

Утверждаю:
Директор МКОУ для детей-
сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
«Верх-Чебулинский
районный детский дом»
_____ Л.П. Максимова

Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

**Программа
профилактических занятий с воспитанниками,
оказавшимися в трудной жизненной ситуации
«Я – самый – самый!»
муниципального казенного образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»
2015-2016 учебный год**

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулинский
районный детский дом»
Протокол № ____
от «____» _____ 20__ г.

Актуальность проблемы.

Каждый ребёнок, поступающий в интернатное учреждение, несёт на своих плечах огромный багаж негативного опыта, находится в кризисном состоянии. Это состояние отягощается тем, что в связи с реорганизацией детских домов, дети из одного учреждения, к которому они уже привыкли, в котором у него были различного характера привязанности, попадают в другое.

Ранее травмированный ребёнок, не имея позитивного опыта разрешения травмы, чувствует себя и оказывается крайне незащищённым, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях. Само помещение ребёнка в интернатное учреждение, для него является травматическим событием, каковыми ни были причины его поступления.

Данная краткосрочная программа, предназначенная для стабилизации эмоционального состояния подростка рекомендуется при работе с детьми в адаптационный период.

Мысли и чувства подростка в этот период жизни, могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, но и близким, и даже специалистам, что является психологически оправданным, поскольку в состоянии дисбаланса может быть нарушено адекватное, привычное, взвешенное поведение и правильная оценка.

Для скорейшего выхода из состояния кризиса человеку важно принять своё поведение как “нормальное”. Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие кризисных изменений, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

Безусловно, у каждого человека свой путь восстановления из кризиса. Поэтому нужно понимать и ценить индивидуальные переживания, представлять порядок высвобождения, быть готовым к особым проявлениям и переходам кризисной личности на нормальный режим жизнедеятельности.

Кризисное состояние в самом общем смысле можно обозначить как определенный дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникают неразумные с точки зрения личности и неадекватные в социальном аспекте поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния. При решении личностного кризиса мы чаще всего сталкиваемся с кризисными состояниями на различных уровнях существования человека: соматическом; нервно-психическом; психологическом (как конфликт базовых структур личности, в том числе и духовных компонентов); социально-психологическом (как нарушение коммуникативных функций и адаптационных механизмов к окружающей среде) (Головаха Е.И., Кроник А.А., 1984).

Как правило, кризисное состояние имеет системный характер и включает все уровни. В силу этого оно требует системного, комплексного подхода, поэтому в работе с кризисными состояниями очень важен междисциплинарный подход.

Цель: формирование активной жизненной позиции подростка, адаптация к новым условиям проживания.

Задачи:

1. Способствовать снижению тревожности и эмоционального напряжения;
2. Оказывать помощь в адекватном реагировании на различные аспекты трудной жизненной ситуации.
3. Обучать приемам саморегуляции поведения и эмоционально-волевой сферы.
4. Помогать подросткам в выявлении собственных индивидуально-личностных особенностей.
5. Расширить границы восприятия самого себя, других людей и ситуации в целом.
6. Пополнять и обогащать знания о себе, своих возможностях, особенностях и ресурсах.
7. Развивать коммуникативные умения.

Целевая группа: подростки в возрасте 11-15 лет. В неё рекомендуется включать как воспитанников, переживших или переживающих адаптацию, стресс или трудную жизненную ситуацию, так и подростков, чье развитие и социальная ситуация может характеризоваться как стабильно позитивная.

Методы: анкетирование, тестирование, беседа, проективные рисунки, игры-драматизации,

Организационные условия для проведения занятий: наличие специализированного и оснащенного кабинета для проведения групповых тренинговых занятий.

Общее количество часов: 10 занятий.

Периодичность проведения занятий: 5 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 45 мин.

Предполагаемый результат реализации программы:

1. Актуализация субъектной позиции;
2. Расширение границ восприятия самого себя, других людей и ситуации в целом;
3. Пополнение и обогащение знаний о себе, своих возможностях, особенностях и ресурсах,
4. Развитие коммуникативных умений.

Тематический план занятий

№№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Упражнения и игры, применяемые на занятиях	Психологические приемы и техники
1.	Введение в курс “Я самый самый!!!” Знакомство. Принятие правил	1	Упражнения “Здравствуйте, это Я!”, “Клубок ожиданий”, “Правила группы”, “Пусть поменяются местами те,	Знакомство, обсуждение ожиданий участников, групповая дискуссия, принятие правил группы

	групповой работы		кто...”, “Мой подарок тебе”	
2.	“Каков я на самом деле?!” и “Каким меня видят другие?!”	1	Игра “Рукопожатие”, упражнения “История друга”, “Автобиография”, “Мой подарок тебе”	Повышение групповой сплоченности, продолжение знакомства, групповая дискуссия, рефлексия
3.	Что я знаю о своих возможностях и особенностях?	1	Игра “Хлопушки”, упражнение для самодиагностики “Кто Я?”, проективный рисунок “Автопортрет”, “Мой подарок тебе”	Повышение групповой сплоченности, самодиагностика, групповая дискуссия, проекция образа себя, рефлексия
4.	“Взгляд со стороны”	1	Игра “Рекорд группы”, упражнения “Мой сосед”, “Если бы этот человек был...”, “Мой подарок тебе”	Повышение групповой сплоченности, групповая дискуссия, проективные ассоциации, рефлексия
5.	“Ярмарка личностных качеств”	1	Игра “Слепой и поводырь”, упражнения “Хочу сказать, что ты..!”, “Прожить месяц”, “Чемодан”, “Мой подарок тебе”	Сплочение группы, групповая дискуссия, проекция образа будущего, рефлексия, получение нового сенсорного опыта
6.	“Каким разным и непонятным я иногда бываю!”	1	Упражнения “Живой кокон”, проективный рисунок “Меня что-то беспокоит”, “Дыхательная гимнастика”, “Мой подарок тебе”	Сплочение группы, групповая дискуссия, проекция образа тревожной ситуации, снятие тревожности, рефлексия
7.	“Помоги себе сам”	1	Игра “Броуновское движение”, “Самомассаж”, “Релаксация”, “Достань звезду с неба”, “Мой подарок тебе”	Сплочение группы, обучение приемам саморегуляции, снятие тревожности, рефлексия, групповая дискуссия
8.	Мой жизненный путь	1	Игра “Наша сказка”, “Путаница”, проективное упражнение “Образ жизненного пути”, “Мой подарок тебе”	Сплочение группы, проекция образа жизненного пути, обсуждение целевого и смыслового компонента, групповая дискуссия, рефлексия
9.	Планирование жизненного пути	1	Игра “Печатная машинка”, проективное упражнение “Я через 70 лет”, “Розовый пузырь”, “Мой подарок тебе”	Сплочение группы, проекция образа себя в будущем, релаксация, рефлексия, визуализация
10.	“Я самый самый!!!”	1	Проективное упражнение “Я самый самый!!!”, рефлексивное упражнение “Я – до и Я – сейчас”, “Мой подарок себе”	Самопрезентация, проекция образа себя, рефлексия, групповая дискуссия, подведение итогов групповой работы

**Содержание программы
с описанием используемых игр, упражнений и психотехник:**

Занятие № 1.

Игра «Здравствуйте, это Я!». Ведущий раздаёт бейджи. Каждый из участников готовит собственный бейдж, где он пишет своё имя или то, как его можно называть на занятиях, и изображает символ, который каким-то образом символизирует его. Затем презентует его другим участникам группы. Далее ведущий просит назвать каждого из участников ещё раз своё имя и своё качество, которое должно начинаться на первую букву имени. Например, Татьяна – таинственная, талантливая и т.д.

Игра «Клубок ожиданий». Проводится с использованием клубка ниток или пряжи. Каждый из участников называет вслух свои ожидания от участия в занятиях, и пока он говорит, он наматывает на палец нить, по окончании он перекидывает клубок другому участнику, который тоже отматывая нить, называет свои ожидания.

Упражнение «Правила группы». Ведущий предлагает несколько обязательных правил групповой работы. Например, «Здесь и сейчас», «Конфиденциальности», «Я-высказывания», «Стоп» и др. Участники могут предложить свои правила и дополнить список правил групповой работы. Данные правила записываются на листе бумаги и располагаются так, чтобы каждый из участников их видел.

Упражнение «Пусть поменяются местами те, кто...» Участники группы сидят на стульях в кругу. Ведущий или доброволец стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Сейчас он – водящий. Водящий должен объявить, кто и по какому признаку будут меняться остальные участники. Например, он говорит, «Пусть поменяются местами те, кто купался в море», «Пусть поменяются те, кто утром умывался», «Все девушки» или «Те, кто любит шоколад». Все участники, которые обладают указанным признаком, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из участников. Существуют правила: нельзя сидеть на месте, если у тебя есть это свойство, и нельзя меняться местами с соседом. Суть упражнения в том, что водящий должен во время обмена местами успеть занять чье-то временно освободившееся место. Тот из участников, кто оказался в кругу и остался без стула, становится новым водящим. Цикл игры повторяется.

Упражнение «Мой подарок тебе» - ритуал прощания. Ведущий просит каждого из участников придумать и подарить одному из участников группы подарок, изобразив его средствами мимики и пантомимики. А адресат подарка должен угадать, что это и принять соответствующим образом и с благодарностью. Это упражнение становится ритуалом прощания на каждом занятии. Ведущий ставит задачу перед участниками внимательно следить, кому и что подарили, чтобы за все встречи у каждого оказалось как можно больше разнообразных и нужных подарков и сюрпризов. И просит дарить разные подарки разным адресатам.

Занятие № 2.

Упражнение 1. Проводится в кругу.

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Надо следить, чтобы определения не повторялись.

Упражнение 2. Примерный ритуал начала занятия, с которого в дальнейшем и будет начинаться каждое занятие. Проводится в кругу.

Каждый участник встает и проходит внутри круга, пожимает руку каждому участнику и одновременно произносит приветственные слова. Например: "Здравствуй, Оля", "Я рада тебя приветствовать, Саша" и т. д. (если участники не запомнили имена других, то тот участник, к кому обращаются, должен подсказать; можно сделать специальные таблички с именами).

Упражнение 3. Проводится в кругу.

Каждый из участников представляется следующим образом: "Меня зовут ... , я люблю себя за то, что ..."

Упражнение 4. Проводится в кругу.

Ответьте на вопрос *«Что вы будете делать после окончания школы?»* (пойду работать; перейду в другую школу; учиться дальше в школе; поступать в колледж; поступать на подготовительные курсы; еще не определился и т. д.)

Упражнение 5. Проводится в кругу.

Представьте себе, что все вы большой калькулятор. Первый называет число, следующий, сидящий рядом - знак арифметического действия ("плюс" или "минус"), следующий - снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать "равно", и тогда следующий участник говорит результат вычисления.

Рефлексия занятия. Каждому участнику предлагается обменяться чувствами и впечатлениями.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 3.

Игра «Рукопожатие». Группа игроков произвольно делится ведущим на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе название. Ещё лучше, если у ведущего уже заготовлены два броских общепонятных названия команд, типа «Команда забияк» и «Молодые драчуны» или «Львы» и «Пантеры» и др. Подгруппы становятся напротив друг друга. Ведущий встает во главе одной из них и объясняет упражнение. Его команда, выстроенная в затылок друг другу, подходит к «соперникам» (другой подгруппе) и здоровается с каждым из них за руку. Ведущий начинает это приветствие-рукопожатие; две цепочки (команды-соперницы)

движутся навстречу друг другу. Эта процедура напоминает приветствие двух футбольных или хоккейных команд. Возможно использование следующих вариантов усложнений:

- необходимо поздороваться левой рукой;
- поздороваться, подмигнув правым глазом;
- похлопать соперника по плечу;
- поздороваться, слегка прикоснувшись соперника бедром;
- поздороваться, коснувшись ухом и др.

Поскольку ведущий идёт первым в своей команде, он и демонстрирует все необходимые образцы поведения. Упражнение заканчивается, когда каждый «поприветствовал» всех соперников, и команды вновь оказались на своих исходных позициях.

Упражнение «История друга». Участники группы садятся в круг и делятся на пары. Далее в каждой паре сначала один из подростков в течение 3 минут рассказывает напарнику свою историю – что он любит делать, свои интересы, увлечения, хобби, любимое блюдо, вид спорта и другую информацию о себе, которой он хочет поделиться с группой, а напарник слушает и запоминает. После чего в течение следующих 3 минут роли в паре меняются – рассказчик становится слушателем, а слушатель рассказывает свою историю. Далее все участники садятся опять в круг, и по очереди каждый участник рассказывает группе историю друга, которую он только что выслушал. По окончании можно обсудить что было верно, что рассказчик забыл, что приукрасил и т.д.

Упражнение «Автобиография». Ведущий просит участников, представить себе, что Вам надо описать историю вашей жизни, самое важное, что в ней происходило. В автобиографии можно излагать не только внешнюю канву событий, но и своё отношение к ним. Далее желающие могут почитать свою биографию и обсудить. В конце ведущий говорит о том, что писать биографию можно сколько угодно раз – можно каждую неделю, а можно один раз в несколько лет. Смысл автобиографий – в сравнении. Потому что отношение к различным событиям постоянно меняется. Да и переоценка событий происходит – то, что когда-то кажется важным, со временем может потерять своё значение.

Автобиография как метод переживания есть попытка из неизбежных в жизни каждого неудач, потерь, падений и страданий – из «тяжести недоброй» – создать прекрасное. Сверхзадачей этого метода психологической помощи является достижение цельности личности.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 4.

Игра «Хлопушки». Участники садятся в круг. Каждый участник кладёт свои ладони на колени соседям, а на его колени тоже кладут ладони его соседи. Далее, начиная с ведущего, который задаёт направление, по порядку коленей, участники начинают хлопать ладонями. Если кто-то из участников пропускает или раньше своей очереди хлопает, он убирает ладонь, а колени оставляет. Когда будет достигнут быстрый темп, можно ввести новое условие – если кто-то делает два хлопка – движение начинается в обратную сторону.

Упражнение «Кто Я?» (самодиагностика). Ведущий просит написать 10 – 20 предложений или окончаний фразу, которая начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я ...
1. Я ...
2. Я ...
3. Я ... и т.д.

Далее предлагается провести дискуссию. Кто-то из участников по желанию может прочитать написанные предложения. После чего ведущий предлагает, посмотреть, как и кем Вы себя представляете. На какой строке Вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что Вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия Вы стали писать, характеризую себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Проективный рисунок «Автопортрет». Ведущий предлагает каждому участнику на листах бумаги формата А4 нарисовать автопортрет. Это может изображение любого содержания – лицо, символ, схема, пейзаж, карикатура и другое, главное чтобы в нем были отражены Ваши личностные качества, которые могут рассказать о Вас остальным участникам. Далее ведущий собирает рисунки, перемешивает их и раздает всем участникам в случайном порядке. Каждый из участников на полученном рисунке должен написать качества или личностные характеристики человека, которому принадлежит портрет, после чего портреты передаются по кругу и каждый участник пишет каждому своё послание. Если получаешь свой собственный портрет, можешь писать или не писать качества по желанию. Далее обсуждаются письма к портретам, и участники высказывают свои впечатления по поводу написанного. Можно задать вопросы к автору написанного качества.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 5.

Игра «Рекорд группы». Ведущий подсчитывает количество участников и предлагает группе поставить рекорд – перекинуть мяч столько раз, сколько сегодня участников. Главное – ни разу не уронить мяч на пол, т.е. стараться ловить его. Опыт показывает, что в группе в 20-25 человек это не так легко сделать.

Если же группа быстро добилась положительного результата, то ведущий вводит следующую инструкцию: «Сейчас Вы перекинули мяч 25 раз за полторы минуты. Сможете ли Вы это сделать за одну минуту и 15 секунд. Помните, что главное – кидать мяч тому, чей взгляд Вы поймали».

Игра «Мой сосед». Выбирается один доброволец-водящий, который покидает комнату. Остальные загадывают кого-то из участников. Когда водящий заходит, он должен отгадать, кого загадала команда, задавая вопросы следующего типа: «Этот человек сидит от тебя справа?», «Этот человек сидит от тебя слева?», участники могут отвечать только «да» либо «нет». На основании ответов водящий догадывается – кого загадала команда. Этот человек и становится следующим водящим. На третьем или четвертом круге, когда загадывают кандидатуру, ведущий предлагает половине участников говорить правду, а другой половине – неправду о положении загаданного участника.

Упражнение «Если бы этот человек был...». Выбирается один доброволец-водящий, который покидает комнату. Остальные загадывают кого-то из участников. Когда водящий возвращается, он должен отгадать, кого загадала команда, задавая вопросы – ассоциации: «Если бы этот человек был деревом, то каким...», «Если бы был машиной, какой?», «Растением?», «Цветком?», «Погодой?» и др. Далее каждый из участников называет свои ассоциации, не называя самого человека, которого загадали. А водящий по ассоциациям пробует отгадать загаданного участника.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 6.

Игра «Слепой и поводырь». Группа разбивается на пары. Одному человеку из пары предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Для младших подростков иногда появляется необходимость завязать глаза, но для более старших это совсем не обязательно. Каждому второму из пар также предлагается как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Предложите «поводырям» взять за руки своих подопечных – «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу. Это может быть:

- познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа; т.е. свободно поводить их по комнате;
- не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате, сделать доступным для них все ключевые объекты комнаты, с которыми они могут столкнуться или каким-либо образом взаимодействовать (дверь, её ручка, окно,

форточки, основные препятствия и соответственно основные проходы и траектории движения, стол, стулья, вешалки, электроприборы и др.);

- не ориентировать, а предлагать вещи и объекты для отгадывания – «Что это такое?». Например, предлагается предъявить каждому «слепому» десять произвольно выбранных предметов для опознания. Это могут быть личные вещи участников, сами эти участники («Кто это?»), предметы из обстановки или оборудование комнаты и др.

Таким образом, возможны три варианта выполнения упражнения: когда «слепой» и «поводырь» в основном молчат, когда они общаются, но инициатором-рассказчиком является «Поводырь», и когда они общаются, но «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

После этого предлагается поменяться местами. Далее предлагается выговориться всем. Участники рассказывают о своих ощущениях и впечатлениях, говорят, в какой роли им больше понравилось, кем быть сложнее «поводырем» или «слепым», и в чём заключаются сложности?

Упражнение «Хочу сказать, что ты!» построено по принципу комплимента. Каждый из участников говорит добрые слова в адрес другого участника, а тот отвечает ему и так по кругу. Например, «Хочу сказать, что ты очень добрый!», «А я хочу сказать, что ты целеустремлённый!», «Хочу сказать, что ты интересный человек!», «А ты весёлый, оптимистичный!» и пр.

Упражнение «Прожить месяц». Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Это упражнение поможет поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

Ведущий предлагает представить, что Вы можете прожить только один месяц – последний месяц в Вашей жизни. В деньгах Вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком. Как Вы проведёте последний месяц? Что будете делать? Куда Вы направитесь? Кто будет рядом с Вами? Как Вы проведёте свой последний день? Какие слова будут говорить Вам на Ваших поминках? Что будет после Вас?

А теперь – хорошая новость! Судьба подарила Вам ещё много лет – десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как Вы собираетесь провести эти годы?

Упражнение «Чемодан». Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми.

Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в «дороге – по жизни»: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находился вне комнаты, зачитывается и передаётся весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 7.

Упражнение «Живой кокон». Необходим доброволец, который настраивается ведущим на тайну, на что-то необычное. Ведущий ставит его посередине группы и говорит: «закрой глаза. Приготовься к чему-то необычному. Не удивляйся ничему. Просто будь внимателен». После этого по команде ведущего 12-15 специально проинструктированных ведущим подростков из группы по возможности бесшумно подходят к добровольцу и комфортно для него кладут по одной ладони на тело добровольца. «Что с тобой происходит? Что ты чувствуешь?» - спрашивает ведущий после некоторой паузы.

Ведущий может спросить добровольца: «Может тебе где-то холодно, надо ещё положить туда ладоней?» при необходимости те, кому удобно положить и вторую ладонь на тело добровольца, делают это. Вот некоторые метафоры добровольцев, описывающих то, что они чувствуют: «Мягкая вата, и к тому же тёплая»; «Я как в материнской утробе»; «Вокруг что-то живое и тёплое, очень приятное»; «Забываешь обо всём, растворяешься в чём-то тёплом и приятном».

Это упражнение стоит пройти всем участникам, кто хочет испытать это необычное чувство. Это действительно очень энергетическое и одновременно умиротворяющее упражнение.

Проективное упражнение «Меня что-то беспокоит». Ведущий предлагает задание: «Каким-то удобным для каждого участника образом (рисунок, рассказ письменный или устный, скульптура при участии других участников и др.) что-то, что их беспокоит, вызывает тревожные чувства или мысли, в отношении к чему они испытывают страх или напряжение. Далее по желанию предлагается назвать или описать этого человека или ситуацию. После чего в условиях групповой дискуссии обсуждается, как можно разрешить данную ситуацию, как общаться с таким человеком, как научить не бояться, как изменить своё отношение и пр. Участники обмениваются опытом решения подобных ситуаций.

Дыхательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание и мышечное расслабление улучшают кровоснабжение и обеспечение головного мозга кислородом, что способствует его нормальной работе. Считается, что не скоординированное дыхание приводит к общему упадку сил, к утрате духовного равновесия. И, наоборот, правильное диафрагмальное дыхание способствует противостоянию любым жизненным испытаниям. Отличие диафрагмального дыхания от грудного заключается в том, что в первом случае растяжение легких осуществляется преимущественно за счет сокращения и опускания диафрагмы, а во-втором, - за счет подъема ребер. Природа изначально сотворила человека таким образом, чтобы грудная клетка мало изменяла свой объем, создавая оптимальные условия для работы сердца, в то время как объем брюшной полости изменяется в значительных пределах. Грудной тип дыхания, создавая резкие колебания давления внутри грудной полости, оказывает неблагоприятное влияние на расположенные здесь органы, особенно на вегетативные нервные сплетения, регулирующие работу сердца и величину артериального давления в магистральных сосудах. Диафрагмальное дыхание более экономично и при одинаковых энергетических затратах обеспечивает поступление большего объема воздуха в легкие за счет расправления нижних долей. Таким образом, диафрагмальное дыхание обеспечивает увеличение вентиляции легких и повышение снабжения организма кислородом с максимально экономичным расходом собственных сил. Тем самым оказывается непосредственное положительное влияние на кровоснабжение мышцы сердца, отчего значительно возрастает его работоспособность.

Описание метода:

Примите положение, лежа на спине. Подушка должна быть маленькой. Положите одну руку на грудь, другую – на живот. Расслабьтесь, закройте рот. Спокойно вдохните воздух через нос, придерживая грудь рукой в неподвижном состоянии. Живот при вдохе несколько выпячивается, поднимая лежащую на нем руку. Выдох произвольный, рука опускается вниз вслед за брюшной стенкой. Это чисто диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Смешанное диафрагмально-грудное дыхание, которое используется при выполнении упражнений, сопровождающихся подъемом и разведением рук, позволяет еще больше увеличить объем вдыхаемого воздуха по сравнению с чисто диафрагмальным.

Описание метода:

В начальный период вдоха растяжение легких осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Когда больше нет возможности глубже вдохнуть. Плавно сокращаются межреберные мышцы, поднимая грудную клетку, и еще дополнительная порция воздуха поступает в легкие. Выдох производится пассивно. Но не быстро. После освоения обоих типов дыхания в положении лежа рекомендуют практиковаться в положении сидя, а затем, во время ходьбы.

Нейрореспираторная интеграция. Дыхание столь же важно для процесса выработки физиологической энергии, как и пищеварение, поскольку энергия производится только тогда, когда кислород соединяется с пищей. Поэтому наша энергетика существенно зависит от качества нашего дыхания. Если дыхание свободно и сбалансировано, оно несет жизненную силу всему организму. Если же мы дышим недостаточно глубоко или несбалансированно, то наше тело не получает той жизненной энергии, которая ему необходима. Представленная ниже техника несложна, требует всего около пяти минут времени и превосходно восстанавливает энергию. Она включает дыхание попеременно через каждую ноздрю. Выполняя эти упражнения, вы должны дышать несколько глубже и медленнее, чем обычно в спокойном состоянии. Эта техника нейрореспираторной интеграции уравнивает потоки воздуха для левой и правой полушарий мозга, объединяя тем

самым разум и тело в единое целое. Современная физиология показала, что функции этих двух полушар различны: левая обеспечивает главным образом формальную логику, лингвистические и математические навыки; правая же управляет функциями воображения и интуиции, пространственной ориентацией и творческим мышлением. Поочередная стимуляция внутренней поверхности каждой ноздри воздушным потоком вызывает соответствующую последовательность импульсов, воздействующих на две полушеры мозга. Это способствует их взаимосогласованной деятельности, обеспечивает нейрофизиологическое равновесие. Конечным эффектом является пробуждение всего организма, накопление максимального количества умственной и физической энергии.

Описание техники:

1. Сядьте удобно и свободно, позвоночник по возможности выпрямить;
1. Закройте глаза и положите левую руку на колено. В этой части упражнения вы будете пользоваться большим, средним и безымянным пальцами правой руки;
2. Закройте большим пальцем правую ноздрю. Медленно, без напряжения, вдыхать воздух через левую;
3. Теперь, закрыв средним и безымянным пальцами левую ноздрю, медленно выдыхать через правую. Через правую же сделать медленный свободный вдох;
4. Чередуя таким образом ноздри, продолжать дыхание около пяти минут. Ваше дыхание может быть немного медленнее и глубже, чем обычно, но оно должно оставаться естественным и непринужденным;
5. После окончания упражнений посидеть несколько минут спокойно, дыша нормально, без усилий.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 8.

Упражнение «Броуновское движение». Ведущий предлагает участникам представить, что они атомы. Для этого участники с закрытыми глазами бродят по игровому пространству внутри стульев и ищут на ощупь участника, например, в шапке. Найдя, пристраиваются за ним или за последним за ним. Или по команде ведущего – хлопок – участники собираются в пары или группы по 3, 4, 5 человек (количество, которое называет ведущий в зависимости от общего числа участников), образуя из атомов молекулы.

Упражнение «Самомассаж». Ведущий рассказывает о том, что человеческое тело принимает активное участие в жизни души. Множество психотерапевтических направлений разрабатывают техники, с помощью которых можно сделать тело свободным. Было подмечено, что тогда, когда мышцы человека расслаблены, уходит и внутреннее, душевное напряжение, в душе воцаряется покой.

Далее можно устроив такую обстановку на занятии, рассказ и показать подросткам, как можно делать самомассаж. «Вы можете включить лёгкую, спокойную музыку, использовать ароматическое масло или крем. Выберите время, когда Вам никто не будет мешать, делайте самомассаж не спеша. Массирующие движения выполняйте легко и ритмично. Можете при этом проговаривать про себя какие-то успокаивающие формулы, позитивные фразы, с помощью которых Вам хотелось бы отогнать усталость, напряжение и отрицательные эмоции. Массируйте лицо, шею и плечи.

Массаж левого плеча и левой стороны шеи осуществляйте только правой рукой и наоборот. Ладонью правой руки поглаживайте заднюю поверхность шеи от затылка к левому плечевому суставу (соответственно, левой рукой массируйте правое плечо). Теперь поставьте ладонь на ребро и осуществляйте скользящее надавливание в том же направлении. Начинайте также с левого плеча.

Теперь подушечками четырёх пальцев производите спиралевидные движения от затылка к плечу. Опять массируйте спиралевидными движениями, но начинайте от сосцевидных отростков за ушами, двигаясь к центру затылка, а затем вниз вдоль позвоночного столба.

И наконец, завершите самомассаж поглаживанием ладонями обеих рук задней стороны шеи и плеч (движение сверху и в стороны к плечевым суставам)».

Упражнение «Релаксация». Ведущий рассказывает следующую технику, а участники пробуют выполнять. «Положите руки перед собой на стол. Выдохните, при этом позвольте своей голове опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте, как растянулись мышцы на затылке, расслабились плечи.

Теперь начните вдох, при этом медленно поднимайте голову, откидывая её назад, пока не возникнет ощущение что грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. На выдохе снова опускайте голову вниз пока подбородок не ляжет на грудь. Повторите упражнение три раза».

Упражнение «Достань звезду с неба». Ведущий рассказывает, а подростки выполняют упражнение: «Вам надо будет встать, поставить ноги врозь на ширину плеч. Поднимите руки высоко над головой и вытягивайте их всё выше вверх. Сначала постарайтесь свою правую руку сделать такой длинной, как будто хотите достать с неба звезду. Потом позвольте правой стороне расслабиться. Теперь тяните вверх левую руку. При этом представьте, что хотите «одной левой» схватить звезду с неба. Почувствуйте, как удлиняется верхняя часть туловища, плечи, руки, пальцы. Сделайте так ещё пару раз, доставая звёзды с неба попеременно правой и левой рукой. При этом дышите равномерно и глубоко.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 9.

Игра «Наша сказка». Ведущий на выбор предлагает участникам несколько сказок. Например, «Колобок», «Репка», «Волк и семеро козлят», «Маша и медведи» и др. После того, как сказка выбрана, ведущий говорит: «Мы с Вами сейчас будем писать новую собственного сочинения сказку, каждое следующее предложение участника должно начинаться с буквы «О», соседям не повторяться. Так например, «Однажды посадил Дед репку», - говорит ведущий. Второй участник, например, говорит: «Ой, выросла репка большая пребольшая!» Следующий участник говорит: «Осень уже наступала, похолодало, и Дед решил надо её срывать и пошёл вытаскивать её из земли» и т.д.

Упражнение «Путаница». В игре участвует вся группа. Сначала выбирается доброволец, который будет распутывать «клубок», он выходит из комнаты. Исходная позиция – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Группа «запутывается» сама или же выделяет для этих целей специального участника. «Запутывание» – это любые совместные и одиночные действия членов группы при условии, что они не разжимают рук. Результат «запутывания» - тугой узел людей, переплетённых, но крепко держащихся за руки. Запутанная группа – это группа, которая не может сделать больше никаких действий по запутыванию, это тугой клубок «выжатых» зон комфорта её членов. Нечто подобное происходит с нами в час пик в метро или автобусе. Но здесь в путанице, группа сама себя связывает, так как все крепко держатся за руки. Наступит момент, когда водящий распутает группу. «Путаница» во второй и третий раз становится интересней для группы. Причём интересна путаница сама по себе. И всё же и после путаницы, как после любой психологической игры, надо дать возможность желающим высказаться, рассказать свои переживания и наблюдения, появившиеся в ходе игры.

Проективное упражнение «Образ жизненного пути». Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни встаёт в первую очередь. Нерешённый вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живёт без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств.

Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников занятия.

- Как можно представить стиль, в котором Вы живёте?
- Если нарисовать Ваш жизненный путь, как бы представили самих себя на этом пути?

Ведущий просит изобразить на листе бумаге свой жизненный путь или своё будущее. Далее по желанию рисунки презентуются участникам. После чего ведущий просит подумать над тем, как бы Вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ Вашего жизненного пути понравился Вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который Вам нравится?

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 10.

Игра «Печатная машинка». Ведущий ранее заготавливает буквы алфавита, которые по одной или по несколько раздаются или выбираются самими участниками. Далее ведущий зачитывает слова или словосочетания, а участники, у которых есть нужная для слова буква, хлопками «печатают» слово. После нескольких тренировок можно попробовать «напечатать» предложения или целые фразы.

Проективное упражнение «Я через 70 лет». Ведущий просит сесть поудобнее и поразмышлять. Представьте, что Вам 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно конкретнее, во всех деталях. Как Вы одеты? Что Вы делаете? В какой обстановке находитесь? Кто с Вами рядом? В каком настроении находитесь?

Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни Вы могли бы сейчас назвать? Что для Вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?

Откройте глаза и поразмышляйте. Как бы Вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы эти ценности как можно полнее присутствовали в Вашей жизни? Возможно, от каких-то дел и занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в Вашей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для Вас ценности и цели? Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с Вашими ведущими ценностями, Вы можете реализовать только при условии полной концентрации и направленности на их достижение? Возможно, Вы сейчас поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для Вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

Упражнение «Розовый пузырь». Ведущий просит участников закрыть глаза и вообразить, что Ваше заветное желание исполнилось. Представьте себе, что Вы заключаете его в розовый пузырь – сферу. Почему «розовый»? Потому что этот цвет ассоциируется с теплом и сердечностью. А что ближе нашему сердцу, чем желание? А теперь вообразите, что выпускаете этот пузырь из рук. Наблюдайте, как он поднимается вверх и плывёт по небу, а потом уже и во Вселенной, впитывая её энергию для того, чтобы реально воплотиться в жизнь.

Упражнение «Мой подарок тебе» (см. описание занятия № 1).

Занятие № 11.

Проективное упражнение «Я самый - самый!!!». Ведущий предлагает участникам нарисовать на листе бумаги солнце, в его центре написать Я. Далее на каждом лучике солнца подросток пишет свои самые замечательные качества. Например, я самый - самый внимательный, откровенный, добрый, кампанейский, лучший друг и др. Далее каждый из участников презентует остальным своё самое замечательное солнце или свой портрет в лучах солнца.

Рефлексивное упражнение «Я – до и Я – сейчас». Ведущий предлагает на сложенном пополам листе бумаги формате А3 нарисовать с одной стороны портрет, каким ты был до тренинга, и какой – сейчас. После чего каждый из участников презентует свою книгу с портретами команде, комментирует свои портреты, рассказывая, что изменилось, что нового он узнал, почувствовал, приобрел как опыт. Остальные участники могут задать интересующие или уточняющие вопросы.

Упражнение «Мой подарок себе». Каждому предлагается подумать и подарить себе подарок, это может быть материальный предмет или качество, которого очень не хватает и о

котором мечтает подросток. И далее каждый высказывается вслух об этом подарке. В конце все участники, взявшись за руки, отправляют каждый своё пожелание и веру в исполнение этого.

Занятие 1. Знакомство.

Цель занятия: знакомство ведущего с участниками группы, знакомство участников между собой, с целями и программой занятий, выработка правил работы в группе.

Конспект занятия.

Ведущий коротко рассказывает о себе, о целях программы. Акцент делается на помощь в решении проблем подростков, развитие навыков общения, уверенности в себе, личностного самоопределения.

Работа с ожиданиями. Вопросы к участникам: «Какие цели вы ставите перед собой?», «Чего ждёте от работы в группе?», «Что каждый хочет получить в процессе тренинга?», «О чём бы вы хотели поговорить на занятиях?». Каждый участник составляет список его ожиданий от участия в тренинге, который впоследствии может зачитать группе, либо каждый участник высказывает своё мнение, а ведущий ведёт запись на доске.

Упражнение «Имена». Ведущий предлагает участникам придумать себе определение, которое начинается на ту же букву, что и имя (например, Ирина – «истинная», Марина – «мирная», Игорь – «ищущий», Нина – «настоящая» и т.п.). Затем ведущий просит всех по кругу представить сидящих перед ним, начиная с себя самого. Например, так: «Позвольте представить вам «играющего» Ивана, «милую» Машу, «резвого» Романа и меня – «крутого» Константина после того как очередь по кругу доходит до ведущего, он еще раз представляет всех, сидящих в кругу. После этого участникам выдаются бейджики, на которых они пишут свои имена и носят на одежде в течение всех тренинговых занятий.

Упражнение «Игра в мяч». Ведущий кидает мяч одному из участников группы, сообщая, например: «Мне нравится ловить рыбу». Тот, поймав мяч, должен также сказать: «Мне нравится...», а затем бросить мяч еще кому-нибудь. Когда участники по 3 раза выскажут свои сообщения, тема меняется – теперь каждый должен ответить на вопрос: «Что мне не нравится?». В конце игры поводится её обсуждение (ведущий задаёт вопросы: «Что вам понравилось в игре?», «Что не понравилось?», «Для чего нужна эта игра?» и т.д.).

Формирование норм и правил работы в группе. Участники предлагают свои правила, ведущий записывает их на доске, предлагая и свои. Затем правила обсуждаются и принимаются группой. На начальном этапе достаточно задать только основные правила работы (не более 3-4), остальные следует вводить по мере актуализации соответствующей ситуации в группе.

Примерные правила работы в группе:

1. Постоянство. Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.
2. Конфиденциальность. Всё, что происходит в группе, не выносится за её пределы.
3. Активность. Каждый старается участвовать во всех упражнениях и процедурах тренинга.
4. Искренность в общении и право сказать «нет». Открыто выражать свои мысли и чувства (по мере возможности), если не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет».
5. Обращение по имени и на «ты». Называть участников по имени, не говорить о присутствующих в третьем лице, обращаться друг к другу на «ты».
6. Говорить по очереди. Желаящий что-то сказать поднимает руку, и ему передаётся право слова.
7. Персонификация высказываний. Говорить от себя лично: «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п.
8. Недопустимость оценок человека. Оценивать не участников, а их действия: «Мне не нравится, когда ты говоришь...» или поступаешь так-то...»
9. Обсуждение процедур «здесь и теперь». Говорить во время обсуждения о том, что происходит в группе с ними, и о том, что замечают они.

Упражнение «Пересечь всем тем ...». Участники группы сидят в кругу. Ведущий говорит фразу: «Пересечь всем тем, кто родился летом», «Пересечь всем тем, кто имеет братьев и сестёр», «Пересечь всем тем, кто одет в брюки», «Пересечь всем тем, кто умеет работать на компьютер». Участники меняются местами на стульях, если это их касается. В то время когда

ведущий произносит последнюю фразу, он один стул отворачивает. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и должен продолжить игру фразой: «Пересесть всем тем...» и продолжить её своим примером. Здания не должны повторяться. Игра продолжается ещё 5-7 заданий. В конце игры провести обсуждение чувств и мыслей, возникших у участников.

Упражнение «Кто пойдёт в поход». Ведущий сообщает, что набирается группа, которая пойдёт с ним в поход. Но пойдут только те, кто возьмёт с собой что-то самое необходимое (правило выбора предмета участникам не сообщается). Например, ведущий говорит: «Я – Роман. Я возьму с собой рюкзак и пойду в поход». Следующий по кругу называет своё имя и то, что он берёт с собой в поход. Ведущий отвечает: «Да, <Имя>, я беру тебя с собой в поход» и даёт зеленую карточку (если первая буква названия предмета совпадает с первой буквой его имени). Иначе следует отказ: «Нет, <Имя> ты не пойдешь со мной в поход». После того, как большинство участников, отгадают правила и «пойдут в поход», игра заканчивается. Проводится обмен чувствами и мыслями, возникшими у участников в ходе игры.

Упражнение «Аплодисменты». Аплодисменты это атрибут успешности, передающий положительный эмоциональный заряд участникам тренинга. Всем предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Он благодарит группу (говорит спасибо, кланяется и т.п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Подведение итогов занятия. Ведущий просит участников высказать свое мнение.

Занятие 2. Эмоции. Виды эмоций.

Цель занятия: знакомство с видами эмоций; достижение понимания того, что испытывать любые эмоции – это нормально; развитие навыков восприятия невербальной информации, отражающей эмоциональные состояния человека.

Конспект занятия.

Упражнение «Путаница». Участники закрывают глаза и хаотично перемещаются в пространстве. По сигналу ведущего, не открывая глаз, взяться за руки с соседями. Ведущий следит, чтобы каждый участник взял за руки двух разных людей, а не одного и того же. Ведущий предлагает всем открыть глаза и, не отпуская рук, распутаться, чтобы оказаться в кругу. Разрешается «прокручивать шарниры» - поворачивать кисти друг относительно друга. В результате может получиться один большой круг или несколько маленьких, а некоторые участники могут быть обращены внутрь круга, а другие – наружу. Обсуждение. Что помогло выполнить упражнение? Что создавало препятствия? Какие эмоции возникли при этом?

Ведущий предлагает участника вспомнить ситуации, в которых они испытывали различные чувства – эмоции: «Какие эмоции вы испытывали?». Ведущий делает вывод о том, что человеку присуще испытывать разные эмоции, это не должно никого удивлять или пугать. Некоторые специалисты выделяют эмоции престижные (радость, удовольствие, восхищение и т.п.) и непрестижные (страх, горе, гнев). Люди охотно демонстрируют престижные, и скрывают непрестижные эмоции.

Информационный блок: основные эмоции и чувства

Определение понятий. Эмоции и чувства как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции - непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций.

Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).

Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, тревога, смущение, стыд.

Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций». Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. Ведущий демонстрирует материал сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких деталях мимики они выражаются.

Упражнение «Угадай эмоцию». Ведущий просит участников написать на небольших листочках бумаги название каких-либо эмоций и сложить их несколько раз. Все листочки опускают в шапку и перемешивают. Каждый участник вытаскивает по одному листочку. После того как листочки разобраны, группа придумывает «дежурную фразу» (или выбирает её из художественного произведения или стихотворения). Ведущий предлагает сидящему слева от себя выразить мимикой и позой доставшуюся эмоцию и произнести с соответствующей интонацией «дежурную фразу». Остальные участники называют по очереди, какая эмоция демонстрировалась. Когда все выскажутся, тот, кто демонстрировал эмоцию, называет её. Когда демонстрация эмоций закончится, ведущий подводит итог: насколько успешно участникам удалось угадывать демонстрировавшиеся эмоции и насколько успешно они обычно понимают чувства других людей.

Упражнение «Аплодисменты». Аплодисменты это атрибут успешности, передающий положительный эмоциональный заряд участникам тренинга. Всем предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Он благодарит группу (говорит спасибо, кланяется и т.п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 3. Учимся управлять своими эмоциями.

Цель занятия: знакомство со способами овладения своими эмоциями, тренировка навыка выражения эмоций.

Конспект занятия.

Разогревающее упражнение «Чужие коленки». Упражнение выполняется в круге. Каждый участник кладёт свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку на правое колено соседа слева. Все руки участников лежат на чьих-то коленях. Участникам необходимо хлопать по коленкам соседа так, чтобы хлопки шли последовательно, не обгоняя друг друга. Получится бегущая волна хлопков по кругу. Участник, который ошибся, убирает свою проштрафившуюся руку. После того, как вторая рука ошибается, участник выбывает из игры вместе со стулом, круг сжимается, упражнение продолжается. Через некоторое время упражнение усложняется. Любой участник может менять направление движения хлопков. Для этого в момент, когда до руки доходит очередь, быстро хлопнуть ею по коленке дважды. И волна должна пойти в обратную сторону.

Практическая работа «Польза и вред эмоций». Ведущий обращает внимание участников на то, что каждая эмоция может быть полезна человеку, либо вредить ему. Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно рассмотреть и остальные эмоции. Предложить участникам группы, разделиться на микрогруппы по 2-3 человека и сделать тоже, но самостоятельно с эмоциями: гнев, стыд, скука, радость.

Групповая дискуссия. Ведущий предлагает участникам обсудить следующие вопросы: «Можно ли управлять своими эмоциями? Что необходимо, чтобы владеть своими эмоциями? Надо ли их подавлять?». Ведущий делает вывод, в том числе и о том, что эмоции гнева, раздражения, злости – нормальные человеческие эмоции, которые испытывают все люди.

Упражнение «Заготовка дров». Ведущий предлагает участникам стать на некотором расстоянии друг от друга и представить, что они рубят дрова: сложив руки в «замок», как будто удерживая топор, замахнуться и с возгласом «Эх!» «разрубить» очередное полено (узнав заранее всем ли можно выполнять физические упражнения). Через некоторое время (2-3 минуты) ведущий останавливает это упражнение и обсуждает с участниками, можно ли его применять, чтобы справиться с негативными чувствами (гневом, страхом, обидой и т.п.). Можно использовать другие физические упражнения: прыжки, приседания, наклоны вперед, ритмичные танцы и т.п. Вывод ведущего о возможности использования физических упражнений для управления эмоциями.

Выражение эмоций. «Я-высказывания». Основное правило: «Опиши действия партнёра по общению, которые вызвали у тебя те или иные чувства, и назови эти чувства». Например: «Когда ты обозвал меня, я сильно разозлился». Или: «Когда на меня кричат, мне тоже хочется

кричать в ответ». Ведущий просит каждого участника придумать «Я-высказывания», которые можно применить в разных жизненных ситуациях (как для выражения отрицательных чувств, так и для выражения положительных) по схеме: «ситуация» - «чувство» - «Я-высказывание».

Обобщение всех способов управления своими эмоциями. Перечислим их:

- физическая активность;
- «Я-высказывания»;
- метод расслабления (релаксация);
- метод мысленного изменения ситуации (как можно ярче и яснее вспомнить тревожащую, пугающую или конфликтную ситуацию, затем мысленно произвести в этой картинке изменения – изменить точку, с которой воспринималось событие, изменить количество участвовавших лиц, ситуацию перенести в другое место, изменить звук, фон и т.д.; затем в новом виде, вызывающем менее негативные чувства, картинку вернуть в память);
- переключение на другую (отвлекающую) деятельность;

Ведущий подводит итог занятия, просит высказать участников свои соображения и пожелания.

Занятие 5. Стресс. Способы борьбы со стрессом.

Цель занятия: изучение понятия стресса и его стадий, способов борьбы со стрессом, отработка навыков борьбы со стрессом.

Конспект занятия.

Упражнение «Проберись в круг». Группа образует круг, взявшись за руки и закрыв глаза. Один из участников – водящий – остается снаружи и пытается пробраться в круг, аккуратно и тихо перешагнув через руки рядом стоящих ребят либо подлезая под ними. Участники, между которыми пытается пробраться водящий, стараются помешать ему, поднимая или опуская руки. Силой разрывать руки стоящих участников водящему не разрешается. Если ему удастся пробраться в круг, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и приветствует.

Групповая дискуссия. «Что такое стресс? Знакомо ли вам это слово? В каких ситуациях человек испытывает стресс?».

Ведущий рассказывает о стрессе. Научное понятие стресса ввел Ганс Селье: «Стресс – это физиологические и психологические реакции организма при резких, экстремальных для него воздействиях, вызывающих в организме сильные проявления адаптационной активности». Несколько упрощая, можно сказать, что стресс – это состояние телесного и душевного напряжения, возникающее у человека в трудных ситуациях. Сильный, продолжающийся долгое время стресс может вызвать ряд физиологических реакций организма: расстройство пищеварения, исчезновение или, наоборот, выраженное усиление аппетита, головные и мышечные боли, колебания артериального давления, ослабление иммунитета и, как следствие, частые простудные заболевания и т.п. Отражается стресс и на психологическом состоянии человека: возрастают тревожность, раздражительность, часто меняется настроение, развивается депрессия, тоска, неуверенность в себе, обидчивость, замкнутость, иногда – агрессивность.

Стресс может быть кратковременным и длительным. Специалисты выделяют три стадии развития стресса:

- стадия тревоги (стадия мобилизации), во время которой человек справляется со стрессом, «собираясь», мобилизуя для этого дополнительные силы;
- стадия сопротивления (резистентности), которая характеризуется достаточно эффективным, сбалансированным расходом организмом своих резервов; несмотря на повышенные требования к ресурсам организма, поддерживается практически нормальное существование;
- стадия истощения, когда организму перестает хватать имеющихся ресурсов, защитные силы слабеют, начинают отмечаться физиологические и психологические симптомы нарушений, упоминавшиеся выше.

Группа делится на две подгруппы. После пятнадцатиминутной подготовки подгруппа 1 пытается обоснованно доказать, что стресс – это плохо, тогда как подгруппа 2, что стресс – это хорошо. Затем подгруппы меняются ролями. Подводя итоги, ведущий делит доску вертикальной

чертой пополам и на одной стороне записывает положительные, а другой – отрицательные стороны стресса. Делается вывод о необходимости не доводить свое состояние до третьей стадии стресса.

«Мозговой штурм»: как бороться со стрессом.

Упражнение на глубокое дыхание для снятия стресса или упражнение на расслабление: участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза, расслабить мышцы и представить себе какое-нибудь приятное место, где, возможно, бывали раньше или хотели бы побывать. Почувствовать звуки, запахи, ощутить радость от своего хорошего настроения. Предложить участникам оценить своё состояние после упражнения: «Испытывали ли вы напряжение, удалось ли «отключиться» от стрессовых мыслей, переживаний?».

Выводы о способах совладения со стрессом:

- физическая активность;
- полное глубокое дыхание;
- методы релаксации;
- проигрывание стрессовых ситуаций заранее в голове;
- переоценка стрессовых ситуаций;
- отвлекающая деятельность;
- пребывание среди людей и т.д.

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 6. Умение слушать.

Цель занятия: исследование приемов эффективного и неэффективного слушания; отработка навыков умения активно слушать.

Конспект занятия.

Упражнение «Испорченный телефон». Все сидят по кругу. Ведущий произносит шепотом крайнему на ухо какое-то слово, тот передает услышанное следующему и так далее. Последний произносит услышанное вслух.

После упражнения – краткие выводы о необходимости слушать и слышать друг друга. Что такое умение слушать? Короткое обсуждение.

Упражнение-марафон. Ведущий предлагает участникам разбиться на пары, сесть лицом друг к другу на удобном расстоянии друг от друга и начать беседу на какую-либо тему. Возможные варианты тем: «Как я провел лето»; «Мое домашнее животное»; «Мой любимый фильм»; «Мое хобби» и т.д.

Походу беседы, примерно через каждые 3-4 минуты, ведущий дает новые задания:

- сесть близко друг к другу, соприкасаясь коленями;
- сесть друг от друга на расстоянии 1,5 метра;
- сесть плечом к плечу;
- сесть спиной к спине;
- сесть друг за другом;
- сесть на удобное расстояние лицом друг к другу, но одному из собеседников постоянно кивать головой (затем то же, но поменявшись ролями);
- то же, что и предыдущее, но кивать по своему усмотрению;
- один из собеседников молчит, глядя в глаза тому, кто продолжает рассказывать (затем другой);
- один из собеседников молчит, глядя в сторону, на часы, зевая (затем другой);
- собеседники сидят друг напротив друга на удобном расстоянии, скрестив руки на груди, проложив ногу на ногу и слегка отклонившись, друг от друга;
- то же, но собеседники сидят в открытой позе, слегка наклонившись, друг к другу.

По окончанию упражнения обсуждаются действия, способствующие и мешающие процессу слушания.

Действия, помогающие процессу слушания:

- тело и лицо повернуты к собеседнику;
- свободная, почти расслабленная, открытая поза собеседников;
- небольшой наклон к собеседнику;

- время от времени кивки головой, задавание уточняющих вопросов;
- перефразирование;
- использование соответствующего для обсуждаемой ситуации выражения лица и т.п.

Действия, мешавшие процессу слушания:

- отвлечение внимания на посторонние раздражители (внешние и внутренние);
- перебивание, прерывание собеседника;
- неадекватные сообщаемой информации жесты, мимика;
- слишком близкое или слишком далекое расстояние между собеседниками;
- закрытая поза, наклон от собеседника;
- переход к занятию своими делами или к рассказу о своих делах;
- возражения без выслушивания до конца и т.п.

Групповая дискуссия. С каким человеком хочется разговаривать? Каковы личностные качества эффективного слушателя?

Человек, с которым хочется говорить, отличается доброжелательностью, радушием, душевной теплотой, способностью к непредвзятому отношению, сопереживанием, искренностью, открытостью, чувством юмора, оптимизмом, стремлением понять собеседника, избегать нравоучений и вообще поучений, он не склонен командовать, навязывать свою точку зрения.

Упражнение. Ведущий просит участников разбиться на группы по 4-5 человек и образовать соответственно 2-3 небольших круга. Затем ставится задача: после небольшой тренировки каждая группа по очереди должна продемонстрировать всем остальным умение не советуясь, не подмигивая и вообще никак не общаясь друг с другом (в полной тишине), одновременно встать и хлопнуть в ладоши. После успешного выполнения упражнения всеми группами задание усложняется: теперь (после тренировки) нужно не только синхронно встать, но и так же синхронно переместиться на некоторое расстояние, снова сесть и, наконец, хлопнуть в ладоши. Когда и это задание будет выполнено всеми группами, еще раз усложняют задачу. Теперь все группы должны по команде ведущего опять-таки молча и не сговариваясь выстроиться в букву, названную ведущим (ведущий несколько раз называет разные буквы). Для усиления соревновательности после выполнения каждого задания всеми группами ведущий оценивает, насколько успешно с ним справилась каждая из групп.

В заключении подводятся итоги выполнения упражнения, участникам дается возможность поделиться своими мыслями и чувствами, возникавшими по ходу выполнения упражнения.

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 7. Виды и формы общения.

Цель занятия: исследование разных видов общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения, отработка навыков использования невербальных элементов общения.

Конспект занятия.

Упражнение «Замороженные». Группа разбивается на два круга – внутренний и внешний. Участники во внутреннем круге становятся лицом к участникам во внешнем круге. Участники во внутреннем круге – «замороженные», то есть сохраняют «каменное» выражение лица, молчат и не двигаются. Задача участников из внешнего круга – за 1-2 минуты «разморозить» своего оппонента: не прикасаясь к нему, заставить его рассмеяться, пошевелиться и т.п. Через каждые одну-две минуты ведущий подает сигнал, и внешний круг смещается по часовой стрелке, на одного игрока. Теперь каждому участнику из внешнего круга предстоит попытаться «разморозить» следующего игрока из внутреннего. Выигрывает тот, кому удалось «разморозить» больше «замороженных».

В заключении подводя итоги выполнения упражнения, участникам дается возможность поделиться своими мыслями и чувствами, возникавшими по ходу выполнения упражнения.

Вывод о том, что общение возможно и без слов.

Групповая дискуссия. «Какими способами мы общаемся? При помощи чего?»

Ведущий подводит итоги, рассказывая о вербальном и невербальном общении.

Невербальное общение - общение с помощью жестов, поз, мимики, взгляда в глаза, интонаций и т.д. Вербальное общение - общение с помощью слов.

Большую часть информации люди передают и получают с помощью невербальных, несловесных способов общения. Часто люди больше доверяют невербальным элементам общения. Если сказать: «Очень вкусно» и при этом изобразить на лице отвращение, скорее поверят выражению лица. Чтобы лучше понять человека, надо обращать внимание на невербальные элементы общения.

«Умение слушать» часто на самом деле означает «уметь наблюдать», «уметь видеть». Хочет ли человек что-то сказать, хочет ли он побыть один, настроен ли он общаться, хочет ли ученик отвечать, - все это обычно видно без помощи слов. Настроение человека, его отношение к чему-либо ярко проявляются в его мимике, жестах, позах, интонации. Иногда даже можно договориться о чем-либо без помощи слов. Желательны примеры культурных различий в языке жестов, поз.

Упражнение, иллюстрирующее значение невербальных средств общения. Участники разбиваются на пары и выполняют следующие инструкции:

- 1) в полной тишине поддерживают полноценный зрительный контакт;
- 2) продолжают молчать при отсутствии зрительного контакта;
- 3) пытаются общаться молча, только при помощи мимики лица;
- 4) один из участников пары рассказывает что-либо второму, который постоянно молча кивает головой;
- 5) то же но, но второй перестает кивать и просто молчит;
- 6) то же, но второй делает выражение своего лица явно преувеличенным;
- 7) то же, но второй кивает время от времени явно преувеличенно;
- 8) то же, но лицо второго ничего не выражает;
- 9) то же, но оба участника регулируют свою мимику и жесты по своему усмотрению.

Выполнение каждого пункта упражнения продолжается 3-5 минут. Пункты упражнения 4-9 участники выполняют по очереди, меняясь ролями соответственно через 3-5 минут.

По окончании выполнения упражнения проводится обсуждение чувств, возникших у участников на каждом этапе. В заключении делается вывод о значении в общении невербальных средств.

Отработка навыков использования невербальных элементов общения с помощью **упражнения-игры «Разговор через стекло»**. Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без помощи слов позвать в кино вторых, вторым – выяснить у первых, что задали по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Потом участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, из-за которого они не могут слышать друг друга.

Вывод о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения.

Упражнение. Каждый участник получает задание постараться привлечь к себе внимание как можно большего числа окружающих (разумеется, не прибегая к физическим воздействиям на других и местным катастрофам). Сложность задания в том, что все пытаются сделать это одновременно. В заключении подведение итогов: кому удалось привлечь внимание, большинства участников и каким способом это сделано.

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 8. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.

Цель занятия: знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор; отработка навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор.

Конспект занятия.

Участники садятся в круг, и ведущий сообщает инструкции. Для предстоящего упражнения: «Представьте, что вам необходимо подойти и начать разговор с незнакомым человеком. С какой фразы вы начали бы разговор?» Далее ведущий бросает мяч одному из

участников, тот говорит свою разу и, в свою очередь, бросает мяч другому участнику и так до тех пор, пока выскажутся все. Затем обсуждают способы начинать разговор в разных ситуациях.

Групповая дискуссия. «От чего зависит наш выбор фраз для начала разговора?»

Вывод о том, что начало разговора зависит от особенностей собеседника – знакомый или незнакомый, взрослый или ровесник, юноша или девушка; от ситуации – в гостях, на дискотеке, на улице, в школе, в разговоре по телефону, от цели – разговор по делу, желание познакомиться и т.п. Ведущий организует ролевое разыгрывание различных ситуаций начала разговора, всякий раз фиксируя внимание группы на успехах участников.

Выводы: как правило, нежелательно начинать разговор (особенно с незнакомые) с чересчур личных замечаний, вопросов. Часто хорошо начинать с общих замечаний, вопросов, формальной просьбы в зависимости от ситуации (например, спросить, который час, попросить подсказать дорогу, пригласить на танец, узнать, что задали и т.п.)

Возможные способы начала разговора: представиться, попросить о помощи, сделать комплимент, предложить помощь, иногда можно высказать собственное ощущение в данный момент.

Рекомендации ведущего: если вы испытываете сложности при начале разговора, можете потренироваться, узнавая на улице время, дорогу, выясняя в очереди за билетами в кино, интересный ли фильм, и т.п.

Как показать желание поддержать или прервать нежелательный разговор?

Упражнение в тройках, когда один из участников пытается начать разговор, другой – поддержать или отказаться от него. Третий выступает в качестве наблюдателя. Через пять минут участники меняются ролями, пока каждый не побывает во всех трех.

Вывод о том, как лучше начинать разговор в разных ситуациях, как его поддерживать и как завершать.

Обобщение ведущего.

Этапы разговора: привлечение внимания собеседника (например, подойти, посмотреть в глаза, улыбнуться и т.д.), начало разговора, поддержание его, завершение. Легче начать разговор с тем, кто в этот момент не занят, не разговаривает с кем-то еще, сидит в одиночестве и т.д. При разговоре по телефону даже со знакомыми часто стоит представиться. Для поддержания разговора важно уметь слушать. Люди ценят тех, кто умеет их слушать. Задавайте вопросы. Существует два вида вопросов: закрытые, то есть требующие короткого ответа, и открытые, на которые может быть дан развернутый ответ. Например, сравните: «Ты здесь живешь?» и «Где ты живешь?» для поддержания разговора полезны открытые вопросы. Не затягивайте разговор, если вам больше нечего сказать, а собеседник торопится.

Обращайте внимание на позы и жесты собеседника. Разговор – это контакт двоих. Собеседник своей позой, взглядов показывает, хочет ли он поддерживать разговор или нет. Если он проявляет внимание (смотрит на вас, поворачивается к вам, улыбается), продолжайте, если он спешит, отворачивается, показывая нежелание говорить, начинает заниматься своими делами – значит, он не настроен общаться. В таком случае после одной-двух попыток завязать разговор лучше отойти, чтобы не вызвать отрицательной реакции. Вы сможете попробовать заговорить с этим человеком в другой раз.

Ваша чрезмерная настойчивость может вызвать у человека плохое к вам отношение. Помните: его нежелание общаться в данный момент совсем не обязательно связано с нежеланием вообще общаться с вами. Вы ведь тоже не всегда и не со всеми хотите разговаривать!

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 9. Поведение уверенное, неуверенное и агрессивное.

Цель занятия: исследование понятий уверенности в себе, неуверенности и агрессивности, обучение различению агрессивного, неуверенного и уверенного поведения, выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Тренировка уверенного в себе поведения.

Конспект занятия.

Группа разбивается на пары. 2-3 минут пары тренируются в выбрасывании пальцев. Задача: научиться в каждой паре, не советуясь выбрасывать одинаковое количество пальцев. После чего делается заключение, какая из пар сумела добиться наивысшей согласованности.

Обсуждение: «Какие чувства вы испытывали в ходе упражнения? Если не получилось, как удавалось справиться с эмоциями?» Испытывали ли вы когда-нибудь неуверенность в себе? В каких ситуациях (групповая дискуссия)? Как мы чувствуем себя в различных непростых ситуациях? Например, учитель несправедливо вас критикует; друг хочет поиграть с вами, а у вас нет настроения; вы стоите в очереди в магазине, но вдруг кто-то втискивается впереди вас и т.п. Как вы реагируете в подобных ситуациях? Участники по очереди предлагают свои варианты поведения, затем группа оценивает, какой тип поведения предложен. Что такое уверенность в себе? Какие еще варианты поведения возможны (**групповая дискуссия**)?

Выводы ведущего.

Уверенный в себе человек:

- открыто говорит о своих чувствах и требованиях;
- способен устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- открыто выражает позитивные и негативные чувства;
- регулирует свои отношения с людьми в соответствии со своими желаниями;
- способен ориентироваться на собственное мнение и отстаивать его;
- готов и умеет отвечать за свои поступки;
- способен сопротивляться давлению со стороны других людей.

Неуверенный человек:

- сдерживает свои чувства;
- поддается давлению других людей;
- ориентируется в своих поступках не на собственные мнения и желания, а на мнения и оценки других людей;
- как правило, имеет сниженную самооценку; часто боится сделать что-то недостаточно хорошо, ошибиться;
- нередко неуверенность в себе маскируется чрезмерной агрессивностью.

Агрессивный человек:

- пытается добиться от людей желаемого им поведения силовыми методами, «продавить» свои решения;
- повышает собственную самооценку, унижая других;
- не всегда способен контролировать собственный гнев, поэтому нередко злится на самого себя;
- практически не имеет друзей, так как вызывает в ответ на свое поведение у окружающих обиду, возмущение, отказ от сотрудничества.

Каждый участник в кругу получает описание потенциально конфликтной ситуации и демонстрирует окружающим три ответа, возможные в ней, - агрессивный, неуверенный, уверенный. Группа оценивает, как это ему удалось.

Примеры ситуаций:

Ты только что сел обедать. Раздается звонок телефона. Это твой друг. Ты говоришь ему...

Подруга постоянно использует тебя, чтобы «поплакаться в жилетку». Вот и сегодня она явно начнет жаловаться. Ты говоришь ей...

В автобусе контролер проверяет билеты. По какой-то причине у тебя билета нет. Контролер подходит к тебе. Ты говоришь ему...

Собака твоей ровесницы-соседки изгадила ваш коврик. Ты звонишь ей в дверь. Она открывает. Ты говоришь...

Молодые люди, сидящие позади тебя в кинотеатре, своими громкими разговорами мешают тебе смотреть фильм. Ты обращаешься к ним...

Ваша мама настаивает на том, чтобы ты переключил телевизор на ее любимый бразильский сериал, а ты смотришь то, что нравится тебе. Ты ей говоришь...

Учительница делает тебе замечание. Ты считаешь, что она к тебе придирается. Ты говоришь учительнице...

Ваш друг (подруга) не отдал (а) вовремя взятые у тебя в долг деньги. Ты говоришь ей (ему)...

В поликлинике какой-то тип лезет в кабинет без очереди. Все молчат. Ты говоришь...

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуации, в которых они испытывали неуверенность в себе, когда их пытались заставить то, что они не хотели. Как удалось выйти из этих ситуаций? Как можно было поступить иначе – более уверенно? Демонстрация ведущим техники «Заезженная пластинка».

Ведущий подводит итог занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Занятие 10. Умение постоять за себя, отстаивать свои права (умение сказать «НЕТ!»).

Цель занятия: изучение разных способов отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать «нет», знакомство с правами человека на уверенность в себе, отработка умения анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение ведущее к неуверенности.

Конспект занятия.

Упражнение-игра. Ведущая предлагает группе выбрать какую-нибудь известную всем сказку («Красная шапочка», «Колобок», «курочка ряба»). После этого между участниками распределяются роли, и ставится задача: каждый персонаж к концу игры должен улучшить свое положение. Например, в «Красной шапочке» никто не должен оказаться съеденным, вор не должен быть убит и т.д. Затем происходит ролевой разыгрывание, а по окончании сказка обсуждается, кто наиболее успешно справился с заданием и как ему это удалось.

Групповая дискуссия «Когда и почему необходимо уметь сопротивляться групповому давлению и отстаивать свое мнение».

Группа делится на тройки. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказать. Третий – «наблюдатель» - обращает внимание на то, чтобы произносилось слово «нет», следит за тем, сколько объяснительной информации предоставлено «просителю» (достаточно, мало, слишком много), за невербальными проявлениями участников, насколько спокойным, уверенным был отказ. Потом меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, подварить ручку, дать списать домашнее задание, прогулять урок, подежурить вместо себя, одолжить деньги или какую-то дорогую вещь и т.д.

Затем каждая тройка коротко сообщает, удалось ли участникам отказать и какой способ отказать они использовали.

Ведущий делает вывод о способах сказать «нет».

Способы сказать «нет»:

- сказать «нет», не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давления продолжать отвечать «нет» (заезженная пластинка);
- сказать «Я бы сделал это, если бы мог, но я не могу, потому что...»;
- подтвердить что просьба и точка зрения другого человека понятны (например: «Да, тебе действительно нужны деньги, могу понять твои сложности»), затем отказать, приведя причины (коротко и непосредственно по сути дела, например: «Я не могу одолжить тебе деньги, иначе сам останусь без обеда»), после чего дать собеседнику понять, что разговор окончен, прямо сказав «нет» (например: «...поэтому нет, я не дам тебе деньги»);
- предложить сделать что-то другое;
- уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия и т.д.

Разумеется, прежде чем ответить «нет», надо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желанием, интересом, убеждениям;
- оценить последствия действия;
- оценить последствия отказа;
- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Знакомство с правами на уверенность в себе (желательно написать их на большом листе бумаги до начала занятия).

Разбор подготовленных участниками ситуаций, в которых они испытывали неуверенность в себе. Нахождение ошибки в суждении (я должен всегда помогать, я не должен некогда ошибаться, я должен всем нравиться, я должен получать все что захочу и т.д.) и подбор права на уверенность в себе.

В конце занятия раздать участникам листки с перечислением прав на уверенность в себе. Участники рассаживаются в один ряд, Напротив получившегося ряда ставится пустой стул. Один из участников занимает этот стул, а все другие по очереди высказываются в его адрес, начиная со слов: «Мне нравится, что ты ...» или «Мне нравится в тебе...».ведущий следит, чтобы на стуле побывал все члены группы, а также чтобы в ходе высказываний не было промолчавших.

После того как все побывают на пустом стуле, делается вывод о наличии у каждого множество положительных качеств, а также о том, что каждый имеет право на уважение окружающих.

Ведущий знакомит участников с «Правами личности»

Вы имеете право:

- ...иногда ставить себя на первое место;
- ...просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ...протестовать против несправедливого обращения или критики;
- ...иметь собственное мнение или убеждения;
- ...совершать ошибки, пока вы не найдёте правильный путь;
- ...предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
- ...говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- ...не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным;
- ...побывать одному, даже если другим хочется вашего общества;
- ...иметь собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ...менять свои решения или изменять образ действий;
- ...добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- ...быть безупречным на 1000%;
- ...следовать за всеми;
- ...делать приятное неприятным вам людям;
- ...любить людей, приносящих вам вред;
- ...извиняться за то, что вы были самим собой;
- ...выбиваться из сил ради других;
- ...чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ...мириться с неприятной вам ситуацией;
- ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- ...делать больше, чем вам позволяет время;
- ...делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- ...выполнять неразумные требования;
- ...отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
- ...нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- ...отказаться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого то ни было.

6. Ведущий подводит итоги занятия, просит участников высказать свои соображения и пожелания.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. С. 19–44.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2004.
3. Анцыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности // Вопр. психол. 1978. № 1. С. 37–50.
4. Анцыферова Л.И. Психологическая опосредованность социальных воздействий на личность, ее развитие и формирование // Психологические исследования социального развития личности / Отв. ред. И.А. Джидарьян. – М., 1991. С. 5–38.
5. Василюк Ф.Е. Психотехника переживания. – М., 1991.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
7. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры // Избр. психол. труды / Под ред. М.Г. Ярошевского. – М., 1996.
8. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев, 1984.
9. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов н / Д., 2004.
10. Коломинский Я.Л. Человек: психология. – М., 1986.
11. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1980.
12. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, состояние и динамика смысловой реальности. – М., 2003.
13. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
14. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.
15. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М., 2000.
16. Родионов В.А. Прививка от стресса. – Ярославль, 2006.
17. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 2000.
18. Савченко М.Ю. Профорientация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9 – 11 классы). / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М., 2005.
19. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. – М., 200.

Пояснительная записка

Актуальность. Последние психологические и социологические исследования свидетельствуют об увеличении количества подростков, переживающих кризисные состояния. Как известно, кризисное состояние требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как подросток склонен путать необычность своей реакции на кризис с необычностью своего поведения.

Мысли и чувства подростка в этот период жизни, могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, но и близким, и даже специалистам, что является психологически оправданным, поскольку в состоянии дисбаланса может быть нарушено адекватное, привычное, взвешенное поведение и правильная оценка.

Для скорейшего выхода из состояния кризиса человеку важно принять своё поведение как “нормальное”. Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие кризисных изменений, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

Безусловно, у каждого человека свой путь восстановления из кризиса. Поэтому нужно понимать и ценить индивидуальные переживания, представлять порядок высвобождения, быть готовым к особым проявлениям и переходам кризисной личности на нормальный режим жизнедеятельности.

Кризисное состояние в самом общем смысле можно обозначить как определенный дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникают неразумные с точки зрения личности и неадекватные в социальном аспекте поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния. При решении личностного кризиса мы чаще всего сталкиваемся с кризисными состояниями на различных уровнях существования человека: соматическом; нервно-психическом; психологическом (как конфликт базовых структур личности, в том числе и духовных

компонентов); социально-психологическом (как нарушение коммуникативных функций и адаптационных механизмов к окружающей среде) (Головаха Е.И., Кроник А.А., 1984).

Как правило, кризисное состояние имеет системный характер и включает все уровни. В силу этого оно требует системного, комплексного подхода, поэтому в работе с кризисными состояниями очень важен междисциплинарный подход.

Цель: формирование активной жизненной позиции подростка, адаптация к новым условиям проживания.

Задачи:

1. Способствовать снижению тревожности и эмоционального напряжения;
2. Оказывать помощь в адекватном реагировании на различные аспекты трудной жизненной ситуации.
3. Обучать приемам саморегуляции поведения и эмоционально-волевой сферы.
4. Помогать подросткам в выявлении собственных индивидуально-личностных особенностей.
5. Расширить границы восприятия самого себя, других людей и ситуации в целом.
6. Пополнять и обогащать знания о себе, своих возможностях, особенностях и ресурсах.
7. Развивать коммуникативные умения.

Целевая группа: подростки в возрасте 11-15 лет. В неё рекомендуется включать как воспитанников, переживших или переживающих адаптацию, стресс или трудную жизненную ситуацию, так и подростков, чьё развитие и социальная ситуация может характеризоваться как стабильно позитивная.

Методы: анкетирование, тестирование, беседа, проективные рисунки, игры-драматизации,

Организационные условия для проведения занятий: наличие специализированного и оснащенного кабинета для проведения групповых тренинговых занятий.

Общее количество часов: 10 занятий.

Периодичность проведения занятий: 5 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 45 мин.

Предполагаемый результат реализации программы:

1. Актуализация субъектной позиции;
2. Расширение границ восприятия самого себя, других людей и ситуации в целом;
3. Пополнение и обогащение знаний о себе, своих возможностях, особенностях и ресурсах,
4. Развитие коммуникативных умений.

