перед другими за свое поведение. Робкого человека всегда можно вычислить именно по тому, что он оправдывается и извиняется направо и налево - даже тогда, когда от него этого не требуют.
- Право на то, чтобы не нравиться кому-то. Для всех все равно мил не будешь - будьте самим собой, и тогда самым естественным образом выяснится, кто есть кто в вашем окружении: кто друг, кто враг, а кто просто приятель.
- Право на собственную оценку своих поступков, мыслей и чувств. Будьте независимы от мнения окружающих, не ориентируйтесь исключительно на то, что думают о вас другие. Если вас упрекают за что-то, а вы считаете себя невиновным, не бойтесь сказать: "Это моя позиция, и вам придется иметь ее в виду".
- Право на изменение своего мнения. Конечно, нужно иметь кое-какие жизненные принципы, но и нужно иметь в виду, что каждый человек со временем меняется. Это вполне естественно, поэтому, если вас упрекают в непоследовательности, вы всегда имеете право сказать: "Да, вчера я думал так, но сегодня я думаю по-другому, потому что я живой человек, а не машина".
- Право на ошибки и ответственность за них. Не бойтесь ошибаться. Это необходимо для вашего нормального развития. Не зря же говорят, что на ошибках учатся.
- Право решать, принимать ли на себя чужие проблемы и ответственность за них. Если кто-то хочет взвалить на вас свою проблему, вы всегда вправе отказать ему. Многие очень любят загружать, таким образом, других людей. Спокойно подумайте и взвесьте все "за" и "против", прежде чем соглашаться помочь кому-то.
- Право на нелогичное решение. Кто-то может пальцем у виска крутить, оценивая ваш нелогичный поступок, но вы не обязаны отчитываться перед ним. Будьте нелогичны и парадоксальны, если в этом проявляются ваша индивидуальность и ваш стиль поведения. Только не забывайте: ваша нелогичность не должна наносить вред другим людям.
- Право на незнание. Иногда застенчивый человек боится признаться собеседнику, что он чего-то не знает, - приходится отводить глаза и согласно кивать головой. Не

стесняйтесь в таких ситуациях честно признаться: "Я этого не знаю". Или: "К сожалению, это имя мне незнакомо".

- Право на непонимание. Навязчивые собеседники часто используют намеки. Они говорят: "Ну, вы понимаете, что я имею в виду..." Смело отвечайте: "Нет, не понимаю. Объясните".
- Право быть независимым от чужой жалости и снисхождения. Если кто-то жалеет вас, вы попадаете под его влияние. Не сразу – постепенно. Вам это может быть даже приятно, но тогда не жалуйтесь на свою застенчивость.

Ваша застенчивость в немалой степени вами же и выдумана - следовательно, в ваших силах с нею справиться.

Упражнение 4: Найди меня

Я думаю пора немного отдохнуть. Проведем игру. Один человек выходит за дверь. Я даю кому-нибудь матрешку. Заходит человек и должен отгадать у кого матрешка. Тот, у кого она, должен показывать это всем видом. Остальные наоборот.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ВОЛЕВОГО ЧЕЛОВЕКА.

Всем знакомы состояния мобилизации воли и ее ослабления. Мы то испытывает упадок, ослабление воли, то мобилизует свои усилия и проявляет упорство, силу. Какие-то формы поведения со временем начинают преобладать, становятся привычными и переходят в особенности личности, качества характера. Волевой человек обладает рядом характерных качеств. Как сильная воля проявляется в характере? Какие качества являются волевыми? Как проявляется безволие?

Образ волевого человека, обладающего такими качествами как:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| - целеустремленность, | - разумный азарт, |
| - настойчивость, | - осторожность, |
| - терпеливость, | - стойкость воли, |
| - выдержанность, | - твердость воли |
| - самообладание, | - храбрость, |
| - решительность, | - смелость, |
| - исполнительность, | - отвага, |
| - дисциплинированность, | - мужество; |

И его противоположность - образ безволия, сочетающих такие качества как:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| - упрямство, | - трусость, |
| - податливость, | - робость, |
| - внушаемость, | - боязливость, |
| - нерешительность, | - удаль (безумная храбрость). |
| - растерянность, | |

Опираясь на эти знания, можно проанализировать свой характер и целенаправленно формировать недостаточно развитые качества воли.

Целеустремленность - Аристотель сказал: «Цель есть то, ради чего что-нибудь делается... ради нее делается все остальное».

Самообладание – умение не допускать «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, помех, ошибок, умение владеть своими чувствами: легко повышать эмоциональный тонус в состоянии растерянности, апатии, страха и т.д. Снижать уровень эмоционального возбуждения при излишней радости или волнении, боли, негодовании и т.д., а в случае удачи не проявлять излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

Упрямство - качество, отличное от настойчивости. «Упрямство есть слабость, имеющая вид силы» (В.А. Жуковский). В этом случае подразумевается настойчивость при выполнении решений, принятых без достаточных оснований. Упрямый человек отстаивает свое мнение вопреки логике, разумным доводам и фактам. Если упрямый человек определяет цель деятельности, осуществляется перевоспитание в настойчивого.

Податливость - такое качество воли, которое определяется легким изменением принятого решения под влиянием других лиц. Оно противоположно упрямству.

Решительность – способность быстро оценивать обстоятельства и принимать определенные решения, причем, приняв их не колебаться, а действовать уверенно. Решительность - важное качество, когда ситуация не терпит промедления, требует быстрой реакции.

Исполнительность – проявляется в старательном и систематическом исполнении принимаемых решений. Исполнительный человек испытывает потребность в полном завершении начатого дела.

Упражнение 5: Реклама

Разбейтесь на группы по 5-6 человек. Каждый член микрогруппы будет должен прорекламировать для остальных членов своей группы какой либо предмет на свой выбор. При этом группой оценивается:

Техничность. Задумка. Соответствие невербальной и вербальной информации. Гладкость речи. Изящность (красота) рекламы. На подготовку дается около 10 минут.

Домашнее задание: Напишите список ваших положительных качеств, их должно быть не меньше 10. если не можете найти 10, попросите высказаться своих друзей, родственников. Постарайтесь, чтобы формулировки были как можно более четкими (великодушная – не подойдет). Теперь можно составить список свойств, которые вы можете совершенствовать. Однако здесь запишите на 2-3 пункта меньше. Особенность этого упражнения состоит в том, чтобы перечень ваших положительных качеств был больше, чем список тех, которые нужно улучшать, по двум причинам: первая связана с тем, чтобы стимулировать вашу работу над собой, а вторая — чтобы она не захватила вас полностью. Вы должны стараться улучшить одно из них, а затем переходить к следующему. У каждого есть свойства, которые необходимо совершенствовать, и это может продолжаться всю жизнь. Смысл в том, чтобы ваши попытки были устремлены в будущее, поэтому нужно сосредоточиться на сильных сторонах своей личности. Это придаст вам уверенности и позволит преодолевать недостатки. Майкл Джордан признается, что благодарен судьбе за то, что его исключили из баскетбольной команды университета. «Когда мне пришлось уйти, — объясняет он, — я стал работать упорнее и целеустремленнее». Это помогло ему стать выдающимся игроком.

Упражнение 6: Заключение

Уверенность в себе - это ключ к победам, к победе над самим собой. Победить себя - значит победить всех и все! Чем больше вы будете уверены в себе, тем правильнее вы станете поступать и тем больше вам будут доверять другие. Поработайте над собой, над своей речью, избавьтесь от ненужных междометий-паразитов. Попробуйте записывать все ваши разговоры на диктофон и при анализе увидите, сколько лишнего вы сказали, на сколько уверенны вы были или, наоборот, на чем не стоило вообще останавливаться. Ваша речь должна быть лаконична и ясна. Ни в коем случае при разговоре не держите руки в карманах, не скрещивайте на груди, ни чего не крутите в руках, - это не дает возможности сосредоточиться собеседнику на ваших словах, а только лишь показывает вашу нервозность. Избавьтесь от неприятных и отвлекающих собеседника привычек. Жестикулируйте при разговоре, это придаст словам наибольший вес и выразительность, но не злоупотребляйте этим. Прежде всего, пробудите в себе стремление добиться успеха. Посчитайте, сколько преимуществ это вам даст. Думайте о том, что будут значить для вас дополнительная уверенность в себе и способность убедительно и ясно выражать свои идеи и мысли.

ПЕРЕФРАЗИРОВАННОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ Уильяма Джеймса: "Следовательно, чтобы стать успешным и уверенным, ведите себя так, будто вы и в самом деле успешный и уверенный человек, соберите всю свою волю для достижения этой цели, и тогда, приступ неуверенности и неуспешности уступит место порывам успеха и уверенности". Настройте себя на успех, и он будет у вас, вы будете просто - обречены на успех!

III. РАЗДЕЛ «КАКИЕ МЫ?»

Занятие 10

Тема: «Чем мы обязаны другим?»

Цель: дать возможность осознать, как важно проявлять в жизни чувство благодарности к людям; способствовать формированию адекватной самооценки.

Упражнение 1: Приветствие.

Как всегда в начале занятия мы будем приветствовать друг друга, но к имени прибавим яркую психологическую черту этого человека. Например: «Привет, Оленька, у которой всегда хорошее настроение!» Можно проводить ассоциации с яркими личностями, литературными героями. Тот, кто такое приветствие получил, должен выразить свою благодарность без слов. Обсуждение.

Упражнение 2: Я ценю...

Говорить по очереди, что вы цените в своем соседе слева, что вообще цените в своей жизни. Начинать со слов «Я хочу, чтобы ты знал...» После выполнения упражнения: Кого удивили слова партнера по общению? Кто хотел бы поделиться своими «открытиями»?

Упражнение 3: Эмиграция

Представим, что вы решили совсем уехать из этого города (а может быть и страны). Подумайте и скажите, кто из людей, с кем вы общались здесь, может высказать вам искренние слова благодарности; сколько их; какие у вас с ними отношения; в чём вы им помогли; или они любят вас «просто так»? Обсуждение можно проводить в группах по 3-4 человека.

Упражнение 4: Ласковое слово

А теперь пришла пора «наградить» ваших близких, родных, знакомых: вспомните и запишите, какими ласковыми словами (теплыми прозвищами, вариантами имен) вы их называете. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то требуется или когда у вас хорошее настроение? Через несколько минут обсуждение:

- Часто ли вы это делаете (если нет, то почему)?
- Что испытываете в эти минуты?
- Как реагируют люди?
- Что мешает вам проявлять теплые чувства?

Работа с «психологическими мыслями»:

1. «Мы все чувствительны к комплиментам» (А. Линкольн).
 2. «Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает доброе в людях» (Ф. Честерфилд).
 3. «Давайте другому то, что вы сами от него хотите получить».
- Ритуал окончания занятия.

Занятие 11

Тема: «Жить с достоинством, что это значит?»

Цель: дать почувствовать эффект поддержки со стороны другого человека; способствовать процессу самопознания.

«**Достоинство** - это категория этики, которая означает моральное отношение человека к самому себе и отношение к нему со стороны общества, в котором признаётся ценность личности». (Словарь по этике /Под редакцией И. Кона. М., 1983.)

Упражнение 1: Мои достоинства.

У каждого из нас есть сильные стороны, то, что даёт нам чувство внутренней свободы. Расскажите нам о своих достоинствах прямо, уверенно, без всяких «но..., если...». После выполнения задания обсудить, кому было трудно говорить, кто не задумывался об этом раньше и т.д.

Упражнение 2: «Все равно ты молодец, потому что...»

Упражнение выполняется в парах. Первый начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...» Второй, внимательно выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...».

Затем участники меняются ролями. В результате обсуждения ведущий подводит ребят к выводу: «Лишь опираясь на свои сильные стороны, человек может работать над собой».

Упражнение 3: Сильные стороны.

Участники делятся на пары (по-другому, чем в предыдущий раз), и каждый в течение 1-3 минут рассказывает партнеру о своей серьезной проблеме (взаимоотношения с родителями, одноклассниками и т.п.). В случае затруднений ведущий может «подбросить» идею. Собеседник, выслушав, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти в поведении партнёра сильные стороны и рассказать ему о них. Смена ролей. Обсуждение в кругу: «Все ли смогли найти сильные стороны? Кому это не удалось? Кто не смог удержаться от осуждения?»

Упражнение 4: Скульптура.

«Вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства и без него. Фигура «лепится» из одного участника, которому остальные по очереди придают необходимую позу, показывают мимику. «Автор» рассказывает, что и как скульптура выражает.

Выводы по занятию:

1. «Как ты чувствуешь себя, так и другие чувствуют тебя. И ты чувствуешь других такими, каков ты сам».
2. «Люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств» (А. Линкольн).
3. «Сознание своих сил увеличивает их» (Л. Вовенарг).

Ритуал окончания занятия.

Занятие 12

Тема: «Умею чувствовать рядом с собой человека»

Цель: предъявление усвоенных знаний в области межличностных отношений; тренировка способов взаимопонимания между людьми.

Упражнение 1: Настроение группы.

Два человека выходят, а остальные договариваются, какие эмоциональные состояния они будут изображать. Вернувшись, ребята должны уловить настроение группы. Игра повторяется 5-6 раз.

Упражнение 2: Каков я есть? Каким я хотел (а) бы быть?

Каждый участник предстаёт перед группой дважды: показывает себя сейчас и желаемого без слов, с помощью движений, мимики, позы и т.д.

Упражнение 3: Я - реальный, я - идеальный

В течение 5-7 минут нарисовать два рисунка: каким видим себя в настоящий момент и каким хотел бы быть. Работы не подписываются. Ведущий выбирает чьи-нибудь два рисунка, и участники по очереди делятся своими ощущениями: каким, по их мнению, человек видит себя и что-то хотел бы изменить.

Потом говорит автор.

Упражнение 4: Прогноз поступка

Двоим участникам предлагается выйти за дверь, в их отсутствие зачитывается ситуация, например: «Вы видите, как старшеклассник издевается над малышом, как вы поступите?» Высказываются прогнозы о том, как бы эти двое себя повели в этой ситуации. Вернувшимся участникам задается эта же ситуация и ответы сравниваются. В ходе обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, как важно в жизни понимать и чувствовать другого человека, что для этого нужно быть наблюдательным и внимательным.

Упражнение 5: Исповедальная свеча

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча, общий свет потушен. Любой участник выходит, берет свечу в руки, смотрит только на нее и откровенно отвечает на все вопросы (о нем самом, о смысле его жизни, об увлечениях, проблемах и т.д.)

Ведущему важно создать атмосферу доверия; он дает поддержку участникам, помогает вопросами. Когда вопросы к участнику закончатся, ему предлагается сказать прощальные слова: «Есть ли то, чем вы хотели бы поделиться? Есть ли кто-то, чье мнение о себе вы хотели бы услышать? Сделайте то, что не успели или по каким-либо другим причинам не сделали на предыдущих занятиях».

В конце занятия ведущий высказывает свои чувства и благодарит группу.

Занятие 13

Тема: Тренинг «Толерантность»

Данный тренинг предполагает сделать понятие "толерантность" близким и ясным для каждого участника группы. Для организации деятельности в группе ознакомить подростков с правилами поведения в группе. На первом этапе все садятся в круг, лицом друг к другу. Мы спрашиваем, готовы ли участники к работе в группе и переходим к следующему этапу. Второй этап включает в себя раскрытие понятие «толерантность» - сначала спрашиваем, как группа понимает данное понятие (посредством «мозгового штурма»). Затем раскрываем понятие «толерантность» с точки зрения психологии, плавно переходя к понятиям "толерантная личность", "границы толерантности". Первые два этапа по времени занимают около 20 минут. Третий этап предполагает в себя поведение упражнений, которые помогут участникам лучше понять, каким образом они общаются друг с другом, какие трудности могут возникнуть.

Цель: развитие терпимости по отношению к окружающим людям

Задачи:

- ознакомление с понятиями "толерантность", "толерантная личность", "границы толерантности";
- обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;

Значимые характеристики группы:

- Количество участников 10-15 человек.
- Возраст – 15-16 лет.
- 10 классы.
- Учащиеся одной школы.

Общее время тренинга: 1 час 15 минут.

Упражнение 1: Чем мы похожи

Цель: повышение сплоченности в группе.

Процедура проведения: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой.

Например: "Илья, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)". Илья выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Данное упражнение направлено на создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Упражнение 2: Общий ритм

Цель: повышение сплоченности группы.

Процедура проведения: Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза.

После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Упражнение 3: Лукошко

Цели: работа с понятием "толерантность" при помощи ассоциативного ряда, развитие фантазии, творческого мышления.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из "киндер-сюрпризов", значками и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения: Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: *"Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру"*.

Упражнение 4: Эмблема толерантности

Цели: продолжение работы с определениями толерантности, развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения: упражнение позволит подойти к понятию толерантности с другой стороны - участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение - 3-5 мин.). Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

После каждого упражнения подводятся итоги.

Последний этап занятия: обратная связь участников.

Занятие 14

Тема: «Креативность мышления»

Тренинг начинается с небольшого теоретического вступления. Участникам задается вопрос: Знаете ли вы, что означает слово креативность? (Креативность от англ. *create* — создавать, англ. *creative* — созидательный, творческий).

На данный момент еще не существует единого и точного определения креативности, однако чаще всего под креативностью понимают способность видеть вещи в новом и необычном свете и находить уникальные решения проблем. Креативность это готовность к созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления.

Креативность является полной противоположностью шаблонного мышления (ограниченность выбора при поиске возможных решений и тенденций одинаково подходить к разным проблемам). Она уводит в сторону от банальных идей и скучного, привычного взгляда на вещи и рождает оригинальные решения. Креативность делает процесс мышления увлекательным и помогает находить новые решения старых проблем.

Это может показаться странным, но креативность и интеллект – не одно и то же. Согласно многочисленным результатам компетентных исследований, не все люди с высоким IQ обладают креативностью. Это говорит о том, что в принципе любой человек имеет творческие способности, независимо от уровня интеллектуального развития, и может их развивать и эффективно использовать.

На бытовом уровне креативность проявляется как смекалка — способность достигать цели, находить выход из кажущейся безвыходной ситуации используя обстановку, предметы и обстоятельства необычным образом. Шире — нетривиальное и остроумное решение проблемы. Причём, как правило, скудными и неспециализированными инструментами или ресурсами, если потребность материальна. И смелому, нестандартному, что называется не штампованному подходу к решению проблемы или удовлетворению потребности находящейся в нематериальной плоскости.

Имеются несколько гипотез по возникновению креативных способностей. Согласно первой считается, что творческие способности возникли у человека разумного постепенно, в течение длительного времени и явились следствием культурных и демографических изменений человечества, в частности, роста численности народонаселения, путём сложения способностей самых умных и одарённых особей в популяциях, с последующим закреплением данных свойств в потомстве.

Исследователи выяснили, что у креативности есть некоторые критерии:

- беглость — количество идей, возникающих в единицу времени;
- оригинальность — способность производить необычные идеи, отличающиеся от общепринятых;
- гибкость. Важность этого параметра обуславливается двумя обстоятельствами: во-первых, данный параметр позволяет отличать индивидов, которые проявляют гибкость в процессе решения проблемы, от тех, кто проявляет ригидность в их решении, и, во-вторых, позволяет отличать индивидов, которые оригинально решают проблемы, от тех, кто демонстрирует ложную оригинальность.
- восприимчивость — чувствительность к необычным деталям, противоречиям и неопределенности, готовность быстро переключаться с одной идеи на другую;
- метафоричность — готовность работать в совершенно необычном контексте, склонность к символическому, ассоциативному мышлению, умение увидеть в простом сложное, а в сложном — простое.
- удовлетворенность — итог проявления креативности. При негативном результате теряется смысл и дальнейшее развитие чувства.

В процессе данного тренинга вы сможете на собственном опыте понять, что такое креативность, чем она обуславливается, как ее развивать и конечно испытаете свои творческие способности.

Цель: развитие креативности мышления

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши, фломастеры, краски, лист ватмана или доска с мелом (маркером), мяч.

Упражнение 1: Особенности имени

Цель: создание работоспособности, знакомство членов группы.

Инструкция: начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя.

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками креативной среды. Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, так как соблазн назвать первые пришедшие в голову качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных, соответствующих собственным представлениям о себе характеристик.

В некоторых случаях называются достаточно противоречивые характеристики: например, стабильный, собранный, суетливый. В этом случае тренер может обратиться к назвавшему эти качества с просьбой пояснить, чем вызвано перечисленные таких, на первый взгляд противоречивых качеств. Возможно обращение с этим же вопросом к группе.

Бывает так, что кто-то из участников называет одноплановые качества: например, доброжелательный, добрый, дружелюбный, тренер может спросить этого члена группы, что помешало ему назвать более разнообразные характеристики.

В двух названных, а также других случаях (например, кто-то вообще затрудняется назвать три качества), участники группы могут обратить внимание на те сложности, с которыми они столкнулись при выполнении задания, и эти эффекты могут быть использованы в дальнейшей работе с группой.

Рефлексия: Давайте подумаем, какие мы испытали сложности в процессе выполнения данного упражнения, как их можно было бы преодолеть?

Упражнение 2: Творить нужно расслабленным

Цель: Более полное и глубокое осознание феномена креативности, ее проявлений, этапов и барьеров (а также их преодоления).

Участники группы сидят по кругу. Инструкция: «Сейчас мы потратим некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на себе, на своих мыслях, чувствах, переживаниях. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в Ваше тело попадает энергия, а с каждым выдохом уходят ненужные сейчас заботы, напряжения... Обратите внимание на ваше тело. Почувствуйте ваше тело: все - от ступней ног до макушки головы... Вы сидите на стуле (кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете прикосновение воздуха на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котором мы живем... Наше сложное время характерно быстрыми и резкими изменениями... Порой они бывают молниеносными... Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом. Какие мысли у вас возникают?.. Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире?.. (Эти вопросы тренер повторяет с интервалами 2-3 раза.)

Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают? А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь есть еще другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе. Вы можете сразу открыть глаза или посидеть еще некоторое время с закрытыми глазами. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе».

После того как все участники группы открыли глаза, тренер может предложить всем еще некоторое время остаться со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями и нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, фломастеры, цветные карандаши и т. п.

После того как все закончили рисовать, и рисунки прикреплены на натянутую леску или к стене, тренер продолжает инструкцию: «Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы: по 4-5 человек в каждой - и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают, а какие затрудняют нашу жизнь в изменчивом мире. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в конце работы, в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится». В ходе представления каждой группой своего перечня качеств тренер побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом тренер записывает называемые качества, особенности поведения на доске или листе ватмана. Если качеств предложено мало или если не названы некоторые важные качества, можно использовать нижеприведенный список.

1. Качества, особенности поведения, помогающие жить в изменчивом мире:

- любовь к людям, позитивное отношение к миру, оптимизм;
- принятие себя и мира во всех проявлениях;
- умение посмотреть на проблему глазами других;
- чувство юмора;
- переживание своей <незаконченности>, незавершенности;
- общительность, контактность;
- сенситивность, эмпатия;
- желание помогать людям;
- работоспособность;
- мечтательность, способность фантазировать;
- решительность, настойчивость, целеустремленность

2. Качества, затрудняющие жизнь в изменчивом мире:

- неуверенность в себе, своих силах;
- предвзятость мнений;
- заниженная самооценка;
- несамостоятельность;
- чрезмерная приверженность принципам;
- формализм, заорганизованность;
- стереотипность мышления и поведения;
- ориентация на общепринятые нормы, правила, излишняя чувствительность к мнению других;
- тревожность;
- высокая внушаемость

Рефлексия: Что нового вы узнали или поняли о креативности, о качествах, которые помогают и мешают проявлению творчества? Какие мысли у вас появились?

Упражнение 3: Мои фантазии

Цель: развитие фантазии, изобретательности и экспрессивности.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия; предметов, состояний, любые понятия, например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т. п.

Инструкция: «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем

говорить Светлане. Ее задача — узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами сообщить Светлане, что написано на карточке».

Те, кто окажется в центре круга и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

Анализ затруднений, источников напряжений, возникающих в процессе выполнения задания, позволяет обнаружить и обозначить некоторые барьеры креативности, в частности, такие как ориентация на оценку, желание во что бы то ни стало сделать правильно, неустойчивая сниженная самооценка, страх не найти ответ.

В то же время в ходе обсуждения появляется возможность поговорить о механизмах возникновения решения.

Дело в том, что для достижения цели отгадывающему необходимо устанавливать связи между получаемой информацией и находить нечто, объединяющее всю информацию (безусловно, в том случае если он ее точно, без искажений воспринял).

Рефлексия: Какие вы сумели выделить этапы креативного процесса? Как происходил процесс угадывания? Что помогало вам, что мешало?

Упражнение 4: Творческое решение проблем

Цель: отработка способности многовариантного и разнопланового продуцирования вариантов решения проблемы.

Инструкция: «Давайте сейчас выберем одну из наиболее важных, по вашему мнению, проблем проявления креативности и придумаем множество самых разнообразных способов ее преодоления. Советы, которые мы обсудили ранее, могут вам помочь». Используется метод мозгового штурма. Варианты записываются абсолютно все, главный акцент делается на количество и оригинальность идей.

Рефлексия: Расскажите о своих мыслях и ощущениях, которые возникали в процессе выполнения этого упражнения.

Упражнение 5: К счастью... К сожалению...

Цель: развитие воображения и творческих способностей.

Инструкция: «Вам предстоит сочинить рассказ. По очереди каждый из вас говорит предложение, причем каждое придуманное вами предложение, обязательно должно начинаться словами «К счастью» или «К сожалению» (попеременно). Длина истории не установлена, вы можете ее закончить в любой момент».

- Возможные варианты тем:
- Вы затерялись на необитаемом острове.
- Одиссей попадает на Красную площадь.
- Вася и Маша открывают магазин игрушек.
- Мальчик влюбился в девочку.
- Двое родителей спорят из-за подарков сыну (дочери) на день рождения.

Рефлексия: Попробуйте оценить насколько легко или трудно вам было переключаться с «сожаления» на «счастье», с положительного на отрицательное? Как изменялась эта способность в течение упражнения?

Упражнение 6: Оригинальность

Цель: развитие гибкости, оригинальности, точности, беглости мышления, воображения (которые в совокупности обеспечивают креативность, как творческую способность), интеграция появившихся навыков управления креативным процессом.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: «Давайте вообразим, что это (тренер показывает мяч) - апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе». Тренер начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения тренер побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например, «Давайте попробуем работать быстрее». Также тренер обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «Кубинский». В этом случае тренер может сказать: «Появилась новая область - страна-производитель».

Упражнение 7: Закрепление опыта

Цель: развитие оригинальности мышления, закрепление полученного в процессе тренинга опыта.

Инструкция: «В завершение вам предлагается использовать полученный опыт в изобразительной деятельности. Перед вами несколько абстрактных фигур, дорисовывая которые вы можете создать какую-то конкретную картинку и потом ее назвать. Старайтесь увидеть в этих фигурах и нарисовать то, что, по вашему мнению, не увидит никто, что-то совершенно оригинальное и не стандартное. Исходные фигуры можно перерисовать на отдельный лист и дорисовывать там. Если вам хочется нарисовать не одну, а несколько картинок из одной фигуры – рисуйте!».

Рефлексия: (по упражнению и, в общем, по тренингу) Понравился или не понравился вам тренинг? Что нового и полезного вы узнали? Как вы будете применять полученные знания и умения в своей повседневной жизни?

Упражнение 8: Заключение

Как вы представляете себе творческую личность? Наверное, в образе сумасбродного фантазера, не похожего на нормальных людей. Доказано, что например писатели более подвержены эмоциональным перепадам настроения, чем люди других профессий. Многие из людей, занимающихся творческой деятельностью, окружающие считают неуживчивыми, независимыми, самоуверенными и легко поддающимися смене настроений.

Но совершенно очевидно, что творческая деятельность требует также и большой работы. Большое значение имеют такие качества, как любознательность и упорство. Они описывают, как швейцарский изобретатель Жорж де Местраль придумал застежку-«липучку». Однажды на охоте к его одежде и шерсти собаки пристали головки репейника. Стараясь отодрать их от одежды, де Местраль заинтересовался, почему они так крепко прилипают к ткани. Он рассмотрел репы под микроскопом и обнаружил, что на каждой головке имеются сотни маленьких крючочков. Много лет он настойчиво пытался найти способ крепления подобных крючочков к ленте из ткани. В конце концов, у него получилась «липучка».

Как научиться мыслить более творчески? В ответ на этот вопрос можно предложить целый ряд рекомендаций. Многие психологи советуют записывать все приходящие в голову идеи, как хорошие, так и плохие. Если вы будете стараться выдвигать только хорошие идеи, это может привести, с одной стороны, к «ухудшению» потенциально плодотворных мыслей, а с другой – к постоянному чувству неудовлетворенности.

Когда вы занимаетесь творческой работой, не стоит упражняться в развитии критического мышления (оценка высказанных суждений и создание обоснованного вывода). Дайте себе побольше времени на размышления. Некоторые психологи советуют разыграть

решаемую задачу в лицах или нарисовать ее схему, чтобы создать о ней более наглядное представление. Они рекомендуют разговаривать вслух с самим собой и, разыгрывая задачу в лицах, проходить через все ее решения. Всегда полезно идти по стопам известных творчески мыслящих людей и проявлять упорство. Несколько советов по развитию креативности:

- Сознательно прилагайте усилия к тому, чтобы проявлять оригинальность и выдвигать новые идеи.
- Не беспокойтесь о том, что о вас могут подумать люди.
- Старайтесь мыслить широко, при этом, не обращая внимания на запреты, накладываемые культурными традициями.
- Если вы ошиблись при первой попытке, рассмотрите другие варианты и попробуйте найти новые пути.
- Будьте всегда открыты для дискуссии и проверяйте свои предположения.
- Ищите объяснения странных и непонятных вещей.
- Преодолевайте функциональную фиксированность и ищите необычные способы применения обычных вещей.
- Откажитесь от привычных методов деятельности и попробуйте поискать новые подходы.
- Чтобы выдать “на-гора” как можно больше идей, используйте метод мозгового штурма.

При оценке идей старайтесь быть объективным. Представьте, что они принадлежат не вам, а другому человеку.

IV. РАЗДЕЛ «НЕ ТАКИЕ КАК МЫ»

Занятие 15

Тема: Подростки девиантного склада

Упражнение 1: Уточнение правил - самый важный момент при проведении занятий.

От того, какие будут приняты правила, и как они будут выполняться, зависит ход и результативность занятий. Ведущий, после сообщения о цели занятий и их продолжительности, дает участникам следующую инструкцию: «Для организации работы в группе необходимо уточнить и дополнить правила, которые помогут быстрее преодолеть волнующие нас проблемы. Если вы проголосуете за то или иное правило, то его нужно будет выполнять на протяжении всех занятий.

Поэтому хорошо подумайте, прежде чем предлагать правило или голосовать за него. Например, ребята из другой группы приняли такое правило: «Называть друг друга по именам». Поддерживаете ли вы его? Предлагаю высказаться каждому». Здесь целесообразно выслушать все «за» и «против», побуждая подростков четко аргументировать свои решения. Задача ведущего — построить диалог так, чтобы вся группа осознанно приняла правила.

В случае отказа некоторых подростков голосовать за правила вообще необходимо «включать» определенные ситуации, воздействующие на эмоциональную сферу подростка. Например, идет обсуждение правила «Уважаем друг друга, не обзываемся». Участнику, который не голосует за это правило (обычно такой подросток постоянно использует клички, «задира» по характеру, но не приемлет подобного отношения к себе), ведущий задает вопрос-ситуацию: «Представь, если каждый человек из группы будет называть тебя, как захочет, таким словом, которое ему придет в голову. Конечно, в большинстве случаев это будет не то красивое имя, написанное на твоей визитной карточке и подчеркивающее твою личность. Как долго ты сможешь выдержать такое отношение со стороны других?».

Анализ подобных ситуаций в группе приводит к тому, что подростки сознательно принимают правила и предлагают свои. После обсуждения правила четко формулируют и записывают. Для лучшего усвоения их должно быть не более десяти. Список правил на каждом занятии висит на доске в центре внимания участников. Перед каждым занятием

правила повторяются. Каждый, начиная с участника сидящего справа от ведущего (правило правой руки), читает по одному правилу и объясняет, что оно означает. Правила эффективны лишь в том случае, если они не навязаны ведущим, а приняты в ходе активного совместного обсуждения.

- Вот некоторые из правил, которые можно использовать в работе с группой:
- Обращение к друг другу по имени.
- Уважаем друг друга, не обзываемся.
- Доброе отношение к друг другу.
- Участие каждого в упражнениях.
- Доверяем в общении.
- Даем возможность высказаться каждому, не перебиваем.
- Правило правой руки.

Упражнение 2: Снежный ком

Перед упражнением ведущий предлагает участникам сделать визитные карточки (раздаются бумага, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, булавки). Визитные карточки позволяют облегчить процедуру знакомства.

Участники вырезают из листа бумаги определенную фигуру (круг, квадрат, осенний лист и т.д.) и крупными буквами пишут свои имена так, как они хотели бы, чтобы их называли в группе (Сережа, Сергей, Коля, Николай и т.д.). Визитные карточки прикрепляются булавками к одежде и сохраняются на протяжении всех занятий. Затем все садятся в круг, в том числе и ведущий. Ведущий называет свое имя, справа сидящий участник - имя ведущего и свое имя, следующий называет по порядку уже названные имена и свое имя и т.д. Последнему участнику, стоящему слева от ведущего, необходимо назвать все имена по порядку, не ошибаясь, так, как их произносили участники. В процессе упражнения тренируется внимание.

Упражнение 3: Моя визитная карточка

После принятия правил ведущий сообщает о необходимости больше узнать друг о друге. С этой целью проводится упражнение «Моя визитная карточка» (или несколько слов о себе). Инструкция ведущего: «В рассказе о себе можно сказать о своих увлечениях, о любимом времени года, любимом блюде и т.д. Можно рассказать о себе что-то такое, о чем не знают другие ребята, и это поможет узнать вас с другой стороны. (На это упражнение дается 1-2 мин. каждому).

Упражнение 4: Пересядьте те, у кого...

Упражнение разминочного типа. Участники сидят в кругу на стульях. Один подросток стоит в центре и задает условие «Пересядьте те, у кого ... » или «Пересядьте те, кто ... ». Например, «Пересядьте те, у кого сегодня хорошее настроение» или «Пересядьте те, кто сегодня ехал в автобусе» и т.д. Те, к кому это относится, встают со своих мест и быстро занимают другие. Кто не успел занять место, становится водящим и задает новое условие. Задача ведущего в этом упражнении побуждать участников быстро формулировать вопросы (работа над развитием мышления) и четко произносить условие задания «Пересядьте те...» (работа над развитием речи).

Упражнение 5: Узнаем друг друга

В ходе упражнения участники продолжают узнавать друг друга: любимое блюдо каждого, на какого сказочного героя похож (с кем себя ассоциирует) и т.д. Развивается умение не просто слушать, но и слышать. Участники стараются запомнить, о чем говорил каждый, чтобы потом можно было воспроизвести эту информацию.

Упражнение 6: Невербальный подарок

Перед упражнением ведущий настраивает ребят на завершение занятия, делает небольшой его анализ и говорит: «Для укрепления доверительного общения необходимо сделать друг другу подарки. Но это должны быть не простые подарки, а невербальные, которые нельзя будет потрогать, но они будут подарены от сердца с помощью жестов и мимики. Задача каждого не просто сделать подарок, а преподнести его так, чтобы он был приятен человеку, нужен ему, вызывал положительные эмоции, поднимал настроение. Поэтому, прежде чем сделать подарок, необходимо подумать и хорошо постараться. Ваша задача осуществится в том случае, если у получающего подарок на появится лице улыбка, он отгадает, что ему дарят, и поблагодарит.»» Выполнение упражнения начинает ведущий.

Упражнение 7: Рисуем настроение

Предварительно ведущий готовит стенд «Экран настроения», в котором отмечены имена ребят и даты занятий. После занятия ведущий говорит: «Ребята, если бы вам сейчас пришлось изобразить свое настроение, то какого бы оно было цвета? Выберите соответствующий карандаш и нарисуйте кружок на экране». Для сравнения можно рисовать настроение и в начале, и в конце занятия.

Экран настроения

	Число													
	15.10		18.10		22.10		25.10		29.10		2.11		6.11	
Имя	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец
Саша	0	0												
Сергей	0	0												
Коля	0	0												
Маша	0	0												
Наташа	0	0												

Упражнение 8: Общий рисунок «Настроение группы»

Ведущий дает следующую инструкцию: «Представим наше настроение и попытаемся нарисовать его. Ваш рисунок - часть общего рисунка. Каждый может подойти к листу бумаги и выбрать понравившиеся краски. Рисуем по очереди». После того как все приняли участие в рисовании, ведущий задает группе вопрос: «Какое настроение вызывает у вас этот рисунок?» Желательно, чтобы высказались все участники.

Упражнение 9: Живые руки

Участники садятся напротив друг друга с завязанными глазами таким образом, чтобы не знать, кто находится перед ними. Предлагается пообщаться с помощью рук: познакомиться и поздороваться (1 мин.), поссориться (1 мин.), помириться (1 мин.), попрощаться друг с другом, а затем обменяться ощущениями, возникающими в результате прикосновения.

Упражнение 10: Мне нравится в тебе...

Ведущий просит ребят написать друг другу эти фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущий также может подготовить всем «комплименты». Записки собираются в индивидуальные конверты участников и вручаются им.

Упражнение 11: «Прощание глазами»

Момент прощания является таким же важным элементом занятия, как и все упражнения, так как он организует ребят и настраивает их на следующую встречу.

Поэтому ведущему ни в коем случае нельзя пренебрегать этим. «Прощание глазами» - один из многочисленных вариантов прощания. Ведущий ровным голосом настраивает на упражнение, ждет, когда все выполнят инструкцию: «Все встали в круг, взялись за руки, подумали о самом приятном. Теперь мысленно пожелайте друг другу самого хорошего и попрощайтесь глазами». Ведущий начинает прощание.

Занятие 16

Тема: Профилактика ВИЧ/СПИД

Трехчасовой профилактический тренинг для подростков по проблеме ВИЧ/СПИД. Используется с целью подготовки подростков-волонтеров для профилактической работы в среде сверстников.

Цель: повышение уровня информированности по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией среди подростков.

Задачи:

- Выяснить уровень информированности подростков по проблеме.
- Дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, об обследовании на ВИЧ, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования.
- Сформировать у подростков навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией.
- Проверить уровень усвоения информации.

Целевая группа: подростки, подростки - волонтеры 14-16 лет

Форма проведения: тренинг, работа в парах, анализ и просмотр видео – роликов, социально – ролевые игры и т.д.

Материалы и оборудование: мел, ватман, разноцветные маркеры, фломастеры, бумага формата А-4, ручки для каждого участника; компьютер, проектор; видеопособие для подростков, педагогов, родителей «Наркозависимость» (центр практической психологии «Катарсис»); папки для участников с раздаточными материалами (анкеты, информационные листы, буклеты).

Упражнение 1: Введение

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Поэтому на этом этапе тренер должен создать демократическую, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий расскажет о своей профессиональной деятельности, личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. Не рекомендуется ограничиваться высказыванием типа: «Меня зовут...».

Упражнение 2: Меня зовут...

Цель: подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Группа располагается кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Мария, но друзья обычно зовут меня Мэри». Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там, на протяжении всего занятия.

Упражнение 3: Ожидания участников

На этом этапе следует выяснить ожидания участников с помощью вопросов по кругу (например, «Что вы хотите получить/узнать на этом семинаре?»). После того как все участники расскажут о своих ожиданиях, ведущий обязательно сообщает им распорядок дня.

При проведении тренинга используются правила, которые предусматривает тренинговая работа (которые указаны выше)

Упражнение 4: Оценка уровня информированности группы

Для этой цели используется опросник, содержащий закрытые вопросы по теме «ВИЧ/СПИД»

Упражнение 5: Игра «Листок с секретом»

1. Всем участникам игры ведущий раздает карточки. Заранее сообщается, что каждый получивший карточку не должен показывать ее окружающим.

2. Членам группы предлагается «познакомиться» друг с другом. Ритуал знакомства организуется следующим образом. Каждый из участников должен подходить к своему товарищу, приветствуя его определенной фразой: «Здравствуйте, я самый интересный человек, потому что я ...» (называет свое хобби: «вышиваю крестиком», «изучаю японский», «по утрам стою на голове» и т. п.). На листке бумаги записывается имя человека, с которым участник «познакомился». Выигрывает тот, кто «познакомился с большим количеством людей».

3. Скажите следующее: «Изображенный вами процесс знакомства очень напоминает то, что происходит в обычной жизни с каждым из нас ежедневно. Все мы каждый день встречаемся, знакомимся и общаемся с множеством различных людей».

После этого в центр аудитории приглашаются те участники, у которых на карточке изображен минус. Ведущий говорит, что этим членам группы досталась печальная роль, они изображали людей-носителей ВИЧ.

Вопрос к группе: «Заметили ли вы в поведении «инфицированных» что-либо необычное?»

4. Участникам группы предлагается определить с помощью своих записей «познакомились» ли они с «вирусоносителями».

5. Затем ведущий просит слева от «носителей» встать тех участников, у которых на карточке был нарисован плюс. Сообщается, что «плюсики» изображают людей, очень внимательных к своему здоровью и осторожных в своем поведении. Несмотря на то, что многие «плюсики» познакомились с «минусами», они не заразились вирусом благодаря соблюдению многочисленных правил.

Участникам группы предлагается вспомнить возможные пути распространения СПИДа (переливание крови, инъекция, половой контакт) и способы его профилактики (использование одноразовых мед. инструментов, осторожность при выборе сексуального партнера и применение презервативов)

6. «Нолики» изображают здоровых людей, наплевательски относящихся к своему здоровью. «Нолики» должны внимательно просмотреть список тех, с кем им удалось «познакомиться». Те «нолики», в списке которых оказались «минусы», переходят в группу «вирусоносителей», поскольку при общении с вирусоносителем человек, неосторожно относящийся к своему здоровью, имеет все шансы стать больным.

7. Групповая дискуссия по вопросам:

- Почему у человека, использующего наркотики, есть все шансы стать ВИЧ-инфицированным?
- Почему члены семьи наркомана имеют повышенный риск заболеть СПИДом?
- Как объяснить тот факт, что 80 – 90 % больных СПИДом являются наркоманами?
- Может ли заболеть СПИДом тот, кто попробовал наркотик единственный раз ради любопытства?
- Можно ли считать одну пробу наркотика «простительной»: ведь при единственной пробе человек может и не заболеть?
- Делается вывод, что СПИД – реальная цена, которую может заплатить человек, решивший познакомиться с наркотиками.

8. Рассказ о ситуации с ВИЧ/СПИД в г. Томске.

9. Демонстрация видеофрагмента – «Право на жизнь». О связи наркомании с распространением ВИЧ-инфекции.

10. Информационный блок - этот этап можно начать с ответов на вопросы из опросников, которые вызвали массовое затруднение. Основной доклад построен в виде лекции – компьютерной презентации.

Упражнение 6: Игра «Степень риска»

Цель: закрепить полученную информацию за счет самостоятельной оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах сексуальной активности и бытовых контактах.

На полу чертится линия – линия РИСКА. На одном ее конце размещается карточка с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует»; карточка «Небольшой риск» размещается ближе к середине линии.

Каждому участнику дается карточка с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком: поцелуй в щеку; уход за больным СПИДом; инъекция в лечебном учреждении; укус комара; оральный секс; множественные половые связи; половая жизнь в браке; прокалывание ушей; переливание крови; проживание в одной комнате с больным СПИДом; пользование чужой зубной щеткой; нанесение татуировки; плавание в бассейне; объятия с больным СПИДом; половой акт с потребителем наркотиков; пользование общественным туалетом; глубокий поцелуй; укус постельного клопа.

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на его карточке и кладет ее на тот участок линии РИСКА, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованной записью на карточке. Обсуждаются ошибки. Выстраивается правильная «линия риска».

Упражнение 7: Игра «Спорные утверждения»

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД, сделать их менее дискриминационными, а также двигательная активность во время игры позволяет восстановить внимание группы.

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой ВИЧ/СПИД. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

- Принудительное обследование на ВИЧ – единственный способ сдержать распространение инфекции.
- ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей.
- Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы.
- ВИЧ-инфекция – это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность.
- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.
- Это не справедливо, что на пенсии старикам у государства денег не хватает, а огромные суммы на лечение ВИЧ-инфицированных находятся.
- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ-инфицированных граждан.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказывались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Упражнение 8: Отработка практических навыков. Игра «Стул»

Цель этого этапа – приобретение участниками практического опыта ответственного поведения в ситуациях выбора. Для этого используется сочетание методов «мозгового штурма» и ролевой игры.

Доброволец садится на стул. Группа должна уговорить его пересесть на другой стул любыми способами, но без применения физической силы, естественно.

Обсуждение:

К каким способам прибегали те, кто пытался заставить игрока пересесть на другой стул?

Упражнение 9: Понятие о групповом давлении

Скажите следующее: «Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п., называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, т. к. человек обычно стремится быть членом какой-либо группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Мы довольно часто не можем противостоять групповому давлению и давлению одного человека, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого (например, принимать наркотики, курить или вступать в половую связь). Получается, что это не наше решение, на самом деле, а нами помыкают другие люди. Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются оказать давление и уметь противостоять ему. Для того, чтобы принимать собственные решения, а не навязанные другим человеком или группой людей». Демонстрируется и обсуждается слайд «Виды группового давления».

Упражнение 10: Игра «Ответственное решение»

Тренер предлагает участникам разбиться на две команды. Дается задание: первой команде: придумать и записать как можно больше аргументов в пользу незащищенного сексуального контакта; второй команде: придумать и записать как можно больше аргументов для отказа от этого предложения.

Ведущий описывает ситуацию: молодой человек и девушка вместе учатся в институте. Они встречаются уже два месяца. Им хорошо вместе, но девушка сомневается, что уже пришло время для более близких отношений.

В течение 7 минут команды придумывают аргументы. После чего каждая команда выбирает добровольца. Представитель первой команды будет играть роль молодого человека, уговаривающего свою девушку начать сексуальные отношения и не использовать при этом презерватив. Представитель второй команды будет играть роль девушки, которая ему возражает. Добровольцы садятся в центр круга и обсуждают ситуацию, приводя аргументы, выработанные на первом этапе.

Обсуждение:

- Возможна ли в жизни ситуация, которую вы только что видели?
- Если бы это происходило на самом деле, чем бы закончился этот разговор?
- Это как-то повлияло бы на дальнейшие отношения этой пары?
- Какие еще проблемы, связанные с сексуальными отношениями, возникают у молодых людей?

Упражнение 11: Завершение работы

На этом заключительном этапе нужно подвести итоги проведенной работы. Выяснить, как участники усвоили информацию, можно с помощью анкеты. Также можно провести упражнение «Ощущения»: ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них

вызвало данное занятие. Если есть возможность, можно вручить сувениры наиболее активным участникам, раздать всем папки с информационными материалами.

Занятие 16

Тема: Профилактика употребления ПАВ

Коррекционно-развивающие упражнения и рекомендации к их применению способны человека активно проявлять себя в соревновательной ситуации. Для детей «группы риска»

Среди разнообразных направлений, концепций и теорий, которые рассматривают причины формирования зависимого поведения, и возможные пути его преодоления остается недостаточно изученная модель психолого-педагогического сопровождения детей и подростков «группы риска». В существующих моделях психолого-педагогического сопровождения большое внимание уделяется формированию у подростков «группы риска» эмоционально-волевой сферы, без чего невозможно развитие здоровых жизненных установок и навыков ответственного поведения.

В подростковом возрасте, который рассматривается как период становления личности, возникновения чувства и образа взрослости, тенденции к самостоятельности, важно овладеть объективными, соответствующими возрасту знаниями о себе и окружающих, а также, формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, позволяющих снизить уровень тревожности и агрессивности, повысить самооценку. Нерешенность задач развития приводит к формированию у подростка качеств, характерных для подростков «группы риска», а это, в свою очередь, актуализирует необходимость специализированной психокоррекционной программы.

Отличительной чертой данной программы от ранее существующих, является рассмотрение подростков «группы риска» не столько со стороны биологических отклонений, сколько со стороны проблем в поведении, коммуникации и социализации. Педагоги, психологи, акцентирующие внимание на биологических проблемах школьников, часто оправдывают социально-педагогическую запущенность, что неэффективно в педагогической практике и, прежде всего, для самого подростка.

Подростка, не обладающего четкой психической установкой на безусловное отвержение ПАВ, сравнительно легко вовлечь в наркоманию. Для этого используются все способы: разжечь любопытство хвастовством, вызвать зависть к опыту первопроходца, снискавшего авторитет бывалого парня; разжечь желание жить чрезвычайной, а не “серой” жизнью; использовать явление конформизма, “стадного чувства”; припереть к стенке — поставить в безвыходное положение перед угрозой утраты большой дружбы или любви (психологический шантаж); незаметно подсыпать наркотик в еду или напиток и, наконец, в крайнем случае, насильно “посадить на иглу”, на цепь наркотической зависимости.

С целью поддержания процесса развития у подростков таких компонентов волевой организации деятельности, как смелость, самостоятельность, решительность можно использовать координационные игры, позволяющие кроме того расширить двигательный опыт человека.

Цели: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости, показать всю пагубность влияния наркотиков на психическое и физическое здоровье человека, отрицательное влияние наркотиков на всю жизнь человека.

Задачи:

- Выявить прямую зависимость между наркотиками и поступками человека, ответственного за свое поведение и будущую жизнь.
- Рассмотреть возможные последствия злоупотребления наркотическими веществами для человека и для общества
- Знакомство с группой
- Создание обстановки психологического комфорта;

Упражнение 1: Приветствие на сегодняшний день

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово.

Упражнение 2: В чем мне повезло в этой жизни

Игра относится к скрытой профилактике злоупотребления психоактивными веществами. Увидеть положительные моменты жизни, что в ней так много интересных, важных, нужных вещей которые стоят намного большего внимания, чем попробовать наркотик.

Инструкция ведущего: расскажите о том, в чем вам повезло в этой жизни. Выводы группы о полученных результатах упражнения.

Упражнение 3: Беседа «Оценка уровня информированности группы»

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- На сколько это явление опасно для подростков и молодежи?
- Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?
- Знаете ли вы тех людей, которые погибли от передозировки?



После можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко – в других странах.... Потом мы услышали, что они есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке».

Необходимо сделать вывод о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

Цель: выявить уровень знаний участников, выяснить, как участники определяют понятие «зависимость», дать определение «зависимости».

Упражнение 4: Игра «Что такое зависимость»

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

Варианты:

- Привычка
- Притяжение
- Необходимость
- Болезнь
- Обязательно
- Желание
- То, с чем трудно жить
- Рутин
- ...
- ...

После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

Упражнение 5: Упражнение «Табу»

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, любой предмет помещающийся в эту коробочку (календарь, фломастер, лист бумаги)

Положить предмет в коробочку. Это ваше табу, табу каждого из вас. Вам даётся 10 минут для того, чтобы выразить ваше отношение к вашему табу.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство, и заглядывают внутрь. После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, когда кто-то из участников группы совершал с ней какие-либо действия, что чувствует сейчас, что хочется сделать?

Упражнение 6: Зависимость от наркотиков

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Ведущий выясняет мнение группы о том, как формируется наркотическая зависимость, задает вопрос «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?». **Метод** – свободная дискуссия.

Ключевые слова/фразы, на которые необходимо сделать акцент в ходе дискуссии: «отрывается от людей»; «не думает о других»; «остается без денег»; «теряет работу»; «проблемы в семье»; «бросает учебу»; «болеет». Затем ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости на примере опийной наркомании. Необходимо нарисовать схему «Формирование зависимости на примере опийной наркомании».

1. Нарисовать прямую линию. Когда ведущий рисует схему, он говорит: «Все начинается с первого употребления опия (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема».

2. Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости. **Комментарий:** эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость от опия (героина) может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от опия, она останется в той или иной мере на всю жизнь.



Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдромом отмены» (абстиненция, «ломка»).

3. Обозначить на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим», т.к. в этом периоде человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- Часто выступает в роли выступающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- Не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов находящихся в физической зависимости).

Комментарии к схеме.

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхании через нос и курение.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека – это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

Упражнение 6: Жизнь с болезнью

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги и просит написать: на 4х листочках – названия любимых блюд, на 4х – названия любимых занятий, увлечений, на 4х – имена близких или любимых людей.

Первая стадия характеризуется борьбой защитных структур организма и разрушительной силы наркотического яда. Она завершается подавлением защиты и формированием психической зависимости. Теперь организм вынужден приспосабливаться к жизни в условиях порабощения наркотиком. Это самая короткая стадия, длится она в зависимости от формы наркомании от нескольких недель (дней) до месяца.

Во второй стадии наркомании наркотические яды все больше нагнетают. Наркоман принимает увеличивающиеся дозы наркотика, защитные симптомы не появляются даже при приеме смертельной дозы. Наркотическое действие теперь не имеет ничего общего с реакцией здорового организма. Эффект часто прямо противоположный. Вместо успокоения и сна – возбуждение, стимуляция. К психической зависимости присоединяется физическая. Возникает тяжелейший синдром абстиненции. Средняя продолжительность второй стадии колеблется от 5 до 10 лет.

В третьей стадии болезни порабощенный организм не может освободиться от оков наркозависимости. Наркотик больше не вызывает ни эйфорического, ни стимулирующего эффекта. Он только избавляет от страданий и оставляет лишь возможность сколько-нибудь сносного состояния. Привлекавший обещанием райских наслаждений, наркотик теперь сбросил маску и удерживает страданиями, которые можно сравнить разве что с изощренными пытками. В этой стадии человек уже полный инвалид с грубой деградацией личности. Длится эта стадия всего несколько лет.

Синдром зависимости

А. Три или более из числа следующих проявлений должны возникать одновременно на протяжении 1 месяца или, если они сохраняются на более короткие периоды, периодически повторяться в течение 12 месяцев;

- 1) сильное желание или чувство насильственной тяги к приему вещества;
- 2) нарушенная способность контролировать прием вещества: его начало, окончание или дозу, о чем свидетельствуют потребление веществ в больших количествах и на протяжении периода времени большего, чем намеревалось, или безуспешные попытки и постоянное желание сократить или контролировать употребление вещества;
- 3) состояние, "физиологической абстиненции, когда прием вещества уменьшается или прекращается о чем свидетельствует синдром отмены, характерный для этого вещества или использование того же (или сходного) вещества с целью облегчения или предупреждения симптомов абстиненции;
- 4) проявление толерантности к эффектам вещества, заключающееся в необходимости значительного повышения дозы для достижения интоксикации или желаемых эффектов или в том, что хронический прием одной и той же дозы вещества приводит к явно ослабленному эффекту;

- 5) озабоченность употреблением вещества, которая проявляется в том, что ради приема вещества полностью или частично отказываются от других важных альтернативных форм наслаждения и интересов, или в том, что много времени тратится на деятельность, связанную с получением и приемом вещества и восстановлением от его эффектов;
- 6) устойчивое употребление вещества вопреки ясным доказательствам вредных последствий, о чем свидетельствует хроническое употребление вещества при фактическом или предполагаемом понимании природы и степени вреда.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить ... и не только деньгами. Поэтому я прошу отдать по одной карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще три листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, этот символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение.

- Как себя чувствовали участник во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С кем (или с чем) труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой и т.д.». После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Упражнение 7: Зубы дареного коня

Проводиться в виде мозгового штурма. Приятель или знакомый предлагает вам попробовать наркотик.

-Да, на попробуй я же за это ничего у тебя не прошу.

Теперь давайте подумаем, что же движет этим человеком, когда он вручает такой непрошенный подарок. Инструкция: что движет человеком, предлагающим наркотик, мотивы его поступка.

Вот такие ответы я получала от подростков на своих тренингах:

- Чтобы не быть одному
- Приносили ему деньги на другую дозу
- Может он получает какой-то процент от привлечённых
- Как месть
- Подчинить, чтобы ты стал его рабом за очередную дозу
- Формирует рынок сбыта
- Отправит на кражу – материальная выгода
- Пусть остальным тоже будет плохо

Обсуждение ответов и полученных результатов.

Лист с ответами участников рекомендуется повесить рядом с тем листом, где они давали ответы на вопрос: «почему же подросток пробует наркотик?» на котором как правило есть варианты, что это «классно», получить новые ощущения, удовольствие, успокоение, расслабление, не быть «белой вороной». И увидеть, что пробуют совсем не для того, что в последствии получают.

Упражнение 8: Моё

Способны ли вы вырваться из связывающих вас пут. Попробуем смоделировать эту жизненную ситуацию. Разделимся на пары, один заключает в «железные» объятия другого, и голосом, не терпящим возражений, говорит «моё». Другой вырывается изо всех сил на волю. Поменяйтесь ролями, обменяйтесь впечатлениями.

А действительно, почему вы, взрослый, нормальный человек не пишете в штаны? Потому что нельзя? А кто вам такое сказал? Мама в детстве? Но сейчас-то у вас своя голова на плечах, так что давайте рассуждать. Скажете, в мокром противно? А вы наденьте памперсы: всегда "сухо и комфортно". И самое главное - не нужно никуда ходить, тратить время на "мелкие нужды". Что еще? Не принято? Испокон веку никто так не делал, и вы опасаетесь, что вас сочтут ненормальным? Но это пока. А что будет, если по 24 часа в сутки терпеливо "разъяснять" гражданам, что взрослые "писуны" такие же нормальные люди, только осознанно выбравшие другую модель поведения. Более современную, основанную на разумном использовании личного времени. Глядишь, через какое-то время никто уже не будет вертеть пальцем у виска. Пойдут и тоже купят непромокаемые трусы, а вас зауважают - проложили дорогу современным взглядам. Так-то! Нет ничего невозможного. Есть только две проблемы - время и деньги. Конечно, с "мокрыми штанами" бороться долго и дорого. И, пожалуй, не по карману даже производителям памперсов. Ну, кто сказал, что, "единожды уколовшись, станешь наркоманом"? Это раньше родители так пугали детей. Теперь к вашим услугам - во всех СМИ - примеры тех, кто пробовал наркотик не раз и даже не два. Да не простых людей, а великих. И не просто великих, а кумиров! И что все ваши заклинания против вскользь оброненного слова "звезды"? А кто сказал, что "наркомания неизлечима"? Реклама современных клиник, гарантирующих (!!!) стопроцентное излечение, не "достучится" только до слепоглухонемого. Статьи же врачей-психиатров о том, что на самом деле состояния более-менее устойчивой ремиссии достигают лишь 4-6% пострадавших, а наркомания и по сей день неизлечима, публикуются лишь в специальных журналах, издаваемых тиражом несколько сот экземпляров. Так что масштабам борьбы - не с наркоманией, а с мифами - нужно отдать должное. И результат, как говорится, налицо: "страшилок" уже никто не боится. Цифры вовлеченных, погибших - ужасны. Но и они никого не пугают. Потому что в подсознании, там, где раньше, охраняемое "мифами", жило НЕЛЬЗЯ, обосновалось новое: НА САМОМ ДЕЛЕ МОЖНО. Дальше - больше. "Борьба" становится еще серьезней. Сейчас к ней подключается уже и школа. Министерство образования и педагоги-новаторы разрабатывают новые "концепции". На смену отжившему стереотипу: "наркоман - конченный человек" - приходит (сама ли?) новая "демократичная" установка: "он такой же, как все". "Желание человека принимать наркотики принимается как факт... К потребителю наркотиков относятся с уважением, как к любому полноправному члену общества" (программы "Снижение вреда", "Врачи без границ" и др.). Да и цель борьбы в новых программах формулируется уже совсем иначе: не запрещать наркотики, а предоставлять детям свободу выбора, обеспечив их информацией. Как можно более полной. А в школе предлагается отрабатывать новые модели поведения, снижающие степени риска: "...если употребляешь наркотики, не делай это инъекционным путем. Если все же вводишь наркотики внутривенно, делай это новым, стерильным шприцем". К слову сказать, эта модель снижения риска, взятая за основу новых образовательных программ, разработана в Голландии - единственной (пока !) стране, легализовавшей потребление наркотиков. Но и этого мало! Обществу нужна оценка явления? В новых программах есть и она: наркомания - не порок, а болезнь. Очень серьезная и очень распространенная. "Ход" сильный: ведь больного всегда жалко - так уж устроен человек. А тот, кто укоряет убогого, автоматически записывается в разряд злодеев. Есть у "медицинской модели" и другое важное преимущество: она снимает с родителей ответственность. Не нужно себя корить, пытаться понять, в чем твоя вина, что не так сделал, не так сказал. Ничего не поделаешь - эпидемия!

Так как же все-таки бороться с наркотиками? - спросите вы. Думаю, так же, как с мокрыми штанами. Нельзя и все! А вот как это сделать сейчас? - только это, наверное, и стоит обсуждать. Пока не поздно. Если мы, конечно, не хотим пойти по голландскому пути...

Упражнение 9: Методы борьбы со стрессом

Но так или иначе люди оказываются в стрессовой ситуации и дети должны знать как бороться со стрессом.:

1. Физический способ (что связано с телом, душ, бассейн, прогулка, секс, ванна, музыка и т.д.)
2. Психологическая защита
 - способы переключения с одного на другое
 - вовлечение в новую ситуацию (сделаю покупку)
 - аутотренинг - вызывание тех состояний, которые формируют спокойствие (смотрю в зеркало и улыбаюсь, глубоко дышу, вызываю тяжесть в руках и ногах и т.д.)
 - осознание глубинной причины стресса. Может помочь философский целостный подход снятия стресса на уровне смерти, говоря себе так: «Это все мелочь по сравнению со смертью, главное, что я живу»
 - забота с другом - снятие стресса. Эгоисты раньше умирают. Люди с вредными привычками много занимаются самоанализом своей личности и жалеют себя.

Упражнение 10: Правила защиты от наркодельцов

1. Нормальная подозрительность к окружающему миру.
2. Нормальная агрессия к манипуляторам (к людям, которые хотят оказать скрытое психологическое воздействие, приводящее к изменению в поведении)
3. Позитивное отношение к людям даже зависть к тому у кого все хорошо и хорошее настроение.
4. Внушение ребенку уверенности в том, что если к нему подойдут, он скажет «нет» потому, что он молодец.
5. Ты можешь не верить в бога, но главные заповеди религии ты должен знать.
6. Умные учатся на чужих ошибках, дураки на своих. Необходимо исключить ошибочное понятие «В жизни надо все испытать» потому, что человек не должен по жизни тыкаться как слепой котенок.
7. Жизнь опасна - тренируйся физически.
8. Умей предугадать стрессовую ситуацию и она лишь огорчит тебя.
9. не будь животным и не поддавайся стадному чувству, когда это касается твоей безопасности и твоего здоровья.
10. Будь подозрителен к навязчивым добрым дядям и тетям.

Упражнение 11: Формула жизни

Литературное наследие богато своими примерами, рассказывая детям притчи, легенды, новеллы, сказки, разбирая отдельных героев, необходимо заострить внимание на психологических и нравственных аспектах. Несколько стихотворений на положительный настрой души. Формула жизни. Авт. Роза Нажипова (врач психиатр, нарколог РИД МЗ РТ)

Формула жизни проста:
Здоровье, мораль, красота,
Созидание, трезвость и воля -
Человека достойная доля.
Она может быть нелегка
И может быть жизнь коротка.
Следует помнить даже при этом
Что повезло пожить Человеком!
Программы жизни сложной

И в горьких судьбах людей
Они как обычно бывают,
С формулой жизни не совпадают.
Меж тем каждый должен понять,
Что может все потерять,
Если позволит себя обойти
Формулу жизни на своем пути.
Она как русло реки, основы её глубоки,
Надо в их рамках ставить задачи,
Чтоб достигнуть в жизни удачи.
Добру и злу дано всегда сражаться
Но в вечной битве зло сильнее там,
Что средства для добра не все годятся,
Меж тем как зло не брезгует ничем.

Мирза Шахи Вазех
азербайджанский поэт 19 века.

Да, зло сильнее в неизбежной битве,
С делами и идеями добра,
Что победит от каждого зависит,
Где много добрых дел, там мало зла.

Роза Нажипова, Н. Форизо

Я все время живу
Накануне чего-то,
Накануне строки,
Накануне полета.
Накануне любви,
Накануне удачи,
Вот проснусь, а утром -
Все будет иначе.

А. Семенов.

Когда дела у нас не хороши,
И день стоит ненастный и холодный,
Да будет нам звездою путеводной
Высокая настроенность души.
Раскиснуть не давай себе,
Глуши все слабости. Топи их. С камнем. В воду!
Вот то, что в мире делает погоду!

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М., 1995.
2. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
3. Выготский Л.С., Проблема возраста. Т.4. М., 1984.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова.-М., 1991.
5. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Челябинск, 1979.
6. Дергач А.А. Рабочая книга практического психолога. Технология эффективной профессиональной деятельности. - М., 1996.
7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии общения. - М., 1987.
8. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии, 1990. - № 6. - С. 86-92.
9. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрушинского. - М., 1994.
10. ЛаппД. Искусство помнить и забывать. - СПб., 1995.
11. Леей В.Л. Искусство быть собой. - М., 1990.
12. Леви В.Л. Искусство быть другим. - М., 1980.
13. Лидере А.Г. Психологические игры с подростками // Журнал практического психолога, 1996. - № 1. - С. 54-62.
14. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. - М., 1994.
15. Матюгин И.Ю. и др. Школа эйдетики. Развитие памяти, образного мышления, воображения. - М., 1994.
16. От игры к знаниям. - М., 1982.
17. Павлова М-А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе НЛП.-М., 1997.
18. Петрушин С. Игротека для взрослых. - Казань, 1989.
19. Поиск аналогий. - М., 1995.
20. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие / С. Б. Белогуров, В. Ю. Климович. – 2-е изд., стереотип. – М.: Центр «Планетариум», 2004. – 96 с.
21. Пиаже Ж., Избранные психологические труды. М., 1969.
22. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М., 1995.
23. Сорокина Н.Г., Юрьева М.Г. Рабочая тетрадь по русскому языку. Орфография. Ч. 1. Словообразование. Правописание корней. Экспериментальное учебное пособие 5-7 кл. - М, 1996.
24. Шмаков С.А. Её величество игра. - М., 1992.
25. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. - М., 1996.-Т.2.
26. Эриксон Э., Детство и общество. М., 1992.
27. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем / Е. Яшина, Д. Камалдинов и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: ГУП «Медицина для вас», 2003. – 206 с.
28. Якобсон П.М., Эмоциональная жизнь школьника. М., 1966.

