

02-04

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УТИЧЁВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы: **С.Е.Шляхова**
от 03.09.2024 года (Приказ №25)



**Профилактическая программа
«В согласии с собой и другими»
для 8 – 9 классов**

Авторы-составители:
Потапова Е.В., зам.директора по ВР,
Маслак М.В., педагог-психолог.

Утичье, 2024

Пояснительная записка

Программа «В согласии с собой и другими» направлена на профилактику девиантного поведения (включая суицидальное), развитие навыков неагрессивного и конструктивного общения, рефлексии собственного поведения, саморегуляции и проектирования своего будущего.

Актуальность написания программы обусловлена существенным ростом числа подростков с девиантным поведением.

Непростая, постоянно изменяющаяся социальная и экономическая ситуация, которая сложилась в данный период в обществе, способствует увеличению количества разнообразных искажений в личностном развитии и поведении молодежи. Среди них особую актуальность представляет растущая агрессивность, жестокость и склонность к правонарушениям у подростков.

Как отмечал Л.С. Выготский, все изменения, происходящие в психике ребенка, связаны с его социальной ситуацией развития.

Важным аспектом социальной ситуации развития современного подростка являются средства массовой информации, кино и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия.

Беспрецедентный рост числа малолетних правонарушителей поставил проблему их социально-психологической реабилитации и интеграции в общество, а также проблему профилактики и коррекции девиантного поведения, в ряд наиболее значимых проблем современной практической психологии.

В процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками.

Негативные характеристики личности и способы поведения подростков укореняются и развиваются также вследствие неблагоприятных взаимоотношений со взрослыми, не обладающими навыками общения с «трудными» детьми. Многие родители и педагоги позволяют себе агрессивные выпады в адрес подростков в ответ на асоциальное поведение ребенка, чем усугубляют ситуацию: обоюдная конфронтация, непрекращающиеся конфликты и эмоциональная неприязнь вызывает вербальную и косвенную агрессию детей на взрослых и физическую агрессию на своих сверстников.

Чтобы ребенок мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций.

Актуальность и социальная значимость данной программы состоит в том, что она призвана помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития. Кроме того, очень важно, чтобы у подростков просто была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые важные знания о себе и обратную связь. Эти вопросы успешно решает групповая форма работы. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков, самосознания, социального взаимодействия.

Цель программы: профилактика и коррекция девиантного поведения обучающихся (подростков).

Задачи программы:

1. Развить навыки конструктивного (неагрессивного) межличностного общения;
2. Достигнуть взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга; развитие эмпатии;
3. Обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля;
4. Содействовать осознанию собственной индивидуальности, проектирования своего будущего;
5. Информировать об альтернативных способах получения помощи в случае насилия или преступных посягательств.

Планируемые результаты реализации программы

- Снижение количества конфликтов среди обучающихся благодаря повышению уровня взаимопонимания, развитию эмпатии, использованию навыков саморегуляции и самоконтроля, конструктивного межличностного общения в повседневной жизни;

- Содействие позитивной социализации подростков за счёт осознания ими собственной индивидуальности, проектирования своего будущего, освоения социальных норм и правил поведения.

Сводный учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	«Познакомимся поближе»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Круг знакомств» - Упражнение «Знакомство» - Установление правил группы - Коллективное рисование «Иллюстрация к правилам группы» - Игра «Хаотичное движение» - Игра «Шеренга» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
2	«Я, ты, мы»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра ««Снежный ком» - Групповая дискуссия «Имя делает человека или человек имя?» - Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем образ своего имени» - Упражнение «Ищу друга» - Информационный блок «Что такое телефон доверия?» - Упражнение «Моя идеальная группа» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
3	«Мы – это много Я»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Сосед справа, сосед слева» - Упражнение «Чем мы похожи» - Игра «Комплименты» - Упражнение «Памятка на «черный день» - Групповая дискуссия «Между никогда и всегда» - Информационный блок «Интересные факты о психологических особенностях человека» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
4	«Я среди других»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Аплодисменты» - Упражнение «Превращения» - Упражнение «Общий ритм» - Упражнение «Пожелания» - Внутригрупповая дискуссия - Упражнение «Мост» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания

5	«Мир эмоций»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Будь внимательным» - Упражнение «Ванька-Встанька» - Упражнение «Какой Я?» - Упражнение «Пойми меня» - Информационный блок «Личность, характер, темперамент» - Диагностика «Определение темперамента» - Упражнение «Правда или ложь» - Упражнение «Психотерапевтические синонимы» - Упражнение «Якорь» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
6	«Учимся властвовать собой»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил» - Экспресс-диагностика состояния нервной системы - Информационный блок «Стресс в нашей жизни: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях» - Диагностика «Конфликтный ли вы человек» - Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный» - Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности» - Упражнение «Штрих» - Информационный блок «Банк способов саморегуляции» - Коллективное рисование «Иллюстрация к способам саморегуляции» - Релаксация «Полёт к звезде» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
7	«Учимся общаться»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Это здорово!» - Упражнение «Порадуй меня» - Игра «Замороженный» - Тренинговое упражнение «Конструктивное решение» - Упражнение «Ты-высказывание/ Я-высказывание» - Упражнение «Последний билет» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
8	«В согласии с собой и другими»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Что моя вещь знает обо мне» - Упражнение «События моей жизни» - Арт-терапевтическое упражнение «Мой жизненный путь» - Упражнение «Радость неудачи» - Упражнение «Благодарность за опыт» - Игра «5 шагов» - Рефлексия занятия - Анкетирование «Обратная связь» - Ритуал прощания

Методы освоения содержания программы

- Сообщение информации (получение подростками разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, нервно-психического здоровья);

- Методы психологического воздействия (заражение, внушение, убеждение, подражание; методы разрушения отрицательного типа характера; методы перестройки мотивационной сферы и самосознания; методы перестройки жизненного опыта; методы предупреждения отрицательного и стимулирования положительного поведения);

- Дискуссионные методы (групповые дискуссии, анализ конкретных ситуаций, «мозговая атака»);

- Ролевые, организационно-деятельностные игры;

- Релаксационные, психогимнастические, тренинговые, арт-терапевтические упражнения;

- Рефлексия, отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств, анализ собственных переживаний, обратная связь.

Учитывая индивидуальные особенности каждого участника группы, педагог-психолог может вносить в программу коррективы.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся: 14-16 лет.

Целевая группа для участия в программе (несовершеннолетние, проявляющие агрессию) формируется по итогам проведения плановых диагностических мероприятий в образовательных организациях. Перед включением подростка в группу необходимо провести индивидуальную консультативную работу для формирования мотивации и ознакомить с правилами группы (постоянный состав, конфиденциальность и др.).

Критерий отбора несовершеннолетних целевой группы: склонность к девиантному поведению (в том числе суицидальному, аддиктивному, агрессивному, деликвентному).

Диагностический инструментарий:

1. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П»

2. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел).

3. Проективные методики «Hand-тест», «Несуществующее животное».

Продолжительность программы: модель №1 - 8 групповых занятий (модель №2 - при необходимости параллельно проводятся индивидуальные занятия с обучающимися по плану психолого-педагогического сопровождения, индивидуально-профилактической работы, в разработке и реализации которого участвуют педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители и другие специалисты образовательной организации).

Частота групповых занятий: 1 раз в неделю. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено.

Продолжительность занятий: от 1 до 1,5 часов

Требования к ведущим

В проведении занятий участвуют не менее 2 ведущих, один из которых – педагог-психолог образовательной организации.

Ведущим необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущим также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущих давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущие могут принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в

том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущих.

Ведущим следует помнить об основных **принципах групповой работы**:

- Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе.

- Конфиденциальность. Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущие могут выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого подростка или других членов группы).

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущие должны стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы.

- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия. Ведущие должны быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией ещё на этапе отбора. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- методические разработки занятий;
- рабочие места по количеству участников (стулья, мягкая модульная мебель);
- система для хранения игрового оборудования;
- ноутбук;
- компьютерная акустика;
- музыкальные фрагменты для релаксации;
- магнитно-маркерная доска, маркеры;
- мяч;
- бланки для игр и упражнений;
- бумага для записей и для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей, фломастеры, ножницы, скотч;
- раздаточный материал: памятки «Детский телефон доверия», «Банк способов саморегуляции»;
- эмоциональный арт-конструктор (А.И. Копытина).

Методические материалы

ЗАНЯТИЕ 1 «Познакомимся поближе»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Круг знакомств»

Игра проводится с помощью языка жестов и движений. Все становятся в круг. Каждый участник по очереди делает шаг к центру круга. Называет свое имя. Приветствует группу своим оригинальным жестом или движением. По сигналу ведущего вся группа хором повторяет имя и оригинальный жест.

3. Упражнение «Знакомство»

Участники сидят в кругу на стульях.

Ведущий задает вопросы, помогающие членам группы больше узнать друг о друге. Перед началом упражнения стоит сделать акцент на том, что каждый должен отвечать на вопросы, внимательно слушать товарищей, осознавая важность и уникальность каждого присутствующего.

Примерные вопросы для ведущего:

1. Ваша любимая музыкальная группа, исполнитель?
2. Чем бы вам хотелось заниматься через пять лет?
3. Ваш любимый цвет и почему?
4. Ваше любимое время года и почему?
5. Расскажите о лучшем дне в своей жизни.
6. На какое животное вы похожи и почему?
7. Каково ваше самое раннее детское воспоминание?
8. Если бы у вас было 100 тысяч рублей, что бы вы с ними сделали?
9. Какое неприятное событие в вашей жизни произвело на вас самое сильное впечатление?
10. Есть ли у вас хобби? Расскажите о нем.
11. Какой стиль одежды вы предпочитаете и почему?
12. Ваш любимый фильм?
13. Назовите, пожалуйста, одну причину, по которой вам хочется находиться в группе, и одну причину, по которой не хочется быть здесь.
14. К кому вы обращаетесь за помощью в случае необходимости?
15. Человек в этой группе, о котором мне хотелось узнать побольше, это...
16. Что вы ждете от занятий?

4. Установление правил группы

Ведущий информирует участников о целях группы, говорят о нормах и правилах поведения.

Правила группы:

- Постоянный состав группы,
- Конфиденциальность,
- Правило «Я-высказывания»,
- Правило «Стоп!»,
- Правило «Не перебивать друг друга»,
- Правило «Без критики!»

Приходить на занятия группы нужно вовремя.

Каждый участник группы имеет право выступить.

В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.

Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.

У каждого есть право сказать “нет” или “пропускаю”. Но прежде подумать: “Если я скажу “нет”, может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное про себя”.

После обсуждения, правила записываются на плакате, который размещается на стенде.

5. Коллективное рисование «Иллюстрация к правилам группы»

Каждому предлагается выбрать правило, иллюстрацию к которому он хотел бы нарисовать. При этом все правила рисуются на одном плакате. Участникам нужно договориться кто, что будет рисовать.

6. Игра «Хаотичное движение»

Все игроки беспорядочно движутся по комнате, руки прижаты к груди. По сигналу ведущего дети объединяются в группы, называемой ведущим величины (например, 2, 3). Участники группы плотно прижимаются руками и плечами друг к другу. После разъединения снова расходятся и опять начинают беспорядочно двигаться по комнате.

7. Игра «Шеренга»

Задача участников – выстроиться в шеренгу по нарастанию (убыванию) признака, который назовет ведущий – по росту, по размеру обуви, по длине волос и т.д. Когда участники освоятся с процедурой, игра усложняется – разрешается перестраиваться только молча.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал (а) во время занятия?
- легко ли было рассказывать о себе?
- что было для меня важным?

9. Домашнее задание

Собрать информацию о телефоне доверия: узнать его номер, для чего он нужен, кто может туда обратиться.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 2 «Я, ты, мы»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Снежный ком»

Участники группы сидят в кругу.

Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

3. Групповая дискуссия «Имя делает человека или человек имя?»

Каждому из нас при рождении было дано имя. Наши мамы и папы, когда называли нас, вкладывали особый смысл в имя, особые чувства и любовь. Кого-то назвали в честь бабушки или дедушки, кого-то в честь любимого человека или даже в честь актера! А кому-то мама подарила имя, которое ей подсказало сердце.

Каждое имя несет свое состояние. Но вот задача: «Имя делает человека или человек имя?» Что в человеке мы ценим больше всего? Каков критерий нашего выбора? Если друг настоящий, он будет придумывать обидные клички вам? Чем кличка отличается от прозвища и от псевдонима? Есть ли связь между прозвищем и самим человеком?

Психолог зачитывает значение имен детей, участвующих в занятии.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем образ своего имени»

Закройте глаза и про себя произнесите свое имя. Почувствуйте его, что оно несет, какого оно цвета, какой образ у вас возникает? Откройте глаза и нарисуйте образ своего имени.

5. Упражнение «Ищу друга»

Любой человек мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то уже повезло и у него есть один настоящий друг, а у кого-то множество друзей. А кто-то сам по себе. Но в любом случае, никому не помешает еще один настоящий друг.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявления о поиске друга. Вы можете изложить список требований к будущему другу, можете описать себя, можете нарисовать что-то... После этого все объявления приклеиваются на доску и их все читают. То объявление, которое понравилось, отмечается кружочком.

Обсуждение. Каждый из нас желает себе друга надежного, доброго, уважающего нас. Помните: «Если ты уважаешь себя, ты уважаешь других, и если ты не уважаешь других, то ты не уважаешь себя!»

6. Информационный блок «Что такое телефон доверия?»

Сначала подростки рассказывают, что им удалось узнать о телефоне доверия во время выполнения домашнего задания. Позже ведущий дополняет.

Многие из подростков порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Иногда о своих проблемах можно рассказать друзьям, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться с близкими, тогда есть возможность позвонить по телефону доверия и рассказать о своих чувствах и проблемах.

Телефон доверия - бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи детям и родителям по телефону.

Впервые психологическую помощь по телефону начали оказывать 105 лет назад, в Нью-Йорке. В 1906 году священник Гарри Уоррен основал лигу «Спасите жизнь». В задачи лиги входило оказание моральной и психологической помощи людям по телефону.

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. В настоящее время к нему подключено 230 организаций во всех субъектах Российской Федерации.

Ежегодно 17 мая во всем мире отмечается Международный день детского телефона доверия. Это день, когда внимание широкой общественности привлечено к необходимости усиления мер по защите детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и помощи им.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

В нашей стране работает свыше 230 служб общероссийского номера детского телефона доверия, которые ежегодно принимают более миллиона звонков.

Зачем нужен телефон доверия?

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении конфликтов в семье и школе, учебных и личных проблем;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им.

Принципы работы Детского телефона доверия

1. Ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется.

2. Содержание беседы не записывается, и не передается другим людям.

3. Уважение к каждому позвонившему как к личности.

4. Консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

По этим и по многим другим волнующим вас вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по Телефону доверия:

8-800-2000-122.

КРУГЛОСУТОЧНО

БЕСПЛАТНО

АНОНИМНО

Ведущий каждому выдает памятку «Телефон доверия для детей»

7. Упражнение «Моя идеальная группа»

Психолог: Важно, чтобы в коллективе, в том числе в классе, группе был благоприятный микроклимат, доброжелательные отношения между ее участниками.

Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, некоторым не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать наша группа, чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать те черты, благодаря которым в группе всем будет хорошо и комфортно.

Обратите внимание на доску. На ней нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в группе. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта).

Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому. Проводим рефлекссию. Все вместе решаем: как улучшить атмосферу группы, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

Психолог должен подвести участников к тому, что оставаясь самим собой, каждый должен работать над своими недостатками: «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?

- мне понравилось...

- я задумался (ась) о

9. Домашнее задание

Потренироваться в умении говорить комплименты. Говорить каждый день не менее 1 комплимента окружающим.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 3 «Мы – это много Я»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Сосед справа, сосед слева»

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

3. Упражнение «Чем мы похожи»

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

«В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать не то, что отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего...»

Эти слова принадлежат английскому писателю, художнику, литературному критику и поэту Джону Рескину. Чем больше вы сможете найти общего между собой, тем сплоченней будет ваш коллектив.

4. Игра «Комплименты»

Ведущий спрашивает, легко ли было выполнять домашнее задание: говорить комплименты? И предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее.

Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

5. Упражнение «Памятка на «черный день»

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться.

Одним из хороших приемов повышения самочувствия в таких ситуациях является обращение к своим достоинствам, положительным характеристикам личности. Мы предлагаем вам составить памятку ваших достоинств, положительных характеристик личности.

Перенесите к себе на листки приведенную на доске таблицу и заполните самостоятельно ее графы следующим образом.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

«Мои лучшие черты»: в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе обозначьте свои достижения в любой области.

Индивидуальная самостоятельная работа (5 минут)

Кто из группы желает поделиться содержанием своей таблицы (ответы по желанию)

6. Групповая дискуссия «Между никогда и всегда»

Группа делится на две команды. Одна команда – «оптимисты по жизни». Другая команда – «пессимисты по жизни».

За 10 минут обе команды готовят несколько выражений, отражающих свое отношение к жизни и пытаются убедить друг друга в своей правоте. Потом команды меняются ролями.

Обсуждение. Чью позицию было держать легче? Чью позицию держать приятнее?

7. Информационный блок «Интересные факты о психологических особенностях человека»

Человеческая психика остается одной из самых больших загадок в мире. Хотя исследователи узнали много интересных фактов о психологических особенностях человека, и даже могут предсказывать наше поведение, исходя из некоторых правил, многое еще остается непознанным.

1. *Этот факт должен быть представлен в письменном виде (на доске или каждому участнику на бланке).* Согласно исследованию Кембриджского университета, «нежавно в каком подякре расположены буквы в слове. Самое важное, это чтобы первая и последняя буква были на своих местах».

2. Мы часто влюбляемся в людей, похожих на наших родителей, с которыми у нас остались нерешенные проблемы детства. Сами того не подозревая, мы стремимся решить эти проблемы в зрелом возрасте.

3. Даже положительные события, такие как окончание университета, вступление в брак или новая работа, являются стрессом и могут привести к депрессии.

5. В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Больше ждешь — меньше получаешь, меньше ждешь — больше получаешь. Принцип железобетонный, никаких исключений.

6. Большинство людей в незнакомом месте делает поворот направо. Знание этого факта полезно: если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди — смело идите налево или занимайте очередь, которая левее.

7. Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Научный факт — чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?

- мне понравилось...

- попробую...

9. Домашнее задание

Дописать «памятку на «чёрный день» так, чтобы в каждой колонке было не менее 5 пунктов.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 4 «Я среди других»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Аплодисменты»

Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством. Например: «Встаньте те, кто умеет вышивать, играть на гитаре, кататься на лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.

Остальные участники аплодируют тем, кто встал.

3. Упражнение «Превращения»

Закончите устно по очереди, начиная с соседа, сидящего от меня слева, следующие предложения.

- Если бы я был книгой, то я был бы ... (словарем, томиком стихов...)
- Если бы я был едой, то я был бы ... (кашей, пирожком, картошкой...)
- Если бы я был животным, то я был бы ...
- Если бы я был растением, то я был бы ...

Другие варианты: песней, явлением природы, видом транспорта ...

Все отвечают по кругу.

4. Упражнение «Общий ритм»

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

5. Упражнение «Пожелания»

Участники сидят в кругу. Ведущий читает притчу в стихах.

Стоял колодец посреди деревни.
Водою родниковой всех поил.
Ведро с верёвкой в нём служили верно,
Ему «спасибо» каждый говорил.
В какой-то день ведро забунтовало.
Кричит верёвке: - Отцепись, репей!
Всю жизнь свободы ты мне не давала!
Пусти! Быть без тебя хочу теперь!

Верёвка тут же мигом разорвалась.
Ведро в колодец сорвалось на дно.
Достали. А верёвки, что остались,
Связать концами было решено.
Мешает узел тот теперь в колодце.
Зацепится – и из ведра ручей.
Вот так и с дружбою: коли порвётся,
Как ни свяжи – мешает узел ей.

Обсуждение:

- что символизируют колодец, ведро и веревка?
- как вы думаете, легко ли восстановить отношения, если они разорвались?
- почему? Что мешает?

У меня к вам пожелание: всегда думайте о последствиях ваших слов и действий, вдруг они могут кого-то обидеть, причинить боль! И как приятно, когда ваши слова несут другим радость и хорошее настроение, давайте пожелаем друг другу всего самого хорошего. Развернуть записки можно будет, когда вы будете свободны, наедине. Прочитаете, улыбнетесь и вспомните это занятие.

Участникам раздаются листочки с именами участников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

6. Упражнение «Внутригрупповая дискуссия»

По разным сторонам кабинета расставляются стулья. Ведущий зачитывает мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Кто согласен с этим мнением садится на стулья у правой стены, кто не согласен – у левой стены. Никто не может остаться посередине. Далее зачитывается одно из нижеследующих мнений:

- родителям можно простить все;
- люди должны уважать права друг друга;
- человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.

После того как зачитывается суждение и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Ведущий обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения? Ведущий должен следить за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорящему. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы. Потом снова первой – что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов. И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих группировок.

В конце обсуждения необходимо предоставить возможность, тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.

7. Упражнение «Мост»

Эта игра-соревнование двух команд. На полу определяется место для моста. Мост - полоса шириной около 0,5 метра и длиной 3-5 метра. Команды становятся по обеим сторонам моста. Задача состоит в том, чтобы, не оступившись, друг за другом перебраться на другую сторону моста, в тот же момент как противоположная сторона будет двигаться навстречу с таким же намерением.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал (а) во время занятия?
- мне понравилось...
- какие выводы я сделал (а) для себя?

9. Домашнее задание

Подготовить информацию о том, какие бывают эмоции и можно ли управлять эмоциями.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 5 «Мир эмоций»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Будь внимательным»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников, например: «Аня, вспомни, как одет Олег?», «Алексей, какого цвета Сережины брюки?», «Катя, кто сегодня пришел в белой футболке и черных джинсах?» и т.д.

3. Упражнение «Ванька-Встанька»

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из них выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться (руки могут быть прижаты к груди), а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть.

В центре круга могут побывать все желающие.

Ведущий задает вопрос всем, побывавшим в центре круга:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Членам группы надо оценить степень своего доверия по 5-ти бальной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с «низкой» степенью доверия группе можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало и т.п.

4. Упражнение «Какой Я?»

Каждый получает лист бумаги и делит его на четыре части. В первой части участник дает 5 ответов на вопрос «Какой Я?». Во второй части – 5 ответов на вопрос: «Какой Я в глазах близкого человека?». В третьей части каждый участник записывает ответы на вопрос «Какой Я по мнению моего соседа слева?» Записи должны быть сделаны достаточно быстро.

Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом каждый участник получает лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать ему 5 характеристик.

После этого ведущий собирает листы и перемешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь.

Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

Обсуждение: Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное? Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

5. Упражнение «Пойми меня»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

6. Информационный блок «Личность, характер, темперамент»

Личность — это человек как общественное и природное существо, наделенное сознанием, речью, творческими возможностями.

К основным свойствам личности относятся: темперамент и характер. Темперамент обусловлен типом нервной системы и отражает преимущественно врожденные характеристики поведения. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям.

Любой человек должен постоянно учитывать особенности темперамента людей, с которыми ему приходится работать и общаться. Это необходимо для эффективного взаимодействия с ними, уменьшения вероятности возникновения конфликтных ситуаций, избегания возможного стресса.

Не существует лучших или худших темпераментов. Поэтому усилия при контакте с человеком должны быть направлены не на его исправление, а на грамотное использование достоинств и преимуществ темперамента с одновременной нейтрализацией отрицательных проявлений.

Темперамент – это набор определённых свойств психики человека, влияющих на его поведение и деятельность. За темперамент человека отвечает его нервная система. Её чувствительность и влияет на реакцию человека на события, темп деятельности, сосредоточенность, память, скорость мышления.

Характер – это определённые качества человека, проявляющиеся в отношении с окружающим миром. Характер тоже связан с психикой человека, но если темперамент даётся нам от рождения и изменить его нельзя, можно только сдерживать его негативные проявления, то черты характера складываются под влиянием внешних факторов. Например, на характер каждого человека влияет воспитание, социальная среда, окружение человека, профессия и даже национальность. Но нельзя не согласиться, что формируется характер на базе темперамента.

Типология

Темперамент гораздо проще разделить на типы, чем характер. Они общеизвестны: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Хотя большинство людей имеет смешанный тип темперамента, давайте рассмотрим их в отдельности.

Холерик – самый неуравновешенный тип. Его можно сравнить с зажигалкой – щелчок – горит. Этот тип характера помогает в экстренных ситуациях, когда важно быстрое принятие решения или скорость реакции. Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник - лёгкость общения, доброжелательность, быстрота реакции. Редко кидается в крайности. При заинтересованности – работоспособен, если работа не вдохновляет, склонен к лени. Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Меланхолик – человек часто с повышенной тревожностью, но обладающий глубиной, вдумчивостью. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений,

застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим труженником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Флегматик – самые спокойные люди. Внешне чаще всего невозмутимы и не склонны к проявлению эмоций. Неспешен, но усерден. Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

В "чистом виде" отдельные типы темперамента встречаются редко. Однако, охарактеризуем "чистые" типы темпераментов.

Определить, к какому типу темперамента относится тот или иной человек можно, понаблюдав за его поведением. К тому же существует огромное количество тестов для определения типа темперамента.

Поделить характеры на какие-то подвиды очень тяжело. Многие учёные – психологи пытались сделать это. В результате сформировалось несколько разделений характера.

Характер делится на типы следующим образом: волевой, эмоциональный, рассудочный. Это разделение связано с темпераментом.

Также характер классифицируется по набору определённых черт:

- по отношению человека к окружающим людям (грубость, отзывчивость, чёрствость и т.д.);
- отношение к деятельности (лень, активность, добросовестность);
- отношение к вещам (скупость, бережливость, аккуратность);
- отношение к внутреннему «я» (гордость, эгоизм).

Про темперамент мы не говорим, хороший он или плохой, оценки тут быть не может. Зато черты характера мы часто подвергаем оценке. Например, при совокупности некоторых черт про человека говорят: «сложный характер» или «лёгкий характер».

Отличия темперамента от характера:

1. Темперамент является врождённым, характер приобретённым.
2. Темперамент нельзя изменить, можно научиться его сдерживать, характер же поддаётся корректировке под влиянием внешних факторов.
3. Темперамент делится на общепринятые типы, характер же пытались классифицировать многие учёные, но к единому мнению не пришли.
4. Темперамент не поддаётся оценке, черты характера мы оцениваем.

Известный художник-карикатурист Х. Бидstrup как-то изобразил реакцию четырех людей на одно и то же происшествие: некто нечаянно сел на шляпу отдыхающего на скамейке человека. В результате: холерик пришел в ярость, сангвиник рассмеялся, меланхолик страшно огорчился, а флегматик невозмутимо надел шляпу на голову.

7. Диагностика «Определение темперамента»

Вам поочередно предлагается набор качеств личности (80 вопросов). Отвечайте положительно ("Да"), если данное качество у Вас действительно проявляется. В противном случае выбирайте ответ "Нет".

Результатом теста является процентное соотношение присутствующих в Вас типов темперамента.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

1. Вы неусидчивы, суетливы	Да	Нет
2. Невыдержанны, вспыльчивы	Да	Нет
3. Нетерпеливы	Да	Нет
4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми	Да	Нет
5. Решительны и инициативны	Да	Нет
6. Упрямы	Да	Нет
7. Находчивы в споре	Да	Нет
8. Работаете рывками	Да	Нет
9. Злопамятны и обидчивы	Да	Нет
10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью	Да	Нет
11. Неуравновешенны, склонны к горячности	Да	Нет
12. Агрессивны	Да	Нет
13. Склонны к риску	Да	Нет
14. Нетерпимы к недостаткам	Да	Нет
15. Обладаете выразительной мимикой	Да	Нет
16. Способны быстро действовать и решать	Да	Нет
17. Неустанно стремитесь к новому	Да	Нет
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями	Да	Нет
19. Настойчивы в достижении поставленной цели	Да	Нет
20. Склонны к резким сменам настроения	Да	Нет
21. Вы веселы и жизнерадостны	Да	Нет
22. Энергичны и деловиты	Да	Нет
23. Часто не доводите дело до конца	Да	Нет
24. Склонны переоценивать себя	Да	Нет
25. Способны быстро схватывать новое	Да	Нет
26. Неустойчивы в интересах и склонностях	Да	Нет
27. Легко переживаете неудачи и неприятности	Да	Нет
28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	Да	Нет
29. С увлечением беретесь за дело	Да	Нет
30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать	Да	Нет
31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую	Да	Нет
32. Тяготитесь однообразием будничной работы	Да	Нет
33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми	Да	Нет
34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке	Да	Нет
35. Выносливы и трудоспособны	Да	Нет
36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой	Да	Нет
37. Обладаете всегда бодрым настроением	Да	Нет
38. Быстро засыпаете и просыпаетесь	Да	Нет
39. Часто не собранны, поспешны в решениях	Да	Нет

40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться	Да	Нет
41. Вы спокойны и хладнокровны	Да	Нет
42. Последовательны и обстоятельны в делах	Да	Нет
43. Осторожны и рассудительны	Да	Нет
44. Умеете ждать	Да	Нет
45. Молчаливы и не любите попусту болтать	Да	Нет
46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	Да	Нет
47. Сдержанны и терпеливы	Да	Нет
48. Доводите начатое дело до конца	Да	Нет
49. Не растрчиваете попусту сил	Да	Нет
50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе	Да	Нет
51. Легко сдерживаете порывы	Да	Нет
52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию	Да	Нет
53. Незлобны, проявляете снисходительность	Да	Нет
54. Постоянны в своих интересах и отношениях	Да	Нет
55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	Да	Нет
56. Ровны в отношениях с людьми	Да	Нет
57. Любите аккуратность и порядок во всем	Да	Нет
58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	Да	Нет
59. Инертны, малоподвижны, вялы	Да	Нет
60. Обладаете выдержкой	Да	Нет
61. Вы стеснительны и застенчивы	Да	Нет
62. Теряетесь в новой обстановке	Да	Нет
63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми	Да	Нет
64. Не верите в свои силы	Да	Нет
65. Легко переносите одиночество	Да	Нет
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче	Да	Нет
67. Склонны уходить в себя	Да	Нет
68. Быстро утомляетесь	Да	Нет
69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота	Да	Нет
70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека	Да	Нет
71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению	Да	Нет
72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим	Да	Нет
73. Склонны к подозрительности	Да	Нет
74. Склонны к мечтательности	Да	Нет
75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы	Да	Нет
76. Впечатлительны до вьедливости	Да	Нет
77. Чрезмерно обидчивы	Да	Нет
78. Скрытны и необщительны	Да	Нет
79. Мало активны и робки	Да	Нет
80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих	Да	Нет

Результаты теста.

В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвиника. Третья группа, с 29 по 42 – флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает меланхолический темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.

8. Упражнение «Правда или ложь»

Напишите три предложения, относящиеся лично к вам. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Индивидуальная работа

Зачитайте ваши предложения. Задача остальных – определить, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет.

9. Упражнение «Психотерапевтические синонимы»

А) Ведущий предлагает участникам назвать свои плохие качества, от которых хотелось бы избавиться. Остальные находят положительные стороны этого качества.

Б) Участники по очереди называют наиболее часто употребляемые обидные слова, остальные находят положительные стороны и в них.

10. Упражнение «Якорь»

Представьте ситуацию, которая вас очень радует. Постарайтесь испытать все положительные эмоции, которые с ней связаны. В момент наибольшей радости, соедините в кольцо большой и указательный пальцы. Запомните это состояние, и в момент, когда вам особенно трудно справиться с отрицательными эмоциями, сожмите пальцы в кольцо.

11. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- легко ли управлять своими эмоциями?
- что было для меня важным?

12. Домашнее задание

Закрепить упражнение «Якорь».

13. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 6 «Учимся властвовать собой»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил»

В кругу. Ведущий называет одно из слов (слон, пальма, крокодил) и при этом называет имя кого-либо из ребят. Тот, кого назвали, с помощью соседей изображает то, что назвали. (Например: «слон» - участник левой рукой берет себя за нос, а правую просовывает через левую, соседи изображают уши; «пальма» - руками делает ветви, а соседи изображают корни; «крокодил» - руками изображает пасть, а соседи лапы и хвост.)

3. Экспресс-диагностика состояния нервной системы

С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1. Хлопаете ли дверью, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Размахиваете ли при разговоре руками?
5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

Интерпретация: Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведет.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

4. Информационный блок «Стресс в нашей жизни: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях»

Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей?

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что «все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

Ведущий: а теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.

2. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.

3. Заранее подготовив себя к возможным неудачам, внутренне пережив её, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывать о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев - плохой советчик» - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь состояние конфликта губительно самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

5. Диагностика «Конфликтный ли вы человек»

Ведущий: проведем тест, который позволит вам узнать, насколько вы можете быть конфликтным по отношению к другим людям.

Тест

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко 1 балл.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам в другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника убеждает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

6. Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный»

Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний.

Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой – неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например: *«Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Я привык, чтобы мне уступали дорогу, когда я иду. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!»*

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например: *«Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется,*

всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью».

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других. В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Чем отличается ваше поведение, когда вы уверены в себе?

- Как вы себя при этом чувствуете?

- Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда вы «равны».

Обсуждение и анализ:

- Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они производят впечатление?

- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?

7. Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и

остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Рефлексия.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

8. Упражнение «Штрих»

Участникам раздаются листки бумаги, и предлагается вспомнить ситуацию, которая их разозлила. Далее нужно вспомнить чувства, которые вызвала в них данная ситуация и штриховать листок, вкладывая эти чувства в движения руки. После этого листок комкается и с силой выбрасывается. “Мы выбросили свой гнев!”

9. Информационный блок «Банк способов саморегуляции»

Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. Радость, любовь, удивление, благодарность – все это эмоции, которые мы испытываем постоянно. И если позитивными эмоциями мы делимся охотно, то негатив очень часто держим в себе.

Причина эмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный психологический стресс негативно воздействует на работу всего организма.

Существует много способов помочь взрослым и детям научиться управлять своими эмоциями, снять тревожное состояние, стать спокойнее и понять свою проблему, преодолеть стресс и улучшить настроение.

Рекомендации при остром стрессе:

- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы Ваше лицо и положение тела не выражало стрессового состояния.

- Противострессовое дыхание. Медленно глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

- Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы один за другим. Мысленно говорите «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на отдельных предметах, Вы отвлечетесь от внутреннего напряжения.

- Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу.

- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, потом медленно поднимайте голову.

- Займитесь чем-то: начните стирать, убирать. Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

- Включите любимую музыку. Постарайтесь сконцентрироваться на ней.

- Посчитайте что-нибудь или вспомните в мельчайших деталях какой-нибудь примечательный день в вашей жизни.

- Побеседуйте с кем-нибудь на отвлеченную тему или позвоните другу, чтобы вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10 заповедей раздраженного человека

1. Не всё сразу. Любое дело состоит из маленьких дел. Не считайте заранее, что надо сделать всё идеально.

2. Нельзя быть совершенством идеально во всём. Старайтесь отлично выполнить свою работу.

3. Не критикуйте окружающих на каждом шагу, не старайтесь переделывать их на свой лад. Ищите, прежде всего, их достоинства, позвольте и другим быть самими собой.

4. Выйдете из своей собственной скорлупы, не развивайте в себе убеждение, что вас недооценивают, сами идите к людям, и инициатива даст результаты.

5. Будьте человеком с большой буквы, умейте понимать людей.

6. Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями, «поплачьтесь в жилетку».

7. Умейте вовремя отвлечься от своих забот. Заставьте себя, хоть на короткое время, скрыть гнёт неприятностей.

8. Не впадайте в гнев. После него наступает чувство недовольства собой. Отложите разрешение конфликта.

9. Иногда нужно и уступить. И вы можете ошибаться. Упрямство похоже на капризного ребёнка.

10. Делайте что-нибудь хорошее для других. Прекратите на время переживать свои неприятности. Ваши заботы поблекнут.

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Взаимодействие с другим человеком:

- общение с друзьями;

- игры (шашки, шахматы, бильярд, домино и т.д.);

- «поплакаться в жилетку» близкому человеку;

- разговор с незнакомцем (в транспорте, в общественном месте);

- неоднократное проговаривание неприятных воспоминаний;

- прослушивание притчей, воспоминаний из жизненного опыта других людей;

- объятия, поцелуи.

2. Общение с природой:

- наблюдение за явлениями природы (рассвет, закат, листопад, снегопад, дождь, звезды, облака, огонь и т.д.)

- наблюдение за живой и неживой природой в естественных условиях;

- наблюдение за водой (за падением воды в водопаде, течением воды в реке, ручье, роднике, фонтане; за пузырьками воздуха в аквариуме и т.д.);

- уход за домашними животными и комнатными растениями;

- сбор даров природы (в т.ч. гербариев);

- работа на огороде и в саду, разведение цветов;

- путешествия, экскурсии, походы, пикники на природе.

3. Творческая деятельность, хобби:

- коллекционирование;

- разгадывание интеллектуальных загадок (в т.ч. кроссвордов);

- рисование (всеми доступными способами и средствами);

- вязание, плетение макраме, бисероплетение;

- лепка из глины, пластилина, воска и т.д.;

- выпиливание, выжигание, чеканка, аппликация;

- поделки из природного и бросового материала.

4. Арттерапия:

- чтение (произведений любимых жанров или любимых авторов);
- просмотр художественных, документальных, телевизионных фильмов (особенно, любимых фильмов или комедий);
- посещение картинных галерей, музеев, выставок;
- посещение театра, кинотеатра, концертов;
- рассматривание альбомов с репродукциями или слайдов;
- слушание музыки (классической, современной, медитативной);
- игра на музыкальных инструментах;
- собственное исполнение песен (в т.ч. караоке).

5. Двигательная активность:

- занятия физкультурой и спортом;
- классические и современные танцы;
- аэробика, ритмика и т.п.

6. Выполнение специальных упражнений:

- дыхательные упражнения;
- массаж (точечный и др.);
- аутотренинг, релаксация, медитация;
- смехо- и «улыбкотерапия».

7. Физиотерапия /дозированное применение с лечебной или профилактической целью естественных и профилированных физических факторов с учетом особенностей организма/:

- купание в море, озере, реке, бассейне, ванне;
- принятие душа (в т.ч. контрастного), баня, сауна;
- ароматерапия;
- атистрессовая диета (шоколад, бананы и т.д.)
- чай (разный эффект: заваривая черный чай в мягкой воде 3 минуты вы получите бодрящий напиток, а 5 минут - успокаивающий);
- свето- и цветотерапия.

10. Коллективное рисование «Иллюстрация к способам саморегуляции»

Каждому предлагается выбрать способ саморегуляции, иллюстрацию к которому он хотел бы нарисовать. При этом все способы рисуются на одном плакате. Участникам нужно договориться кто, что будет рисовать.

11. Релаксация «Полёт к звезде»

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю вам совершить путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды...

А где же Ваша звезда? Вот она. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, светит для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА, вы будете помнить, что это - источник силы, энергии, света, добра.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди всё - становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы - навестите её, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

12. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- я задумался (ась) о ...
- я попробую...

13. Домашнее задание

Выбрать не менее 3 способов саморегуляции, которые подходят именно вам. Тренироваться в течение 2 недель ежедневно.

14. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 7 «Учимся общаться»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Это здорово!»

Участники группы стоят в кругу.

Инструкция: Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец.

В круг участники выходят по очереди.

3. Упражнение «Порадуй меня»

В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных – доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить – вещь, или событие, или что-то еще (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятерку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

4. Игра «Замороженный»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» – изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

5. Тренинговое упражнение «Конструктивное решение»

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...».

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...».

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям»,

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение: участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

6. Упражнение «Ты-высказывание/ Я-высказывание»

Ведущий объясняет разницу между Я – высказыванием и Ты – высказыванием. Например, использование в речи Я – высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я – высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты – высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я – высказывания для 4 – 5 ситуаций, предложенных участниками.

7. Упражнение «Последний билет»

Для этого упражнения по желанию выбирается подгруппа из 6-7 участников. Они будут играть роль очереди в кассу автовокзала. Остальные ребята станут зрителями. Выбирается также 1 участник на роль кассира. Задача каждого человека убедить кассира продать именно ему единственный оставшийся билет. Можно использовать любые средства и приемы общения. Задача кассира, выслушав просьбу, отказать любым способом.

В конечном счете, кассир всё же отдаёт последний билет одному из участников.

Психолог: Почему билет достался именно этому человеку? Кто не согласен с решением кассира?

Известно, что люди, вступая в отношения с другими людьми, занимают определенную позицию. Английский психолог Эрик Берн определил 4 позиции по отношению к себе и к другим:

1. Я - хороший, ты - хороший. (Человек не ругает себя, не заикливается, оптимист, творческая личность, в ладу с самим собой и с окружающими.)

2. Я - хороший, ты - плохой. (Человек смотрит на других сверху вниз. Самооценка завышена, способности других им явно занижаются)

3. Я - плохой, ты - хороший. (Человек себя считает менее удачливым, менее способным; заниженная самооценка.)

4. Я - плохой, ты – плохой. (Человек думает, что всё плохо, полный пессимист.)

Узнал ли кто-нибудь из вас, какую позицию по отношению к нашему кассиру занимал победитель? В общении с окружающими мы должны стремиться к взаимодействию на равных, «я-хороший и ты-хороший»!

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?

- мне понравилось...

- какие выводы я сделал(а) для себя?

9. Домашнее задание

Тренироваться в использовании «Я-высказываний» в течение 2 недель ежедневно.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 8 «В согласии с собой и другими»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Участники сидят в кругу.

Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

3. Упражнение «События моей жизни»

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. Кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помниться до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

4. Арт-терапевтическое упражнение «Мой жизненный путь»

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и фломастеры, маркеры, цветные карандаши. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников.

Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких – то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

5. Упражнение «Радость неудачи»

Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобравшись, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.

6. Упражнение «Благодарность за опыт»

Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

7. Игра «5 шагов»

Игра может проводиться как в круге для всех участников или можно разделить на подгруппы по 6-8 человек.

Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- мне понравилось...
- что удивило (стало неожиданным)?

9. Анкетирование «Обратная связь»

Фамилия, имя _____

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10

1. Мое настроение до тренинга

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Мое настроение после тренинга

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Насколько мне все было ясно и понятно

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Насколько мне было интересно

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Как много я получил от группы

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»»

Список использованной литературы:

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007.
2. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков [Текст] / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2007.
3. Лепешова, Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств [Текст] / Е. М. Лепешова. - М., Генезис, 2007.
4. Молчанова, З.М. Личностное портфолио старшеклассника: учеб-метод. пособие [Текст] / З. М. Молчанова, А. А. Тимченко, Т. В. Черникова. – М.: Глобус, 2006.
5. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг /пер. с нем./ [Текст] / К. Фопель. — М.: Генезис, 2008.
6. Битянова, М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития [Текст] / М.Р. Битянова. – М.: МГППУ, 2006.
7. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения) [Текст] / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2008.
8. Огнева, Н. Р. Основы социализации личности [Текст] / Н.Р. Огнева, Л.А. Симоненко. – Томск, 2007.
9. Солдатова, Г. У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. – М.: Генезис, 2000.

Электронные ресурсы:

1. Профилактика суицидального поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cent45.ru/>
2. Релаксационное упражнение для подростков «Полёт к звезде» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/>