

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 105 имени Героя России Ивана
Шелохвостова»
Калининский район

«Принято»
Заседание педсовета № ____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 105
_____/А.А. Мочалова/
« ____ » _____ 20 ____ г.

Программа психолого-педагогического сопровождения
детей в кризисных ситуациях

Срок реализации программы:
2015-2020г.г.

Новосибирск
2015

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации.....	4
Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS».....	8
Программа Социально-психологический тренинг для развития самоуправления подростков ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ (Автор-составитель: Е. В. Кулеш) 13	
Коррекционно-развивающая программа для младших школьников «Я побеждаю» (Автор-составитель: Русинова Н. С.).....	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа психолого-педагогического сопровождения детей в кризисных ситуациях составлена с использованием методических рекомендаций и пособий:

- "Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS» (Автор-составитель: П.В.Зязюлькин. Рецензенты: Т.Е.Косареvская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М.Машерова);

- Социально-психологический тренинг для развития самоуправления подростков. Жизнь по собственному выбору (Автор-составитель Е. В. Кулеш).

Социально-экономическая и культурологическая ситуация развития человека, проявляющаяся в высоком ритме жизни, огромном потоке информации и необходимости оперативно реагировать на различные вызовы современной жизни, во многом противоречит привычным способам построения стратегий поведения исходя из природных (биологических) стимулов и общественных (социальных) нормативов. Современный человек оказался перед необходимостью искать выходы из сложной ситуации, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления, путей решения актуальных проблем. Всё это оказало существенное влияние на школу, на тех, кто с ней тесно связан: учащихся, педагогов, родителей. Таким образом, бурное развитие цивилизации и невозможность использования для преодоления современных проблем биологического кода и опыта поколений во многом определило рост психологической травматизации населения, что отражается негативно на его психическом здоровье.

Одним из важнейших направлений деятельности современной школы, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепления здоровья учащихся. Главная роль в сохранении психологического здоровья учащихся отводится психологической службе учреждения образования. В функциональные обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации, профилактика подростковых суицидов и др. В то же время решение проблемы развития здоровья учащихся невозможно без участия всего педагогического коллектива и родителей.

Цель программы — формирование позитивного принятия себя учащимися, позволяющего эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Задачи программы:

- Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений.
- Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем — их псевдопреодоление, ведущее к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.
- Формирование мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.
- Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип самостоятельности в учебном процессе. Самостоятельность, выполняемая личностью без какого-либо принуждения, приводит к удовлетворению своих наиболее глубоких потребностей и приносит личности удовольствие;
- принцип развития. Любое психическое явление рассматривается в развитии и изменении;
- принцип единства личности и деятельности. Личность проявляется в деятельности и в ней же она развивается;
- принцип опоры на рефлексию как базовый механизм образовательного процесса;
- принцип психологической комфортности предполагает снятие по возможности стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип вариативности. Понимание возможности различных вариантов решения задачи, умение осуществлять их перебор, сравнивать и находить оптимальный вариант;
- принцип творчества. Формирование у учащихся способности самостоятельно находить решение не встречавшихся раньше задач, самостоятельное «открытие» ими новых способов действия.

Способы определения результативности — методы диагностики: анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, самоанализ и рефлексия.

Способность человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, связана с полнотой самоосуществления. Подходя ближе, чтобы быть самим собой, человек берет в свои руки управление своей жизнью и поведением и постепенно приближается к тем целям, к которым он хочет идти. Быть тем, кто ты есть на самом деле, жизненный путь, который можно описать как нащупывающее, неуверенное поведение, с помощью которого человек исследуя, движется к тому, каким он хочет быть. Он решает, какие линии и формы поведения для него значимы, а какие - нет. Ответственно управлять собой - значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора.

Для **профилактики** саморазрушающего поведения мы используем следующие формы психопрофилактической работы.

Первая форма – *организация социальной среды*. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы - *информирование*. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – *активное социальное обучение социально-важным навыкам*. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов.

Четвёртая форма – *организация деятельности, альтернативной девиантному поведению*. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Пятая форма – *организация здорового образа жизни*. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма - *активизация личностных ресурсов*. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия — всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - *минимизация негативных последствий суицидального поведения*. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы.

По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Загадка смерти всегда будет волновать человечество: вряд ли возможно и однозначное мнение относительно самоубийства. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Но, опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека.

Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации

Игротерапия. Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образы, игры, основанные

на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благоприятные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое поведение".

Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Арттерапия. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.

2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.

3. Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок". В их основе лежит принцип проекции.

4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветковых пятен друг на друга" и т. д.

5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

Библиотерапия. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н.Толстого, Б.Житкова, В.Осеевой, А.Гайдара и др. Это такие произведения, как "Трусиха", "Аришка-трусишка", "На льдине", "Обвал", "Честное слово", сказки "У

страха глаза велики", "Мальчиш-Кибальчиш" и др. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись.

Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где все наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые, или дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект дает использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы и т. д.

Психодрама, или драмтерапия. Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, "проигрывая" конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Учитывая выше сказанное, в работе с учащимися используются следующие коррекционные и развивающие программы

№ п/п	Автор	Название программы	Основные цели, задачи	Год, издательство
1	П.В.Зязюлькин	Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS»	Формирование жизненной цели и профилактика «антивитальных переживаний», выявление общих и индивидуальных проблемы; помощь в осознании своей особенности, помощь в формировании активной жизненной позиции, развитие саморефлексии.	Витебск: ГУО «Витебский областной институт развития образования». 2009.
2	Е. В. Кулеш	Социально-психологический тренинг для развития самоуправления подростков. Жизнь по собственному выбору	Развитие адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии, способности к самопроекции себя в будущее. Расширение осознания смысла жизни, конкретизация, иерархизация жизненных целей.	Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманит. ун-та, 2008.

3	Русинова Н. С.	Коррекционно-развивающая программа для младших школьников «Я побеждаю»	Формирование жизненной цели, снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Развитие навыков снижения мышечного и эмоционального напряжения и эффективного общения в различных ситуациях;	
---	----------------	--	---	--

Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS»

Автор-составитель: П.В.Зязюлькин, методист сектора психолого-педагогического консалтинга ГУО «Витебский областной институт развития образования».

Подростки, с девиантным (аддиктивным, суицидальным), делинквентным поведением, как правило, растут в неблагополучных семьях. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями; к детям они относятся недоброжелательно и даже враждебно. Причинами таких форм поведения быть могут также экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата взаимопонимания с ними, болезнь матери, уход из семьи отца, депрессия, вызванная потерей объекта любви и сопровождающаяся печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач.

Чтобы спасти такого человека, нужно понять его душевное состояние и составить представление о суициде как таковом. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение, — психопатологическая, психологическая и социальная. Хотя суицидальные действия могут являться одной из форм проявления психических заболеваний, значительная часть лиц, совершивших их, не обнаруживает клинических признаков психических расстройств. Согласно психологической концепции, ведущими являются «инстинкт смерти» (психоаналитическая теория), «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (экзистенциалистская теория), «рефлекс цели» (поведенческая теория, еще И.П.Павлов писал: «...Жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель»). Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Склонность к суициду бывает обусловлена психологическими и эмоциональными особенностями подростка. Прежде всего, это подавленное настроение, страхи, плохие оценки в школе, неадекватная самооценка, недостаточная любовь к себе, что вызвано дефицитом любви со стороны родителей. Роль последней капли могут сыграть и школьные ситуации, ведь в школе ребенок проводит значительную часть своего времени. В таком конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя. Если у подростков нет положительного отношения к себе, они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться.

Программа «SOS» представляет собой систему профилактических мероприятий с лицами (с девиантным, делинквентным формами поведения) включающую работу с учащимися, родителями и педагогами. Занятия с подростками ориентированы на формирование жизненной цели и профилактику «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется отрицание жизни. Занятия, ориентированные на старшеклассников, могут проводить не только психологи, но и классные руководители.

Первое занятие. «Смысл жизни»

Цели: помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью.

Задачи: выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия

1. Создай свою визитку. Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

2. Жизненный девиз. Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

3. Анализ сказки (Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе»)

Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

– Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке... И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе. Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить судьбу? Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение.*) Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.*) Как хотелось изменить судьбу второе дерево? Достигли ли деревья своих целей? Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям? Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек? Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир? Для чего живете вы?

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

5. Игра «Удары судьбы»

Ребята делятся на подгруппы из 4-5 человек. Один из участников (ведущий) должен лечь на пол, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего встать (за 1-2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый из участников.

Вопросы после игры:

- Какие трудности были при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникали в процессе игры?

Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

6. Рефлексия

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу или путем передачи игрушки, бросания мяча и т.д.

7. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?»

8. Подарок педагога

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты. Например:

«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский). «Наша жизнь — путешествие. Идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Второе занятие. «Мужество быть»

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть»

Ход занятия

1. Приветствие. Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что ...»
- «Если меня не будет, то ... будет плохо без меня».
- «Я хочу жить, потому что...»

2. Проверка домашнего задания. Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая

3. Беседа «О причинах самоубийства»

Вопросы для беседы:

Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (*Желая облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться ...*)

Какими могут быть причины самоубийства? Какие люди делают попытки покончить с собой? (*Творческие, слабые, наркоманы, одинокие, больные.*) Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (*Проводится голосование.*) Педагог должен подвести ребят к выводу, что человек проявляет слабость духа, поскольку не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысла жизни, и тем самым поступает эгоистично и т.д.

4. Игра «Обрыв»

На полу изображается черта, за чертой — «обрыв». Все ребята выстраиваются в шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы. Обратить внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Вопросы для обсуждения: Легко ли было идти? Какие способы использовали? Хотели бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как бы себя повели? А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека? Какое качество для этого понадобится?

Педагог. Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть — трудно. Жизнь требует мужества! Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду — мужество бытия, мужество быть.

5. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными мелками отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающие в их сознании. (Например: рыцарь в доспехах с оружием — защищенность и возможность противостоять; дерево под солнцем и под дождем — рост вопреки всему; дом — покой, уверенность; яблоко — целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах — выстоять вопреки.)

6. Работа с таблицей

Педагог предлагает вместе заполнить первую колонку, а вторую дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются.

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
• Согласие с миром; • понимание, что рождение и смерть — два объективных явления	Терпимость, доброта
• Стремление к цели; • сила; • выносливость; • способность выходить из любых ситуаций; • смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
• Осознание несовершенства мира и общества; • ответственность за свои поступки; • любовь к жизни и к людям; • умение не ждать отдачи от других; • умение выделить самое важное и не страдать по пустякам; • стремление найти свое место, дело; • способность не унывать; • осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы: Какие качества у вас уже есть? А какие понадобятся в первую очередь?

7. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...»

8. Домашнее задание

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

9. Подарок ведущего

Сказка о каретном мастере, когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Третье занятие. «Я готов к испытаниям»

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.
Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем, развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия

1. Приветствие

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...» Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

2. Проверка домашнего задания

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

3. Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы **для обсуждения:** Какую роль сыграла буря в этой притче? Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство...*) Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается — все к лучшему.*)

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное — то, как человек к ним относится.

4. Игра «Мяч»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий — в центре — бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций: получил двойку; поскользнулся и упал в людном месте; хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой); конфликтует с учителем; дали кличку; потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

5. Работа с таблицей

Участники занятия должны заполнить таблицу.

Вопросы

Ответы

Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации? В чем должна заключаться эта помощь? Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации? Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что необходимо многим людям, и окружающие могут оказать помощь в трудной ситуации.

6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу — только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

Вопросы: Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни? Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету.

- Хочу сказать, что...
- Больше всего мне запомнилось...
- Теперь я...

- Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

9. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения: Будьте внимательным слушателем. Проявляйте эмпатию к окружающим. Другим людям тоже нужна ваша помощь. Улыбайтесь!

- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника. Заражайте своим оптимизмом других. Меньше жалуйтесь... Проявляйте побольше юмора! Уважайте чужое мнение. Помните: в споре рождается истина, но в дискуссии она погибает. Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку. Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

Литература

1. Беличева, С.А. Основы превентивной психологии / С.А.Беличева. – М., 1993.
2. Битянова, М.Р. Работа психолога в старшей школе / М.Р.Битянова. – М., 1998.
3. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование / Г.В.Бурменская и др. – М., 1990.
4. Вебер, В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте / В. Вебер. – СПб., 1998.
5. Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2 – С. 36-43.
6. Гилинский, Я.И. Социологические и психологические основы суицидологии / Я.И.Гилинский, Я.И.Юнацкевич. – СПб. 1999.
7. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие / Е.В.Змановская. – М., 2003.
8. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П.Короленко, Т.А.Донских. – М, 1991.
9. Моховиков, А.Н. Телефонное консультирование / А.Н.Моховиков. –М.: Смысл, 1999.
10. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов / Р.В.Овчарова. – М., 2003.
11. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В.Овчарова. – М., 2001.
12. Попова, О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О.С.Попова. – Мн., 2003.
13. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка / под ред. Л.М.Шипицыной. – М., 2003.
14. Суицидология: Прошлое и настоящее: сб. статей / сост. А.Н.Моховиков. – М., 2001.
15. Трегубов Л. Эстетика самоубийства / Л.Трегубов, Ю.Вагин. – М., 1993.
16. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.
17. Хэмбли, Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / Г. Хэмбли; пер. Ю. Донец; ред. Моховиков А.М. Одесса, 1993.

Программа Социально-психологический тренинг для развития самоуправления подростков **ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ** (Автор-составитель: Е. В. Кулеш)

Одной из наиболее актуальных проблем современной психологии является изучение способности самоуправления личности, особенно в раз личных учебных коллективах. Именно в подростковый период жизни человека в основном формируется его нравственный облик, стиль поведения в системе социальных отношений, «взрастается» система ценностных ориентации. Для современной молодежи требуются такие качества, как активность, мобильность, самостоятельность, умение ориентироваться в условиях социальных перемен, склонность к риску и т.п. Исходя из этого, возникает необходимость развития способности личности подростка к само управлению. Изучение данного процесса вместе с процессами социальной адаптации и индивидуализации личности будет способствовать раскрытию творческого потенциала личности, поможет выработать рекомендации по организации процесса обучения, способного развивать у человека качества самоактуализации, познавательного отношения к себе и обществу.

Цель тренинга - развитие адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии, способности к самопроекции себя в будущее. Расширение осознания смысла жизни, конкретизация, иерархизация жизненных целей.

Задачи:

- развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях по целеполаганию в жизненных ситуациях;
- формирование навыков биографической и смысловой жизненной рефлексии;
- развитие и укрепление чувства взрослости, адекватных форм утверждения самостоятельности и личностной автономии;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- подготовка к принятию ответственных решений и умению делать осознанный выбор.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, основное содержание, рефлексию по поводу проведённого занятия и ритуал прощания.

Этапы:

Глава 1. «Теоретическое обоснование тренинга»

Глава 2. «Тренинг «Жизнь по собственному выбору»»

- Блок 1. «Личностное самоопределение»
- Блок 2. «Жизнь по собственному выбору»

Формы проведения занятий:

- сенсорные: проведение лекций, беседа, групповая дискуссия;
- практические: тренинговые упражнения, творческая работа;
- индивидуальные: психодиагностика, практические упражнения;
- аналитические: наблюдение, обсуждение, самоанализ, взаимонаблюдение, проективные методики рисуночного и вербального типов.

Способы определения результативности — методы диагностики:

анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, самоанализ и рефлексия.

ГЛАВА ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТРЕНИНГА Научись брать управление своей жизнью на себя и удерживать его.

В современном обществе одной из наиболее актуальных проблем в области научной психологии является изучение особенностей самоуправления личности. Особый интерес вызывает самоуправление в период взросления, когда развивается готовность к функционированию во взрослом мире, когда возрастает потребность самостоятельно применять свои возможности в самоутверждении и стремлении самостоятельно принимать решения. Это ведет к осознанию своей социальной приобщенности, обостряя потребность в самоопределении и самореализации. Д.И. Фельдштейн, проведя дифференцированный анализ кардинально нового психического состояния современного подростка, определяемого потребностью растущего человека утвердить себя в окружающем мире, установил и содержательно охарактеризовал психологически разные уровни развития подростка.

В программе мы будем ориентироваться на «утверждающе действенный» уровень. А.В. Петровский определяет эту стадию как старший школьный возраст. Поэтому в работе мы будем пользоваться терминам «старший подростковый возраст» в пределах границы 13-17 лет.

Практически все ведущие отечественные психологи (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Р. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Б.Ф. Ломов, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, М.Г. Ярошевский) рассматривают психическое развитие подростка в единстве с развитием личности. При этом развитие личности не представляет собой какой-то самостоятельный процесс. Д.И. Фельдштейн анализируя точки зрения отечественных психологов, констатирует, что «практически общепринято понимать развитие личности как перспективно направленный естественноисторический интегративный процесс формирования субъекта определённой формы жизнедеятельности, в котором психическое развитие взаимообусловлено реальным развитием личности».

При рассмотрении вопроса о трудностях личностного развития в подростковом периоде важно отметить задачи возрастного развития. Мы считаем, что главной задачей развития является развитие чувства идентичности. Старший подросток должен ответить на вопросы: «Кто Я?» и «Каков мой дальнейший путь?». В поисках личной идентичности молодой человек решает, какие действия являются для него первостепенными, а какие второстепенными. На основе этого он вырабатывает определённые нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. В конечном итоге этот процесс ведёт к осознанию собственной ценности и компетентности.

Мы рассматриваем индивидуальную форму самоуправления или управление самим собой.

Рассматривая самоуправление в контексте жизненной ситуации, мы можем считать, что активное становление стиля совладающего поведения приходится именно на период старшего подросткового возраста. С целью адаптации к сложным жизненным обстоятельствам, концепция совладания включает поведенческую, эмоциональную и когнитивную активность. Результатом такой активности субъекта может быть устранение трудности, преобразование ситуации, либо адаптация к её требованиям.

Поскольку развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно для решения задач развития в подростковом возрасте, возникает вопрос о возможности развития способности самоуправления, способствуя, таким образом, конструктивному разрешению серьёзных жизненных проблем и создавая условия для саморазвития и самореализации подростка.

Способность человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, связана с полнотой самоосуществления. Подходя ближе, чтобы быть самим собой, человек берет в свои руки управление своей жизнью и поведением и постепенно приближается к тем целям, к которым он хочет идти. Быть тем, кто ты есть на самом деле, жизненный путь, который можно описать как нащупывающее, неуверенное поведение, с помощью которого человек исследуя, движется к тому, каким он хочет быть. Он решает, какие линии и формы поведения для него значимы, а какие - нет. Ответственно управлять собой - значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора.

В нашем случае социально-психологический тренинг позволит создать условия для осознания смысловой регуляции по теме «Жизнь по собственному выбору».

Основные задачи в работе с подростками таковы:

- побуждение подростков к проявлению отношений, установок по ведению, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу, а также разбору предложенных тем;
- создание в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;
- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник влияния на личность подростка.

Принципы работы тренинговой группы Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:

- 1) диалогизация при взаимодействии, т.е. равноправное полноценное межличностное общение, основанное на доверии и взаимоуважении участников;
- 2) постоянная обратная связь, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий;
- 3) самодиагностика, способствующая самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных личностно значимых проблем;
- 4) оптимизация развития - констатация определённого психологического состояния отдельных участников и группы в целом и их развития;
- 5) гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер - сочетание эмоционального накала и постоянной рефлексии переживаний;

6) добровольное участие в тренинге и его отдельных занятиях и упражнениях, предполагающее личную заинтересованность подростка;

7) постоянный состав группы, способствующий групповой динамике и самораскрытию подростков.

ГЛАВА ТРЕНИНГ «ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ»

Способность человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, связана с полнотой самоосуществления. Подходя ближе к тому, чтобы быть самим собой, человек берет в свои руки управление своей жизнью и поведением и постепенно приближается к тем целям, к которым он хочет идти. Быть тем, кто ты есть на самом деле — жизненный путь, который можно описать как нащупывающее неуверенное по ведение, с помощью которого человек, исследуя, движется к тому, каким он хочет быть. Он решает, какие действия и линии поведения для него значимы, а какие - нет. Ответственно управлять собой - значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора. Обретение целей жизни приводит к интеграции личности.

Данный тренинг обращается к прошлому опыту и моделям будущего, к целям и стремлениям участников, интегрирует опыт работы группы и завершает эту работу.

Блок 1. «Личностное самоопределение»

Цель блока - эмоциональное объединение, самопознание, самораскрытие, прояснение Я-концепции участников группы и осуществление личностного выбора.

Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на развитие умения анализировать, определять психологические характеристики свои и окружающих людей и делать осознанный выбор.

Занятие №1 «Знакомьтесь, это я!»

Цель - создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными правилами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов само раскрытия.

Вводная часть Упражнение 1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

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

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

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

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

Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас.

Например, «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша.

Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять про граммы для них».

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

Основная часть Упражнение 2. «Правила нашей группы»

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

1. Доверительный стиль общения.

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

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

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

3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа «Большинство людей считает, что...» на «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т.п.

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

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

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

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

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

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

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир.

Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение 3. «Тест на самоопределение»

Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста.

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

Упражнение 4, «Принятие себя»

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

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на

этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатков есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки Мои достоинства 1 2 3 4 После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили, и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент, и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится 5 минут.

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

«Кто не против нас, тот с нами».

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

Совместность строится на уровне:

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

Игра «Встаньте в круг»

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

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

Игра «Счет до десяти»

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями.

По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и со считать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой - «два», третий — «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек.

Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

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

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

Завершающая часть Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №2 «Моя индивидуальность»

Цель - развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции и умение анализировать и определять личностные особенности.

Вводная часть Упражнение 1. «Продолжение знакомства»

Подростки группы сидят в кругу.

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

Основная часть Упражнение 2. «Кто Я?»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые и т.д. В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

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

Упражнение 3. «Легкие пути ведут в тупик»

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

Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

Индивидуальность № Тренинговое имя Мое представление Его собственное высказывание участника о его индивидуальности на эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Упражнение 4. «Мой портрет в лучах солнца»

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

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

Упражнение 5. «Все мы»

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

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

Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение 6. «Письмо себе, любимому»

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

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...».
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 8. «Прощание»

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

Занятие №3 «Мои проблемы»

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

Вводная часть Упражнение 1. «Ассоциации с встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей.

Например, «Если бы наша встреча была с животным, то это была бы...собака».

Основная часть Упражнение 2. «Проблемы»

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

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

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

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

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

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

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

Ответы часто похожи: «Лень».

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

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

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

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

болит голова;

устал, нет сил. Что это значит?

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

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

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

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

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

Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы о достоинствах как продолжения недостатков и наоборот.

Наше подлинное знание - то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, - и хорошим, и плохим - часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

Упражнение 3. «Победи своего дракона»

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

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона.

Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

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

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

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

Упражнение 4. «Свое пространство»

Один из подростков добровольно встает в центр круга.

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

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

Упражнение 5. «Крокодил»

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

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

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

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

Упражнение 6. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна) В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона.

По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала:

«Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким само мнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляни те только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я - все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко

голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» Обсуждение...

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...».
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 8. «Подарок»

Участники встают в круг.

Сейчас участники будут делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа.

Занятие №4 «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель - обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного через отработку приемов содействия чувству уверенности в себе.

Вводная часть Упражнение 1. «Рукопожатие»

Дети сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

Основная часть Упражнение 2. «Мое поведение»

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

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

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

Примеры предлагаемых ситуаций: • незаслуженно поставили двойку; • хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

- не принимают в игру; • хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

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

Упражнение 3. «Точка опоры»

У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них.

Не умаляйте свои достоинства, т.е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Упражнение 4. «Город Уверенности»

Подростки сидят в кругу.

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

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

Упражнение 5. «Круг уверенности»

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

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

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

Упражнение 6. «Я хозяин»

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам;

это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

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

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов;

претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли - это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом помещении хозяином.

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 8, «Спасибо за приятное занятие»

Все встают в общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:

«Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие №5 «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель - раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения, активизации процесса рефлексии и получения позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Вводная часть Упражнение 1. «Пожелания»

Все участники тренинга садятся в круг.

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

Основная часть Упражнение 2. «Части моего Я»

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

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

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

Упражнение 3. «Положение об обратной связи»

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

Помни!

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.

2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали.

Не говори о человеке в целом.

3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

4. Не оценивай.

5. Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» под запретом.

Внимание!

Обратная связь - не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Упражнение 4. «Приятный разговор»

Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником.

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

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

Примеры «встреча»

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

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

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

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

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

Упражнение 5. «Ассоциация»

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

Обсуждение.

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

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

• «Сегодня я понял...».

• «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Прощание»

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

Занятие №6 «Мотивы наших поступков»

Цель - создание условий для осознания мотивов своих поступков и собственного влияния на других людей.

Вводная часть Упражнение 1. «Антоним»

Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему - противоположное состояние или

чувство. На пример, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

Упражнение 2. «Светский прием»

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

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т.д. Найдите для каждого несколько теплых слов. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Основная часть Упражнение 3. «Осознание мотива»

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

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

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

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

Обсуждение (что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.).

Упражнение 4. «Благодарность без слов»

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том: в что чувствовали, выполняя это упражнение; • искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Упражнение 5. «Волшебный магазин»

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

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

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: «Сегодня я понял...». • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Спасибо за приятное занятие»

Все встают в общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:

«Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие №7 «Как справиться с плохим настроением»

Цель — развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

обучение тому, как находить чувства, помогающие преодолевать чувство тревоги и избавляться от него.

Вводная часть Упражнение 1. «Настроение»

Каждый из подростков по очереди занимает такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу по вторит эту позу. Затем изображает свое настроение следующий участник.

Основная часть Упражнение 2. «Какого я цвета?»

Участники группы образуют круг.

Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего со стояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше со стояние, настроение в течение утренних часов с момента, как выпроснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения.

В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Упражнение 3. «Твое настроение»

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

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

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

Учи, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение 4. «Чувствую себя хорошо»

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

Упражнение 5. «Аукцион»

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

Упражнение 6. «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростков объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро.

Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

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

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...»;
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 8. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №8 «Взаимопомощь»

Цель - создание условий для осознания собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни;

поиск способов расположения людей к себе.

Вводная часть Упражнение 1. «Приветственная фраза»

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

Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

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

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

Упражнение 2. «Вопрос»

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

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

Основная часть Упражнение 3. «Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка.

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

Упражнение 4. «Доброта»

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

Упражнение 5. «Поведение и культура»

Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством как в знакомом, так и малознакомом обществе;

понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, не прилично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, - шутил А. Моруа, - у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома. Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность».

Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его;

краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, - как это мерзко!». Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, на верное, знаешь, как бывает обидно, и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток.

Этот «кто-то» - малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди - и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

Завершающая часть Упражнение 6, «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Подарок»

Участники встают в круг.

Сейчас участники будут делать подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа.

Занятие № 9 «Творческая личность»

Цель - углубление процесса самораскрытия, помощь в определении личностных ценностей; обучение тому, как позитивно находить выход из проблемной для себя ситуации.

Упражнение 1. «Представление имени»

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

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

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре.

Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

Основная часть Упражнение 2. «Творческие силы»

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

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

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

Упражнение 3. «Коллективная сказка»

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение.

Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу.

Упражнение 4. «Образ»

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

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

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

Упражнение 5. «Футболка с надписью»

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим.

Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться.

Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас - о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т.п.

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

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

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

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...»;
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие № 10 «Способность к самоуправлению»

Цель - раскрытие особенностей проявления способности к самоуправлению. Диагностика уровня развития самоуправления у участников тренинговой группы.

Вводная часть Упражнение 1. «Приветствие»

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

Упражнение 2. «Ассоциации с героем»

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

Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Основная часть Упражнение 3. «Беседа о самоуправлении»

Что же такое самоуправление?

Самоуправление - это целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями.

Самоуправление включает:

1) анализ противоречий или ориентировка - человек формирует субъективную модель ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе: почему сейчас не получается так, как это было раньше?

Что изменилось по сравнению с прошлым? Что происходит со мной? В чем причина моих неудач (во мне, в других, в сложившихся обстоятельствах)? Что происходит вокруг меня? Каково реальное положение вещей?

2) прогнозирование — человек формирует модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз - это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия. Человек пытается получить ответы на вопросы: можно ли что-то изменить? Что может измениться, если я вмешаюсь и буду как-то действовать? Что будет, если я не вмешаюсь в ход событий?

3) целеполагание - человек формирует субъективную модель желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах. Люди стремятся получить ответы на такие вопросы: каким должны быть результаты? В каком направлении нужно изменять себя, свое общение, поведение или деятельность?

Что конкретно можно изменить, ситуацию или самого себя?

Целеполагание - это процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора предпочтительных. При выборе целей их сравнивают по длительности (стратегические цели рассчитаны на всю жизнь, на их основе выдвигают тактические цели, осуществление которых требует 5-7 лет, а они, в свою очередь, определяют оперативные цели, реализация которых требует дней, месяцев). С точки зрения субъективной привлекательности, оцениваются вероятность достижения цели, усилия, необходимые для ее достижения;

4) планирование - человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными.

Человек ищет ответы на такие вопросы: какие средства нужны для достижения цели? В какой последовательности их следует применять?

5) Критерии оценки качества — человек должен решить вопросы:

какими должны быть показатели, позволяющие оценить успехи и реализации плана? Как оценить, что сделанное было необходимым? Как оценить, что мои поступки и действия достаточны? Систему оценок желательно заготовить до начала практических действий и поступков, а по ходу действия их лучше корректировать. Поспешная выработка критериев может привести к тому, что они окажутся недостаточно обоснованными или про сто ошибочными, а это может привести к совершенно иным результатам, чем было первоначально задумано;

6) принятия решения - это период от плана к действиям, это само приказ: начать действовать! Но для этого человеку предстоит ответить на совсем не простые вопросы: все ли я предусмотрел? Есть ли у меня еще время? Начинать действовать или еще нужно подождать немного?

Человек стремится найти оптимальные решения, которые предполагают сочетание смелости и осмотрительности. Не стоит поступать «сломя голову», «лезть в воду, не зная броду», но и нельзя слишком оттягивать исполнение задуманного. Упущенное время может быть потеряно безвозвратно. Когда человек, наконец, решился на активные действия, то оказалось, что к этому моменту все изменилось настолько значительно, что любое, даже очень хорошо подготовленное, действие теряет всякий смысл;

7) самоконтроль - сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности. Человек отвечает себе на вопросы: как идет дело? Есть ли движение к цели? Нет ли ошибок в моих поступках?

8) коррекция - изменение реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления. Человек ищет ответ на вопрос: как быть дальше? Ответ на этот вопрос зависит от результатов самоконтроля. Если идет как задумано, то человек может продолжать действовать также, повторить еще и еще раз, чтобы убедиться в эффективности найденной системы самоуправления. Фактически - это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления. Если самоконтроль показывает, что имеется разрыв между желаемым и действительным, что есть ошибки в поведении и деятельности, то возникают новые вопросы: что нужно изменить в своих поступках и действиях? Когда нужно произвести изменения, немедленно или через некоторое время? Есть ли время на обдумывание? Что конкретно нужно пересмотреть в процессе самоуправления, чтобы получить желаемый результат?

После этого начинается новый цикл самоуправления, новый анализ ситуации, прогнозирование, целеполагание и т.д. Эти циклы повторяются до тех пор, пока не исчезнет потребность в совершенствовании отдельных звеньев, этапов процесса самоуправления, пока не произойдет переход к саморегуляции, т.е. к привычным поступкам и действиям, совершаемым на основе найденных целей, планов, критериев оценки качества.

Упражнение 4. Тест «Способность самоуправления»

Предлагаемая анкета дает возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях (Приложение 2).

Упражнение 5. «Правило Храброго Сердца» (Научись брать на себе ответственность) Человек с храбрым сердцем всегда берет на себя ответственность и несет ее достойно. Т.к. он знает, что умение принимать на себя ответственность — за себя, за дела, за то, что происходит вокруг, — один из главных признаков зрелой личности.

«Взрослый» в психологическом плане человек - это свободный человек. Он ценит свободу и ради нее готов многое сделать. Он знает, что если будет нести ответственность за свои поступки, то ему же и получать дивиденды от них. «Ребенок» этого лишен. За него эти дивиденды получает тот, на кого он сваливает ответственность.

«Взрослый» человек твердо стоит на своих ногах. И количество тех или иных благ, которые он получает от жизни, зависит только от него.

Упражнение 6. «Путешествие к центру своего Я»

Спокойно сядьте и представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, чувствуя свою силу и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы захотите, ее можно представить в виде образа. Может быть вы представите язычок пламени, может быть драгоценный камень или потаенное озеро, спокойное, с гладкой, без

малейшей зыби поверхностью. Преисполненное глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, эта частица вашего Я находится в полной безопасности. Она там - глубоко в вас...

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко в самом центре, в самом ядре вас, это вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь всегда таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось бы пройти, и что, если вы захотите, вы сможете в любой момент припоминать, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспоминать об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщитесь к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одно временно больше уверенности и силы в жизни.

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: «За время наших занятий я понял...». «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 8, «Прощание»

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

Блок 2. «Жизнь по собственному выбору»

Цель блока - развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и иерархизировать их, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей и эффективного использования своего времени.

Занятие №11 «Мое время»

Цель — развитие представления подростков о времени, осознание восприятия во времени, развитие навыков эффективного использования времени.

Вводная часть Упражнение 1. «Пожелания»

Участники встают в круг. Работа начинается с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение 2. «Атомы»

Подростки стоят в кругу.

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

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

Основная часть Упражнение 3. «Ваше представление о времени»

«Каждый представляет время по-своему - как стрелу, календарь, часовой циферблат, песочные часы и т.д. В образе песочных часов песок в нижней части - прошедшее, в верхней части - будущее, а та песчинка, которая падает в данный момент, - настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Упражнение 4. «Чувство времени»

Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. «Как только, по вашему мнению, минута пройдет, молча поднимите руку и откройте глаза. Про должайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза».

Участники разделяются на три группы: те, кто поднял руку раньше, чем истекла минута, те, кто поднял руку позже, и те, кто сумел достаточно точно оценить время.

При обсуждении этого упражнения следует обратить внимание под ростками на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию» тому, что кажется, что время «пролетает».

Упражнение 5. «Круг моей жизни»

«Вспомните, на что вы тратите свое время: на школу, выполнение домашних заданий, на работу по дому, на общение с друзьями и членами вашей семьи, на одиночество, на все остальное. Распределите

свои занятия по следующим группам. • те, которые вы не любите, но обязаны делать; • те, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся; • то, что вы делаете просто для того, чтобы «убить время»; • сон; • другое (что именно).

Нарисуйте два круга и представьте себе, что это циферблаты 24 часовых часов (шаблон с двумя круговыми диаграммами можно заготовить заранее для каждого участника). Разделите их на сектора, отражающие долю каждой группы занятий в ваших обычных сутках, например, на прошлой неделе, и в таком дне, о каком вы мечтаете. Раскрасьте сектора в веселые, нейтральные и неприятные цвета или заштрихуйте их - чем неприятнее каждое занятие, тем темнее.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы: • Доволен ли я тем, как проходит мой день? • Какие границы я могу изменить в этом круге? Что легко и что трудно изменить в моей жизни? • Чего не хватило для верного отображения моей жизни? «Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие № 12 «Линия жизни»

Цель - развитие способности к самопроекции себя в будущее и его влияние на самопринятие в настоящий момент времени.

Вводная часть Упражнение 1. «Новый способ»

Дети образуют полукруг.

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

Упражнение 2. «Подарок»

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

Основная часть Упражнение 3. «Прошлое - настоящее - будущее»

«Нарисуйте отрезок. Разделите его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок в том месте, где вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где ваши истоки, что про исходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем, ваши цели и меч ты?»

Модификация упражнения. Выбирается доброволец. Эта линия на полу будет обозначать всю твою жизнь. Пусть один из участников обозначит начало твоей жизни, другой — сегодняшний момент, третий — конец твоей жизни. Пройди по этой линии, останавливаясь на разных участках, и расскажи, какова твоя жизнь в эти периоды».

Упражнение 4. «Линия жизни»

Участникам предлагается провести линию своей жизни на листе, по середине разделенному пунктиром на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт.

Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, какой представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется под росток, в верхней или нижней части листа находится большая часть линии, сколько у линии перепадов. Диапазон отклонений от

горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

Упражнение 5. «Дотянись до звезд»

Упражнение дает подросткам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая на поминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой.

Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых желаний для подростков.

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Прощание»

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

Занятие № 13 «Как достичь цели»

Цель — обучение тому, как ставить цели; отработка навыков по преодолению препятствий на пути к достижению целей.

Вводная часть Упражнение 1. «Бегущие огни»

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

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

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

Основная часть Упражнение 2. «По секрету»

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

Упражнение 3. «Волшебная подушка»

Это упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и принимают их всерьез. Для упражнения нужна небольшая подушка.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появлялись ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить родители, друзья, учитель?».

Упражнение 4. «Круг публичностей»

Публичности в теории психосинтеза Роберто Ассаджиоли это примерно то же, что в быту называют «внутренний голос». Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Чаще всего люди не осознают, что именно говорит им каждый из таких голосов, чего хочет каждая из личностей. Эти упражнения помогают распознать свои внутренние голоса, понять, почему мы поступаем так, а не иначе.

Возьмите лист бумаги и перечислите все свои желания. Учтите, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения» - в него входят не конкретные предметы, ваши достижения, успехи, способности, которые вам хотелось бы развить, дела, которыми вы хотели бы заниматься. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, чего вы можете достигнуть сейчас, и то, что вы хотели бы иметь в будущем.

Поскольку у вас нет возможности взглянуть на списки других людей, я приведу самые частые желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т.д.

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

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше истинное «Я». А в самом кольце поместите те пять-шесть сублинностей, которые являются вашими желаниями.

Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания.

Отсутствие художественных способностей не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

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

А теперь все желающие могут обсудить свои субличности, их цели и то, как они проявляются в ваших мыслях и поступках».

Упражнение 5. «Именинный пирог»

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

Обсуждение.

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

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

Завершающая часть Упражнение 6. «Мой тотем»

В некоторых племенах есть тотемные животные. Такое животное может быть и у каждого из нас. Постарайтесь представить себе своего покровителя, свой тотем, и вылепить из пластилина. Когда он будет сделан, можно обратиться к нему и попросить его о чем-нибудь.

Упражнение 7. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «За время наших занятий я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Занятие № 14 «Жизненные принципы»

Цель - создание условий для самораскрытия и осознания смысловой сферы жизненных принципов.

Вводная часть Упражнение 1. «Приветствие»

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

Основная часть Упражнение 2. «История из жизни»

Трое либо четверо участников удаляются за дверь, остальные остаются с ведущим. Ведущий просит добровольца из числа оставшихся членов группы рассказать какую-либо занятую историю из собственной биографии. Выбор тематики жизненных историй не ограничен. Если среди участников группы желающих поделиться автобиографической историей не найдется, то ведущий берет инициативу на себя и рассказывает заранее заготовленную историю. Жизненная история адресуется тем членам группы, которые остались в большинстве. Рассказ может сопровождаться пантомимой и драматизацией. После его окончания приглашается один человек из-за двери. Ведущий предлагает кому-либо из членов группы пересказать только что услышанную историю приглашенному человеку в присутствии остальных. После этого приглашается второй человек из-за двери для того, чтобы заслушать прежнюю историю от первого приглашенного. Последний человек, до сведения которого была доведена история, рассказывает ее всей группе.

Упражнение 3. «Парадоксальные смыслы жизни»

Перед участниками группы ставится задача: осознать свои самые худшие опасения и пессимистические прогнозы жизненного пути. Их анализ дает представление о негативном влиянии внутренних преград на степень личностной свободы и активность в реализации смысла жизни. На следующем этапе ведущий просит привести как можно больше выгод, которые можно будет получить от жизни в том случае, если худшие опасения и прогнозы сбудутся. Все найденные выгоды и преимущества необходимо систематизировать в альтернативную стратегию жизни, которой можно воспользоваться как запасной в случае крушения актуальных жизненных планов.

После индивидуальной работы организуется групповая дискуссия, в которой должен выступить каждый из участников. Выступление целесообразно строить по схеме: «Я хочу, чтобы (наименование того события, которое является источником опасений) произошло, потому что (перечень доводов - «выгод», которые можно извлечь из вышеуказанного события)».

Упражнение 4. «Цветопись жизненных событий»

Участники группы усаживаются в круг. В ответ на предъявление карточки, окрашенной в определенный цвет, каждому участнику необходимо подобрать одно или несколько событий собственной биографии, с которыми ассоциируется этот цвет. После этого члены группы по очереди высказывают пришедшие на ум события личной биографии и пытаются пояснить возможную связь между цветом и данным событием. Когда вы скажетесь все участники круга, одна серия упражнения считается законченной, ведущий предлагает карточку другого цвета с аналогичной инструкцией. Целесообразно использовать стандартный набор карточек из 8 цветного теста Люшера.

По ходу упражнения участники должны фиксировать названные ими события на бумаге. При этом события должны быть датированы, подписаны, следовать друг за другом в хронологическом порядке и быть раскрашенными в соответствующий цвет. По прошествии 8 серий упражнения каждый участник сможет изобразить цветную картину своего жизненного пути. Ведущий выделяет несколько минут, чтобы каждый мог проанализировать композицию событий и цветность картины собственной жизни и составить автобиографический отчет. После этого члены группы поочередно демонстрируют свою картину жизни остальным участникам с сопутствующими комментариями. Психолог направляет интерпретацию картины жизни, обращая внимание рассказчика на: - самые темные тона на картине; - самые светлые тона на картине; - резкие переходы тонов на картине.

Кроме того, необходимо постоянно «заземлять» рассказ на объективное содержание соответствующих событий и субъективные переживания по их поводу.

Упражнение 5. «Жизненные принципы»

Подростков просят в течение 10 минут сформулировать свои жизненные принципы, т.е. основополагающие идеи, которыми человек руководствуется при принятии ответственных решений и воплощает в поступках. Все жизненные принципы записываются на бумагу. Готовый перечень жизненных принципов необходимо прикрепить к одежде и свободно расхаживать по комнате, встречаясь с другими участниками. При этом необходимо читать их жизненные принципы, задавать уточняющие вопросы и прояснять содержание собственных принципов.

Список жизненных принципов по желанию можно озвучить перед группой. Данный этап работы является подготовительным.

Далее психолог проводит модифицированный вариант социометрии по критерию наибольшего сходства и различия жизненных принципов.

Выборы и отвержения отображаются в виде красных и черных стрелок на листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Далее группа образует круг, в центре которого помещаются два «горячих стула». На эти места поочередно приглашается каждый участник с «предпочитаемым» и «отверженным» им членом группы. Активный участник должен высказать своему оппоненту все то, что ему не нравится в его «философии жизни», а своему пропоненту, что ему импонирует в его жизненных принципах. Оппоненты и пропоненты не должны полемизировать с активным участником. Возможен и другой алгоритм выполнения данного этапа упражнения: активный участник выговаривает своему пропоненту то, что ему не нравится в его жизненных принципах, а своему оппоненту то, что ему нравится в его жизненных принципах.

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Прощание»

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

Занятие № 15 «Жизненные проблемы»

Цель - создание условий для взаимного обогащения тактиками преодоления жизненных трудностей и обмена жизненным опытом между участниками тренинга.

Вводная часть Упражнение 1. «Рукопожатие»

Подростки сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

Основная часть Упражнение 2. «Жизненные проблемы»

Психолог отмечает, что в своей жизни всякий человек сталкивается с множеством проблем. Существует точка зрения, что человеческая жизнь — это вечное завязывание одних проблем и развязывание других. Ведущий подчеркивает, что всякая проблема, являясь отражением какого-либо жизненного противоречия, таит в себе конструктивное зерно, которое необходимо добыть в процессе решения проблемы. Проблемы бывают разными по своему калибру и значимости: маленькие и не очень. Однако порой попадаются на жизненном пути такие проблемы, которые чрезвычайно трудны и значимы в масштабе целой жизни. Предлагается кратко описать актуальную в настоящий момент жизненную проблему. После этого листы перемешиваются и вытягиваются участниками коррекции из общей стопки наугад. Получив проблему, участник обязан рассказать группе о существовании этой проблемы так, как если бы это была его собственная проблема, и предложить конкретные пути ее решения. В данном упражнении чрезвычайно важно сохранять конфиденциальность и анонимность.

Упражнение 3. «Делай как я»

Участники рассаживаются по кругу и бросают друг другу воображаемый мяч. Тот участник, которому бросили мяч, должен рассказать о своих жизненных кризисах, своих переживаниях в критических событиях жизни и поделиться опытом преодоления критических состояний. Затем он пасует воображаемый мяч другому участнику. В конце проводится обсуждение, на котором участники должны отметить открытия и приобретения, которые они положили в «копилку» собственного жизненного опыта.

Упражнение 4. «Если бы я был тобой»

Психолог просит участников выбрать себе пару. Партнеры в парах должны рассказать друг другу о собственных жизненных целях и планах, о смысле собственной жизни и жизненных ценностях. После этого им пред стоит написать мини-сочинение на тему «Если бы я был тобой, то свои жизненные цели я осуществил бы следующим образом...». По завершении работы партнеры обмениваются своими сочинениями и знакомятся с их содержанием. Далее работа проходит в кругу. Участники зачитывают полученные от партнеров сочинения и отмечают конструктивные советы и пожелания.

Завершающая часть Упражнение 5. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Спасибо за приятное занятие»

Все встают в общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу». Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:

«Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие № 16 «Мой жизненный путь»

Цель - создание условий для оптимизации групповой динамики, развития навыков биографической рефлексии.

Вводная часть Упражнений I. «Комплимент»

Участники стоят в кругу.

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

Основная часть Упражнение 2. «Мой жизненный путь»

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку, путник остановился, осмотрелся, задумался по какому пути идти дальше?».

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться? Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует?

(Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними?

Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута?

Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть? Что еще вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?

Упражнение 3. «Планы будущих дел»

Обсудить и заполнить графы таблицы:

№ Когда (сроки) Что делать (цель) Что нужно (средства, действия), например, запланировать летний отдых - что поможет сделать его хорошим? Нужно не забыть взять с собой магнитофон и кассеты, спортивный инвентарь, адреса для переписки и т.п. Или: как запланировать хорошую работу в будущем? Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомые, реальный опыт работы.

Упражнение 4. «Вечер воспоминаний»

Для настройки на это упражнение можно использовать релаксационные техники.

«Закройте глаза. Представьте, что вы откроете глаза и вам уже лет. Откройте глаза. Походите по комнате, почувствуйте какие вы. Поговорите, друг с другом, как на вечере воспоминаний, о том, какими вы были в 13 лет, какими вы стали в 30».

Упражнение 5. «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям: «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...»; «Я пойму, что счастлив, когда...»; «Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...».

Завершающая часть Упражнение 6. «Давайте отрефлексируем»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы: • «Сегодня я понял...»; • «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие № 17 «Жизнь по собственному выбору»

Цель - создание условий для отработки навыков по преодолению препятствий на пути к достижению целей и обучения эффективности использования своего времени.

Вводная часть Упражнение 1. «Мне приятно сказать»

Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...».

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Основная часть Упражнение 2. «Должен или выбираю?»

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько час то, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование пре вращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Упражнение 3. «Прошлое, настоящее и будущее»

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т.д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накипело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

Упражнение 4. «Я - реальный. Я — идеальный. Я - глазами других»

Психолог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть;

такими, какими хотели бы быть;

и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения дети пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение 5. «Круг нашей жизни»

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти - шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит: • на сон; • на школу; • на друзей; • на домашнее задание; • на семью; • на одиночество; • на работу по дому; • на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1) Довольны ли тем, как проходит день? 2) Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге? 3) Что легко и что трудно изменить в вашей жизни? 4) Чего не хватило для верного отображения вашей жизни? 5) Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Завершающая часть Упражнение 7. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

• «Сегодня я понял...»;

• «Больше всего мне понравилось...»

Занятие № 18 «Карта моей жизни»

Цель - создание условий для определения своих жизненных планов, прояснение временной перспективы своего будущего.

Вводная часть Упражнение 1. «Ты меня уважаешь?»

Сегодня у вас есть возможность сказать друг другу самое главное, что вы хотели бы сказать. Не упускайте этого случая, такой шанс может больше и не представиться. Мы сейчас сядем в большой круг и поговорим.

У всех участников есть право сказать то, что хочется.

Основная часть Упражнение 2. «Именно сегодня»

Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и по стараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я по стараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Упражнение 3. «Машина времени»

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и по фантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Подростки включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение.

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участника мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное бытие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Детям раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Психолог говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Упражнение 4. «Стратегия жизни»

Мы уже заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но на этом процесс саморазвития и самосовершенствования не заканчивается. Впереди большая и серьезная работа.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем.

Завершающая часть Упражнение 5. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...»;
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 6. «Прощание»

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

Занятие № 19 «В дальний путь»

Цель - создание условий для определения личностных ценностей и раскрытия сильных сторон через актуализацию личностных ресурсов.

Вводная часть Упражнение 1. «Заколдованные»

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то заколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Основная часть Упражнение 2. «Что же у нас получилось?»

Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось до сих пор? Почему? Что или кто вам помешал? Или вы сами были пассивны? Может быть, вы про должны ставить непосильные задачи?

Упражнение 3. «Чемодан»

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

Упражнение 4. «Необитаемый остров»

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача — создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни — вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего, решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если такой образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15—20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т.п.

Завершающая часть Упражнение 5. «Давайте отразимся»

Психолог предлагает всем участникам тренинга продолжить две фразы:

- «Сегодня я понял...»;
- «Больше всего мне понравилось...».

Упражнение 6. «Прощай»

Наши занятия совсем скоро подойдут к концу, и мы расстанемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

Занятие № 20 «Будущее начинается сегодня!»

Цель - развитие регуляторной функции планирования и ценностного отношения ко времени жизни. Закрепление приобретенного опыта, стабилизация внутригрупповых отношений.

Вводная часть Упражнение 1. «Рукопожатия»

Подростки сидят по кругу.

Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

Основная часть Упражнение 2. «Жизненное расписание»

Психолог ставит перед участниками следующую задачу: проранжировать все наработанные ранее цели и задачи по временной последовательности, записав их в столбец. Предварительно по каждой жизненной цели и задаче необходимо ответить на три важных вопроса: 1) оптимальный срок реализации жизненной цели или задачи (в единицах возраста);

2) максимально допустимое опоздание в реализации жизненной цели или задачи;

3) максимально приемлемое опережение в реализации жизненной цели или задачи. Под максимально допустимым опозданием в реализации жизненной цели или задачи понимается крайний срок, который еще не расценивается как жизненный неуспех;

под максимально допустимым опережением понимается такой срок, который еще не рассматривается как преждевременный. В качестве вспомогательного средства можно воспользоваться таблицей:

Жизненные Оптимальный Допустимое Допустимое опоздание цели и задачи срок реализации опережение
Данное упражнение хорошо тренирует навыки временного планирования жизненного пути, а индивидуальное «жизненное расписание», составляемое по ходу выполнения заданий, является мощным средством личностной саморегуляции времени жизни.

Упражнение 3. «Будущее начинается сегодня»

Психолог предлагает участникам обратиться к программе действий, разработанной в упражнении «Жизненная тактика». Необходимо про просмотреть ее, а при надобности дополнить и откорректировать. Затем по поводу каждого действия из списка необходимо задаться рядом вопросов:

- Могу ли приступить к реализации данного действия уже сегодня?

- Что останавливает и заставляет меня отсрочить реализацию данного пункта жизненной программы?

- Насколько плачевными могут быть последствия промедления с осуществлением данного жизненного действия?

Регистрация ответов в таблице заметно улучшает показатели само анализа.

Негативные Жизненное Срок начала Причины № промедления выполнения последствия действие откладывания В конце проводится групповое обсуждение, на котором участники обмениваются полученным в упражнении опытом и произносят «биографическую клятву» - публичное обещание исполнить основные пункты жизненной программы.

Упражнение 4. «Биографические пожелания»

Психолог объявляет группе об окончании цикла занятий, благодарит участников за активность, доверительность, искренность. Он призывает участников выразить друг другу благодарность за помощь и поддержку в решении индивидуальных жизненных проблем. Предлагается составить друг для друга биографические пожелания. Ведущий моделирует ситуацию: «Давайте представим, что вы видите друг

друга в последний раз. Перед каждым из вас расстилается долгий жизненный путь. Какие пожелания и напутствия на долгие годы жизни вы оставите друг другу?». Каждый член группы должен приколоть себе на спину лист бумаги, на котором остальные оставят свои биографические пожелания. Участники перемещаются по залу в свободном режиме, встречаются, обмениваются благодарностями и биографическими пожеланиями. Список биографических пожеланий можно прочесть только дома.

Завершающая часть Упражнение 6. «Подарки»

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы по дарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее». Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем.

Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. - СПб.: Питер, 2001.
2. Барцалкина, В.В. Роль внутреннего диалога в развитии личности подростка / В.В. Барцалкина // Вопросы психологии.
3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. - Москва, 1994.
4. Вязникова, Л.Ф. Психологические основания профессиональной пере подготовки руководителей системы образования: время перемен / Л.Ф. Вязникова. - Хабаровск, 2002.
5. Гамидулаев, Б.Н. Самоуправление: потенциал личности / Б.Н. Гамидулаев. — Ростов н/Д, 2006.
6. Дерманова, И.Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте / И.Б. Дерманова. - СПб., 2004.
7. Карпинский, К.В. Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути девиантной личности / К.В. Карпинский. - Гродно, 2002.
8. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. - Москва, «Эксмо», 2004.
9. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. Москва, 2003.
10. Пейсахов, Н.М. Практическая психология / Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов. -Казань, 1991.
11. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. — Ростов н/Д, 1997.

Коррекционно-развивающая программа для младших школьников «Я побеждаю» (Автор-составитель: Русина Н. С.)

Дети с 7 до 11 лет больше всего боятся «быть не тем», сделать «не так», не соответствовать общепринятым требованиям и нормам, сделать ошибку, получить плохую оценку, и если взрослые предъявляют ребенку слишком высокие требования, с которыми он не может справиться, неизбежно возникает тревожность. Большинство младших школьников переживают даже не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, одноклассниками или сверстниками, а так же неумением налаживать отношения с ними.

Проведенные исследования в конце 90-х годов Е. Амен убедительно доказали, что число тревожных детей, по сравнению с предыдущим десятилетием увеличилось в пять раз. Значительно возросла выраженность форм тревоги, имеющая глубокий характер. Обращает на себя внимание то, что у современных школьников изменилось отношение к школе. Если раньше наибольшую тревожность вызывали «санкции» со стороны школы, то теперь они уступают так называемым «домашним неприятностям», среди которых значительное место занимают переживания родителей: «Мама будет расстроена, скажет: «Мне опять унижаться из-за твоих двоек», «Учительница нажалуется бабушке, и у нее заболит сердце». (Амен Е. 1998)

Б.И. Новикова утверждает, что чаще всего тревожность развивается, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, он может быть вызван негативными требованиями, которые могут унижить или поставить его в зависимое положение, а так же завышенными требованиями и, наконец, противоречивыми требованиями, которые предъявляют ребенку родители или школа. (Новикова Б.И. 1999)

Повышенная тревожность может проявляться в заниженной самооценке, неуверенности в себе, боязни не оправдать ожидания взрослых. Иногда чувство тревоги может проявляться в растерянности ребенка, он не находит нужных слов, когда его спрашивают, может говорить тихим дрожащим голосом, могут быть и другие поведенческие признаки: грызть ногти, качаться на стуле, тереть волосы.

Кроме того, как показывают наблюдения, тревожные дети часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию, они боятся всего, что им незнакомо, отказываются от общения со сверстниками. Как отмечено во многих исследованиях, страх нового, боязнь обратить на себя внимание, блокируют развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. При этом многие взрослые часто ошибочно принимают тревожных детей как послушных и хорошо воспитанных (Раншбург Й., Поппер П., 1983).

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешностью детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует и выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обуславливает повышенную утомляемость и снижение работоспособности. (Брель Е.Ю. 1996)

Цель данной программы – снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- формировать у учащихся позитивное отношение к себе;
- развивать навыки снижения мышечного и эмоционального напряжения;
- развивать у детей навыки эффективного общения в различных ситуациях;
- обучать детей пониманию себя;
- развивать чувство доверия и понимания к другим людям.

Коррекционную работу с младшими школьниками целесообразно проводить в нескольких направлениях:

- развитие позитивного самовосприятия;
- повышение уверенности в своих силах;
- развитие доверия к другим людям;
- снятие мышечного напряжения;
- развитие навыков коллективной работы;
- отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа по всем направлениям может проводиться параллельно.

Программа включает в себя различные упражнения, этюды, ролевые игры, сочинение сказок и т.д.

Программа состоит из 3-х разделов.

Первый раздел (1-4 занятия). Предполагает формирование группы, вырабатываются правила общения в группе.

Второй раздел (5-8 занятия). Происходит преодоление барьеров к взаимному доверию, создаются условия для развития адекватного отношения к самому себе, развиваются навыки эффективного общения с разными людьми. Снижаются страхи.

Третий раздел (9-14 занятия). Предполагает формирование навыков общения в психотравмирующих ситуациях, умение находить альтернативные решения.

Структура занятий:

1. Приветствие.
2. Игры – энергизаторы, способствующие снятию эмоционального напряжения, развитию сплоченности группы
3. Основная часть.
 - Упражнения на развитие умений владеть мышцами рук, ног, лица и тела, снижение мышечного напряжения.
 - Игры, упражнения, направленные на повышение самооценки, уверенности в собственных силах.
 - Игры, направленные на развитие коммуникативных способностей, а также навыков владения собой в психотравмирующих ситуациях.
 - Релаксационные игры и упражнения, направленные на развитие умений управлять своими чувствами, снижать внутреннее напряжение.
4. Рефлексия занятия, подведение итогов.
5. Ритуал прощания

Временные характеристики:

- программа рассчитана на 14 занятий по 40 минут 1 раз в неделю.
- осуществляться через анализ следующих показателей:
 - представление ребенка о том, чему он научился на этих занятиях, как они помогли ему;
 - сравнение положения ребенка до и после коррекционной работы;
 - снижение уровня тревожности;
 - положительные сдвиги в учебной деятельности;
 - оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоционального самочувствия, даваемая родителями и учителями;

План занятий программы

Тема	Задачи	Кол-во часов
Занятие №1	познакомить участников группы друг с другом; создать в группе доверительную обстановку; обучить расслаблению мышц туловища, рук, ног.	1
Занятие №2	способствовать осознанию своей индивидуальности; отработать навык взаимодействия с партнером; способствовать сплочению группы; обучать навыкам релаксации и регуляции собственных эмоциональных состояний.	1
Занятие №3	развивать у детей способности к рефлексии; создать условия для повышения самооценки.	1
Занятие №4	научить снимать мышечное и эмоциональное напряжение; развивать способность осознавать свою и другие социальные роли.	1
Занятие №5	способствовать осознанию собственных страхов; повысить эмоциональный тонус детей	1
Занятие №6	помочь детям в преодолении негативных переживаний; развитие чувства уверенности в своих силах символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	1
Занятие №7	учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения; отрабатывать навыки владения собой в тревожных ситуациях.	1
Занятие №8	развивать умения согласовывать свои действия, действовать сообща; выражать свое мнение друг другу.	1
Занятие №9	отрабатывать умения с детьми расслаблять мышцы тела, рук, ног, лица;	1

	развивать уверенность в себе; развивать способности в осознании своего "я"; оказать помощь детям увидеть себя со стороны.	
Занятие №10	отрабатывать навыки снятия мышечных зажимов, развивать тактильные ощущения; отрабатывать навыки умения вести себя в психотравмирующих ситуациях; развивать коммуникативные навыки.	1
Занятие №11	развивать чувство уверенности в своих силах развивать чувство доверия ко взрослым людям Развивать умение анализировать свои поступки, обучать правильному отношению к своим ошибкам	1
Занятие №12	создать условия для эмоционального и двигательного раскрепощения познакомить с приемами регуляции своих эмоций познакомить с приемами саморегуляции эмоционального состояния	1
Занятие №13	развивать умения владеть мышцами тела обучать способам повышения настроения развивать способность анализировать себя и других	1
Занятие №14	подведение итогов	1

Конспекты занятий

Занятие 1.

Задачи занятия: познакомить участников группы друг с другом;

- создать в группе доверительную обстановку;
- обучить расслаблению мышц туловища, рук, ног.

Ритуал приветствия (придумывается вместе с детьми).

Упражнение «Имя с выходом».

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и громко говорит свое имя, делая при этом какой-то жест или принимая позу, характерную для него.

Основная часть.

1. **Игра «Представление в парах» (Фонель К.)**

Каждый участник должен выбрать себе пару (любого человека из круга), сесть рядом со своим партнером и договориться, кто будет первым, а кто – вторым. Сначала первые рассказывают вторым о себе (что захочется: можно про любимые занятия; семью, друзей, свой характер). Вторые внимательно выслушивают и стараются запомнить, что он говорит. После того, как ведущий говорит «Стоп» - происходит обмен ролями. Каждый участник теперь должен представить своего партнера, встав за его спину и держа руки на его плечах. (Нужно рассказать от первого лица то, что услышал от своего партнера, так, как будто ты – это он.)

Ведущий:

- Для того, чтобы наши занятия протекали эффективно давайте подумаем над правилами поведения на наших занятиях. Можно разбиться на группы по 4 человека и предложить каждой группе подумать над правилами поведения в группе (время работы 10-15 мин).

Затем правила обсуждаются и принимаются группой, их можно также красиво оформить и повесить на стене или доске. Принятие правил группы — очень важный момент, так как является своеобразным договором между участниками, важно, чтобы дети подошли очень серьезно к этому вопросу. Список с правилами нужно приносить на каждое занятие.

3. **Упражнение «Пружина» (Чистякова М.И.)**

Ведущий: «Представим, что наши ноги на пружинах. Сначала пружинки находятся под пяточками. Пружинка очень тугая, давить трудно, требуется много усилий. Теперь пружинки поставим под носочки. Давим, а теперь убираем пружинки, расслабимся. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия и окончание занятия: Что вам понравилось, что было полезным, что показалось особенно трудным?»

Упражнение «Звук группы». Все дети вместе с ведущим хором произносят какие — либо звуки. Можно в упражнении менять ритм, высоту голоса, сами звуки, главное, прислушиваться друг к другу.

Ритуал прощания. Ритуал прощания можно придумать вместе: это могут быть: передача по кругу слов («до встречи», «всем — всем пока»), можно ритуалом прощание сделать фразу: «до свидания», «до скорой встречи» и т. д.

Занятие 2.

Задачи занятия: способствовать осознанию своей индивидуальности; отработать навык взаимодействия с партнером; способствовать сплочению группы; обучать навыкам релаксации и регуляции собственных эмоциональных состояний.

Ритуал приветствия

Игра «Кенгуру»

Участники делятся на пары. Один из них — кенгуру — стоит, а другой кенгуренок сначала встает спиной к нему, приседает. Оба участника берутся за руки. Задача пары в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены. Затем можно поменяться ролями.

Обсуждение: какие возникли впечатления? Какие возникли чувства, ощущения, когда вы были «кенгуренок», «кенгуру»?

Основная часть.

1. Упражнение «Футболка с надписью»

Ведущий: Представьте себе, вы модельер-художник. И ваша задача придумать свою собственную футболку с надписями, рисунками, которые бы отражали ваши увлечения, ваш внутренний мир, а может быть и то, что вы ждете от других. На данное упражнение отводится 10-15 мин. Затем каждый представляет футболку.

Обсуждение:

-какие чувства, ощущения возникли во время выполнения упражнения?

-Что понравилось тебе в твоей футболке?

- Чья футболка тебе еще понравилась?

2. Упражнение «Вверх по радуге (Фонель К)

Дети встают в круг, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.

Рефлексия и окончание занятия

Упражнение «Звук группы»

Ритуал прощания.

Занятие 3.

Задачи занятия: развивать у детей способности к рефлексии; создать условия для повышения самооценки.

Ритуал приветствия

Игра «Хлопки»

Каждый придумывает свой ритм хлопков, повторяя прежде мелодию предыдущего участника.

Основная часть.

1. Игра «Зеркало»

Группа встает в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные — зеркальная комната его изображают.

2. Игра «Похвалилки»

Дети садятся в круг, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «однажды я...». На обдумывание дается 2-3 минуты.

Обсуждение упражнения:

й что нового ты открыл в себе, в других?

В заключении можно заметить о том, что каждый обладает какими-то способностями, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно относиться друг к другу.

3. «В кругу симпатий» (Фонель К)

Каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное другому о нем (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет. Листочки достаются и зачитываются вслух.

Обсуждение: т

- тяжело ли вам было писать. Почему?
- Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?
- Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?

4. Игра «Корабль среди скал» (Фопель К)

Все участники образуют круг – это берег реки. В середине круга – море. Один участник – капитан, другой – «корабль», глаза у участника, выполняющего роль «корабля», закрыты. Капитан подает команды кораблю так, чтобы корабль не разбился о скалы. Когда «корабль» подойдет к конечной точке, капитан должен сказать: «Ты достиг цели».

Анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был «кораблем»?
- Чувствовал ли ты себя безопасно?
- Что в следующий раз твоему капитану нужно делать по – другому?
- Что ты чувствовал, когда был «скалой»?

Рефлексия и окончание занятия.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал окончания занятия.

Занятие 4.

Задачи занятия: научить снимать мышечное и эмоциональное напряжение; развивать способность осознавать свою и другие социальные роли.

Ритуал приветствия.

Игра «Интересная походка»

Каждый придумывает себе интересную походку и ходит по комнате в течение 2-3 минут. Затем можно обратить внимание на то, как ходят другие, и присоединиться к понравившейся походке.

Основная часть.

1. **Игра «Воздушный шарик» (см. занятие №1.)**
2. **«Ролевой тренинг»**

Ведущий просит участников по очереди говорить слово «да»: разочарованно, весело, грустно, обиженно, удивленно, растерянно, как «нет».

Каждый сидящий говорит в кругу фразу «Я хожу в школу». Дети при этом должны выразить: злость, радость, удивление, доверие, нежность, настороженность, презрение и т.д.

Каждый участник изображает какое-либо животное: разъяренного тигра, ленивого слона, обезьяну, собаку, крокодила и т. д.

3. **Игра «День рождения» (Лютова Е.К.)**

Каждый из участников получает определенную роль, которой он должен придерживаться в течение 15 мин, сюжет действия дети строят сами в ходе игры.

Ведущий: «Представьте себе День рождения. Каждый из вас не раз присутствовал на этом празднике и в виде именинника и гостя. Сейчас каждый из вас получит листок, где написана роль, которую вы будете играть в течение 15 мин. Вы должны постараться в течение этого времени постоянно находиться в указанном образе».

Роли: «Именинник», «Помощник», «Спорщик», «Миротворец», «Пассивный», «Недовольный», «Бестактный», «Молчун».

Обсуждение:

- насколько твое поведение в ходе игры соответствовало роли?
- Трудно тебе было играть предложенную роль?
- Похоже ли твое поведение в игре на то, как ты обычно ведешь себя в жизни?
- Какие чувства вызвала у тебя эта роль?

4. **Упражнение «Приятное место» (Фопель К)**

Детей просят закрыть глаза и предоставить то место, где они любят отдыхать, где им просто нравится бывать.

Рефлексия окончания занятия, подведение итогов.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал прощания.

Занятие № 5

Задачи занятия: способствовать осознанию собственных страхов; повысить эмоциональный тонус детей.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

Ритуал приветствия

Игра «Хлопки» (см. 3 занятие)

Игра «Петушиные бои»

Дети разбиваются на пары – петушки. Одни стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

Основная часть.

1. Упражнение “ Расскажи свой страх”

Ведущий рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым, показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

2. Рисование на тему: “ Чего я боялся, когда был маленьким...” Дети рисуют карандашами свои страхи, не показывая никому, далее ведущий собирает рисунки у детей

3. Упражнение “ Чужие рисунки” Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Обсуждение упражнения:

- Что почувствовал ты во время выполнения этого упражнения?
- Легко ли тебе было его выполнять? Почему?

Рефлексия окончания занятия, подведение итогов.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал прощания.

Занятие №6

Задачи занятия: помочь детям в преодолении негативных переживаний; развитие чувства уверенности в своих силах; символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

Ритуал приветствия

Упражнение «Росточек под солнцем»

Упражнение «Смелые ребята» (Чистякова М.И.) Дети выбирают ведущего – он страшный дракон.

Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается, (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

Основная часть.

1. Упражнение “ Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Рефлексия:

- Понравилась тебе превращения?
- Какими сейчас кажутся тебе герои?
- Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?

2. Упражнение «Страшная сказка по кругу» Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромождать так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Рефлексия:

Тебе понравилась сказка?

Какой тебе она показалась?

Тебе страшно было слушать ее?

3. Упражнение «На лесной полянке»

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

4. Упражнение «Я тебя не боюсь» Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит:

Рефлексия окончания занятия, подведение итогов.

Упражнение «Звук группы».

Ритуал прощания

Занятие №7.

Задачи занятия:учить снимать мышечные зажимы, развивать тактильные ощущения;отрабатывать навыки владения собой в тревожных ситуациях.

Ритуал приветствия.

Игра "Ласковый мелок" (Фонель К.)

Мы сейчас будем рисовать друг другу на спине. Можно попросить нарисовать то, что ты хочешь. Рисовать нужно стараться нежно и ласково.

Ведущий:

Какие ощущения возникли в ходе выполнения упражнения?

Тебе было приятно самому рисовать кому — то?

Основная часть.

1. Игра "Путанка"

Один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время остальные встают в круг, взявшись за руки. А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга, в общем, запутываются. Задача водящего - распутать получившийся "клубок". Ведущий помогает водящему распутать, если ребенок испытывает затруднения.

Обсуждение: - что ты чувствовал, когда распутывал "клубок".

- изменились твои чувства, ощущения, когда ты его распутал.

2. Упражнение "Ситуация"

Детям предлагается проиграть ситуации, где они воображают сами себя.

Ведущий: - "Ребята из твоего класса играют в интересную игру. Тебе тоже хочется поиграть, что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя в игру.

- "Твой друг долго не возвращает твою игрушку, хотя каждый день обещает ее вернуть. Как ты поступишь?"

- "Ты разбил вазу".

Анализ упражнения:

-Как ты чувствовал себя в данной игре?

-Как обычно ты ведешь себя в подобной ситуации?

-Чем помогла тебе эта игра?

3. Упражнение "Апельсин" (Черепанова Г.Д.)

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их руке подкатывается апельсин. Его надо взять и выжать из него сок. Рука должна быть напряжена, затем ведущий говорит: "Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка мягкая отдыхает". Упражнение повторяется с другой рукой. Желательно повторить упражнение 2-3 раза.

Рефлексия занятия

Упражнение "Звук группы"

Ритуал прощания.

Занятие №8.

Задачи занятия:развивать умения согласовывать свои действия, действовать сообща;выражать свое мнение друг другу.

Ритуал приветствия

Игра "Трио" (Фопель К.)

Дети разбиваются на тройки, обнимают друг друга за плечи. Тот, кто стоит в центре ставит обе ноги в разные коробки. В те же коробки стоящий от него справа - ставит левую ногу, а стоящий слева - правую. Таким образом, получается невиданное существо с тремя туловищами и четырьмя ногами. Ему предстоит пройти несколько метров. Можно провести игру в виде соревнования.

Основная часть.

1. Игра "Недотроги"(Черепанова Г.Д.)

Ведущий вместе с детьми рисует карточки с пиктограммами. Например, можно нарисовать честность, доброту, веселье. Затем каждому ребенку выдается 4-5 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить карточки друг другу с помощью стикеров.

2. Игра "Мы оба с тобой одной крови" (Фопель К.)

Упражнение выполняется в парах. Задача каждого найти как можно больше сходств со своим партнером и записать их. Например: "Мы оба тактичные", "Мы оба любим слушать музыку". Далее дети передают списки друг другу для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. После взаимного анализа работа обсуждается в парах, особенно если есть вычеркнутые пункты. Вывод: всегда можно найти что-то общее, что объединяет тебя с другим, каким бы чужим он ни был для тебя в начале.

3. Упражнение "На радуге" см. занятие №1.

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №9.

Задачи занятия:отрабатывать умения с детьми расслаблять мышцы тела, рук, ног, лица;развивать уверенность в себе;развивать способности в осознании своего "я";оказать помощь детям увидеть себя со стороны.

Ритуал приветствия.

Упражнение "Пылесос и пылинки (Чистякова М.И.)

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленно оседают на пол, спина и плечи у детей расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.

Основная часть.

1. Игра "Комплимент".

Один из детей бросает мячик кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его обладателю с приятными словами о нем. Ребенок может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того, как он закончит, мячик передается следующему сидящему в круге. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

2. Игра "Ассоциация".

Водящий выходит за дверь. Участники группы договариваются, кого они загадывают. Водящий входит и задает вопросы о том, каким деревом, цветком, животным и т. д. мог бы быть человек. Задача ведущего по ассоциациям угадать задуманного человека.

Детям предлагается написать сказку про себя, начав ее со слов "Жил-был или жила-была". Превратить себя можно в любой предмет, животное, птицу. Развивать сюжет можно как захочется детям. Затем по желанию детей сказки прочитываются. Это задание имеет диагностический смысл для психолога, педагога.

3. Упражнение "Теплый, как солнце, легкий, как дуновение."(Фопель К.)

Ведущий: "Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить все свои горести и заботы. Дай им просто улететь с ним.

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, легкие лучи солнца тебя согревают. Ты чувствуешь себя защищенным. Легкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный как солнце, и такой же нежный как дуновение ветерка.

Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Упражнение "Звук группы."

Ритуал окончания занятия

Занятие №10.

Задачи занятия:отрабатывать навыки снятия мышечных зажимов, развивать тактильные ощущения;отрабатывать навыки умения вести себя в психотравмирующих ситуациях;развивать коммуникативные навыки.

Ритуал приветствия

Игра "Попутчики"(Фопель К.)

Дети свободно двигаются по комнате, и каждый произносит название той страны, в которую хотел бы поехать. Когда ребенок слышит, что кто-то еще называет то же самое, то берет его за руку: "Нашелся, попутчик!" Перед началом игры ставится задача найти себе попутчиков.

Упражнение "Тряпичная кукла и солдат (Фопель К.)

Ведущий: "Встаньте свободно друг от друга, выпрямитесь и вытянитесь в струнку (как солдат). Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, словно тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, что кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь покажите солдата, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой. Упражнение повторяется несколько раз.

Основная часть.

1. Игра "Дружелюбные требования".(Фопель К.)

Ведущий: "Иногда мы все чего-то хотим от других людей. Когда мы хотим, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания неясно. Если мы чересчур решительны, то можем задеть чувства другого человека. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Дети объединяются по трое. Каждый должен будет сказать свое требование. Остальные внимательно слушают и анализируют можно ли высказывание считать дружелюбным требованием. Ведущий выдает рабочие листочки с ситуациями.

Чтобы ты сказал в следующих ситуациях.

- Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру.
- Несколько твоих подруг идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними.
- Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад.
- Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег.
- Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз.
- Твой друг взял у тебя взаймы денег и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому.
- Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической.
- Ты стоишь в магазине в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди.
- Вы дома ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой.

Анализ упражнения:

- Чему полезному ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?
- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или детям?

- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

2. Упражнение "Апельсин" см. занятие №6.

Рефлексия занятия, подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №11

Задачи занятия:развивать чувство уверенности в своих силах,развивать чувство доверия ко взрослым людям,Развивать умение анализировать свои поступки, обучать правильному отношению к своим ошибкам

Ритуал приветствия.

Игра «Коленочки»

Участники рассаживаются в круг, руки при этом кладут на колени своих соседей справа и слева. Каждый участник по очереди ударяет по коленке своего соседа, если ребенок ударяет не в свою очередь, то «рука» из игры выбывает (за спину). Победителями становятся те игроки, чьи руки остались на коленках.

Обсуждение игры:

- что почувствовал в игре?

-Было ли тебе приятно играть?

-Какие возникли ощущения, чувства в игре?

Основная часть.

1.Игра «На ошибках учатся».(Фопель К.)

Ведущий: каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему - то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую –нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди совершив ошибку, устраивают на собой страшный суд. Другие же еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. А третьи, пытаются сделать то, что у них не получилось, но при этом извлекают опыт из предыдущей ситуации. А как вы реагируете на свои ошибки?

Объединитесь в пары и обсудите, а что сообща вы думаете по этому поводу?

А теперь возьмите листы ватмана и нарисуйте плакат на тему: «Мы на ошибках учимся»

По окончании игры проводится защита плакатов.

Анализ упражнения:

-Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

-Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что –то другое?

-Пытаешься ли ты многократно делать что - либо, пока у тебя не получится?

-Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что - то получается?

2. Игра «Водопад» (Фопель К.)

Ведущий: представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове, плечам, затылку и помогает им стать мягким и расслабленным.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело... Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься энергией.

Теперь поблаговари свой водопад за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №12.

Задачи занятия:создать условия для эмоционального и двигательного раскрепощения,познакомить с приемами регуляции своих эмоций,познакомить с приемами саморегуляции эмоционального состояния

Ритуал приветствия.

Игра "Волшебный ящик".

Ведущий: "Посмотрите, у нас есть волшебный ящик. Внутри него есть много разных вещей. Каждый из вас может подойти к ящику и не говоря ни слова что-то из него вытащить. Он должен будет без слов, то есть одними движениями жеста показать нам, что он вытащил, и что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Например, вы можете вытащить ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь.

Основная часть.

1. Упражнение «Ситуация».

Ведущий предлагает конверт, где на карточках напечатаны ситуации. Нужно закончить предложения, описав подробно, какие вы испытываете чувства в подобных ситуациях.

В класс входит учитель...

Меня вызвали к доске...

Я потерял деньги на продукты...

Меня обманул лучший друг...

Я пишу контрольную работу...

Анализ упражнения:

- в каких ситуациях ты чувствуешь сильное напряжение?

-приведи пример других ситуаций, где ты также чувствуешь напряжение?

Знакомство с приемами регуляции сильных отрицательных эмоций.

2 Упражнение «Настройка на эмоциональное состояние».(Фопель К.)

Детям предлагается мысленно связать тревожное, взволнованное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким –либо характерным жестом; спокойное расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первую ситуацию, затем вторую, затем третью, повторяя последнюю несколько раз.

3. Упражнение «Приятное воспоминание».

Ребенку предлагается вспомнить ситуацию, где он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче представить эту ситуацию.

4 Упражнение» Использование роли».

Ведущий предлагает вспомнить какую – либо напряженную ситуацию и представить себе как бы в ней повел себя любимый киногерой, актер войти в эту роль и действовать как - бы в «его образе»

5 Упражнение «Дыхание»

Ведущий рассказывает о значении ритмичного дыхания для снятия напряжения. Например, глубокий вдох и вдвое длиннее выдох. Вместе выполняют это упражнение.

6 Упражнение «Репетиция».

С детьми проигрываются всевозможные ситуации, вызывающие у них тревогу, при этом распределяются роли «строгая учительница», «директор школы», «насмешливый одноклассник» и т д.

7Упражнение "Зеркальный танец".

Упражнение выполняется в парах под музыку. Один партнер начинает танцевать, выполняя несложные движения. Задача второго - повторить их. Затем дети меняются ролями.

8 Упражнение "После дождя".

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не запачкать ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны.

Рефлексия занятия и подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал окончания занятия.

Занятие №13.

Задачи занятия:

- развивать умения владеть мышцами тела, обучать способам повышения настроения,развивать способность анализировать себя и других

Ритуал приветствия.

Упражнение "Быстрое превращение"(Фопель К.)

Ведущий: "Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы должны тоже остановиться. В этот момент я скажу, кого вы должны изобразить. Музыка выключается

примерно через минуту. Это могут быть роли: баба-яги, робота, грустного клоуна, веселого танцора, утомленного бегуна, нервного грабителя улыбающегося манекена и т. д.

Основная часть.

1. Упражнение "Воздушный шарик" (см. занятие №1)

2. Упражнение "Пружинки" (см. занятие №1)

3. Упражнение "Штанга" (см. занятие №1)

4. Работа в группах по 3 человека.

Ведущий: "Представь себе у тебя плохое настроение, ты чувствуешь себя одиноко и грустно. Нужно подумать всем вместе в группе, как можно исправить свое настроение.

Далее происходит обсуждение способов, которые придумали дети.

5. Упражнение "Путешествие на облаке" (Фопель К.)

Звучит тихая спокойная музыка.

Ведущий: сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и выдох. (2-3 р.)

Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на это белое пушистое облачко. Почувствуйте как ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Ты чувствуешь, как ветер обвеивает твоё лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако принесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайтесь мысленно увидеть это место. Здесь вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своём облаке и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

6. Игра "Инопланетянин" (Фопель К.)

Выполняется в парах. Посмотрите внимательно на вашего партнера. Он чем-то похож на вас, но он чем-то и отличается. Подумайте и найдите различия, а затем напишите их на листке. Затем передайте списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие.

Обсуждение упражнения.

- Легко ли было искать различия?
- Что ты чувствовал, когда читали список различий партнера
- Как ты в жизни относишься к тому, что отличаешься от других?

Рефлексия и окончание занятия. Подведение итогов.

Упражнение "Звук группы".

Ритуал прощания.

Занятие №14.

Заключительное занятие проводится в форме праздника, где обсуждается с детьми, чем помогли занятия, оставить отзывы о занятиях на дереве "Счастья". Можно вручить сертификаты всем участникам группы: "самый внимательный слушатель", "хороший собеседник" и т. д.

Список использованной литературы

- 1 Баркан А. Я. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. М., 1999.
- 2 Барташникова И. А., Барташников А. А. Учись, играя. Харьков, 1997.
- 3 Брель Е.Ю. Социально – психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Томск, 1996.
- 4 Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. М., 2003.
- 5 Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология. М., 1994.
- 6 Гурин Ю. Море чудес и другие игры на бумаге. СПб., 1998.
- 7 Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. М., 1986.
- 8 Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997
- 9 Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.
- 10 Ключева Н. В., Филиппова Ю. В. Общение. Дети 5-7 лет. Ярославль, 2001.
- 11 Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2000.
- 12 Психологический словарь /Под редакцией В.П. Зинченко, Б.Г.Сещерякова. М., 1997
- 13 Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности. М., 1983.
- 14 Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 4. М., 1998

Список психодиагностических методик для исследования склонности к саморазрушающему поведению обучающихся

Предлагаемый комплекс психодиагностического инструментария представляет собой комплекс психологических методик и тестов, которые могут быть использованы педагогом-психологом для выявления детей группы риска по суицидальному поведению.

1. Методики для выявления предпосылок развития девиантного поведения:

- Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел)
- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)
- Карта наблюдений (Д.Стотта)
- Опросники Т.М. Ахенбаха
- Опросники Т. М. Ахенбаха для учителей
- Диагностика социально-психологической запущенности детей
- «Шкала принятия других» (В.Фейя)
- «Шкала доброжелательности» (Д.Кэмпбелла)
- «Шкала манипулятивного отношения» (Т.Банта)
- «Шкала враждебности» (В.Кука - Д.Медлей)
- «Шкала доверия» (М.Розенберга)
- Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни?
- Методика для оценки наличия и выраженности иррациональных установок (А.Эллиса)
- Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций»
- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)

2. Методики для выявления зависимого поведения

- Тест RAFFT (Relax, Alone, Friends, Family, Trouble) для быстрой диагностики алкоголизма и наркомании у подростков
- Тест-опросник «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова
- Анкета для раннего выявления родителями химической зависимости у подростка (Е.В.Змановская)
- Тест на алкоголизм университета штата Мичиган (MAST)
- Тест Фагерстрёма на определение степени никотиновой зависимости
- Тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров).

3. Методики для оценки характерологических особенностей:

- Методика определения акцентуации характера (К. Леонгард – Х. Шмишек)
- Патохарактерологический диагностический опросник (А. Е. Личко)
- Методика аутоидентификации акцентуаций характера (Э. Г. Эйдемиллер)
- Опросник EPQ (Г. Айзенк)
- Опросник EPI (Г. Айзенк)
- Методика диагностики типа акцентуации характера "Чертова Дюжина"
- Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)
- Тест «Дом. Дерево. Человек»

4. Методики диагностики социально-психологической адаптации, межличностных отношений и представлений о себе:

- Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири)
- Методика «Q-сортировка», или ваше мнение о себе самом
- Модифицированный вариант опросника межличностных отношений (ОМО) (В. Шутца)
- Шкала социально-психологической адаптированности
- Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)
- Исследование конфликтности подростков методом незаконченных предложений (вариант метода Сакса-Сиднея)
- Тест для определения стратегий поведения в конфликте (К. Томас)
- Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басса – А. Дарки)
- Тест для оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер)
- Методика диагностики эгоцентризма у подростков (Т. И. Пашуков)

5. Методики для выявления эмоциональных состояний, стрессовых ситуаций и их преодоления:

- Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)
- Методика для оценки психологических защит (Р. Плутчик, Г. Келлерман)
- Методика определения индивидуальных копинг стратегий (Э. Хайм)
- Личностна шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор)
- Определение уровня депрессии Т. И. Балашова
- Рисуночный тест Сильвер.