**Методическая разработка: Психологические тренинги, как средство коррекции тревожного состояния подростка «Творчество, общение, самопознание»**

**для учащихся 5-8 классов**

**всего 34 часа по 1ч. в неделю**

**Самсонова Нина Юрьевна**

**Педагог психолог КГУ ШГ №113**

Рецензент: Перлимбетов М.А. доктор психологических наук, профессор, проректор Академии Кайнар, Президент РОО «Казахское психологическое общество», академик КазНАЕН. г. Алматы, Республика Казахстан

Рецензент: Исхакова Э.В. кандидат психологических наук, семейный психотерапевт, тренер Международного уровня РОО «Казахское психологическое общество»

**Пояснительная записка.**

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами, преувеличении их влияния и угрожающего характера. В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе. Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т. е. самопознание внутренних психических актов и состояний и формирование устойчивой положительной самооценки. Психолог вынужден решать сложнейшие задачи: ему необходимо специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии. Одно из возможных решений – использование в работе с младшими подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ социально-психологического тренинга, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Программа «Саморазвитие личности» предназначена как для детей, так и для взрослых. Она поможет детям познать себя и научиться управлять своим внутренним миром, а взрослым (педагогам и психологам) – организовать и провести интересные, увлекательные занятия.

**Особенности психического развития подростка**

Отрочество – этап онтогенеза, находящийся между детством и ранней юностью. Он охватывает период от 10–11 до 13–14 лет (V–VIII классы). Понятие отрочества объединяет предподростковый, младший подростковый и средний подростковый возраст. Начало отрочества характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. У разных подростков эти изменения происходят в разное время: некоторые подростки развиваются быстрее, некоторые в чем-то отстают от остальных, а в чем-то опережают их и т. п. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним, ожидание их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека. Важный фактор психического развития в подростковом возрасте – общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам группы сверстников.

Отрочество – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, не связанные с конкретными представлениями, появляется способность строить сложные умозаключения, выдвигать гипотезы и проверять их. Формирующееся мышление неразрывно связано с рефлексией – способностью делать предметом мысли саму мысль – и служит необходимой основой для развития у подростка самоосознания. Наиболее важен в этом отношении период 11–12 лет – время перехода от конкретного мышления к мышлению теоретическому, от непосредственной памяти к логической. При этом переход на новый уровень осуществляется постепенно: у детей 11 лет, часто на протяжении всего VI класса, доминирующим остается конкретный тип мышления, постепенно происходит его перестройка и лишь примерно с 12 лет, с VII класса, школьники начинают осваивать мир теоретического мышления. Происходящие изменения как раз и составляют сложность этого периода, причем разные дети переживают его по-разному. Вместе с тем решающее влияние на эти изменения оказывают две стороны учебной деятельности школьника: ее организация взрослыми и ее сформированность у самого подростка. В период отрочества сильнее становятся индивидуальные различия в интеллектуальной деятельности, что связано с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач. Это позволяет рассматривать возраст 11–14 лет как сензитивный период для развития творческого мышления. Динамический характер развития, активное формирование теоретического, рассуждающего мышления, с одной стороны, и социальная незрелость подростка, его ограниченный жизненный опыт – с другой, приводят к тому, что, построив какую-либо теорию, сделав умозаключение, подросток принимает их за реальность, которая может привести к желаемым для него результатам. Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Отрочество характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками – ищет критерии для такого сравнения. Благодаря этому у него постепенно вырабатываются некоторые собственные критерии оценки себя, и он переходит от взгляда «извне» на взгляд «изнутри». Ориентация на оценку окружающих сменяется ориентацией на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я-концепции школьника. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие. Для понимания подросткового возраста, выбора правильного направления и форм работы необходимо иметь в виду, что этот возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека, или периодам возрастных кризисов. Л. С. Выготский подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса «скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме». Имеющиеся данные убедительно свидетельствуют о том, что попытки взрослых избежать проявлений кризиса, создав условия для реализации новых потребностей, как правило, оказываются безрезультатными. Подросток как бы провоцирует запреты, специально «принуждает» родителей к их наложению, чтобы получить возможность проверить свои силы в преодолении этих запретов, проверить и собственными усилиями расширить границы своей самостоятельности. Именно в ходе этого столкновения подросток узнает себя, свои возможности, удовлетворяет потребность в самоутверждении. Если же этого не происходит, т. е. отрочество проходит гладко и бесконфликтно или осуществляется по типу «кризиса зависимости», в дальнейшем может проявиться либо запоздалый, а потому особенно болезненный и бурно протекающий кризис в 17–18 лет и даже позже, либо затяжная инфантильная позиция «ребенка», характеризующая человека в период молодости и даже в зрелом возрасте. Таким образом, позитивный смысл подросткового кризиса заключается в том, что благодаря ему, благодаря борьбе за независимость, проходящей в относительно безопасных условиях и не принимающей крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении; у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, которые позволят ему справляться с жизненными трудностями и в дальнейшем. При этом важно иметь в виду, что кризисные симптомы проявляются не постоянно, хотя порой они проявляются достаточно часто. Кризисные симптомы варьируют от подростка к подростку; их интенсивность также бывает различной.

**Кризис подросткового возраста проходит через три фазы:**

1) негативную, или предкритическую, – фазу ломки старых привычек, стереотипов, распада сформировавшихся ранее структур;

2) кульминационную точку кризиса, в подростковом возрасте – это, как правило, 13 лет, хотя возможны значительные индивидуальные вариации;

3) посткритическую, т. е. фазу формирования новых структур, построения новых отношений и т. п. Возрастной кризис может проходить в двух основных формах. Первая – это кризис независимости. Его симптомы – упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся, ревность к собственности. Остро ощущаемый собственный внутренний мир – главная собственность, которую оберегает подросток, ревниво защищая ее от других. Вторая форма, кризис зависимости, противоположна первой: чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения. Если кризис независимости – это некоторый рывок вперед за пределы старых норм или правил, то кризис зависимости – возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. И то и другое – варианты самоопределения. В первом случае это – «Я уже не ребенок», во втором – «Я ребенок и хочу оставаться им». С точки зрения развития наиболее благоприятным оказывается именно первый вариант. Одновременное присутствие и стремления к независимости, и стремления к зависимости связано с двойственностью позиции школьника. В силу недостаточной психологической и социальной зрелости подросток, предъявляя взрослым и отстаивая перед ними свои новые взгляды, добиваясь равных прав, стремясь расширить рамки дозволенного, одновременно ждет от взрослых помощи, поддержки и защиты, ждет (неосознанно), что взрослые обеспечат относительную безопасность этой борьбы, оградят его от слишком рискованных шагов. Период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Наиболее важен в этом плане возраст 10–12 лет. Возраст 11–14 лет – важный период для развития самосознания подростка, его рефлексии, Я-концепции, чувства Я. Обычно 13–14 лет – время первого знакомства с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии, возрастной физиологии. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго. Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития. Наиболее значим период отрочества для развития полноценного общения. Об этом свидетельствуют следующие данные: у тех школьников, которые в 12–14-летнем возрасте были ориентированы преимущественно на семью и мир взрослых, в юношеском и взрослом возрасте часто возникают проблемы во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных. Неврозы, нарушения поведения, склонность к правонарушениям также наиболее часто встречаются у людей, чьи взаимоотношения с ровесниками в детском и подростковом возрасте были проблемными. В долговременной перспективе полноценное общение со сверстниками в подростковом возрасте намного существеннее для сохранения психического здоровья, нежели такие факторы, как умственное развитие, школьная успеваемость, взаимоотношения с педагогами.

**Основные направления работы с подростками**

Основные задачи развития в этот период:

•Формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

•Формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;

•Формирование интереса к другому человеку как к личности;

•Развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;

•Развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

•Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;

•Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;

•Развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;

•Формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

• Формирование интереса к себе. Развитие самооценки

Развитие самосознания, формирования интереса к себе, самооценки в VI–VII классах существенно различается. *11 лет* — это период, когда у школьника возникает желание понять, лучше узнать себя и появляется потребность в самооценке. Вместе с тем он чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Поэтому для школьника становится важной объективная оценка его деятельности. Это отражается на собственной оценке его способностей: помимо интереса к тому или иному учебному предмету на нее начинает действовать новый фактор – ориентация на реальные достижения. Выше уже упоминалось о том, что подросткам в этом возрасте сложно думать, а тем более говорить о себе и что это сочетается с возникшим острым «чувством Я» и повышением значимости проблем, связанных с самооценкой. У них слабо развит рефлексивный анализ, нередко растут негативное самовосприятие, негативная самооценка*. 12 лет* — это интерес к собственному внутреннему миру становится еще сильнее. Формируется умение думать и говорить о себе, у подростков начинает складываться необходимый для этого словарный запас, развивается личностная рефлексия. Представления о собственных возможностях, интересах составляют основу самооценки школьников этого возраста, являются главным предметом их гордости, служат основой для чувства собственного достоинства. *13-14 лет —* это возрасте, нестабильность этой сферы усиливается. С максимальной неустойчивостью представлений о себе, или Я-концепции, связаны многие особенности развития этой сферы в данный период. Подростки часто делают двойной выбор, т. е. хотят одновременно быть и маленькими, и большими, но только не такими, как сейчас. Объяснение этому феномену лежит в особенностях Я-концепции подростка. Я-концепция – это совокупность всех представлений индивидуума о себе, сопряженная с их оценкой и выступающая как установка по отношению к самому себе. Существенной стороной таких установок является представление о себе во времени (Я-прошлое – Я-настоящее – Я-будущее). Кроме того, Я-концепция включает такие основные установки индивидуума по отношению к себе, как Я-реальное (каким я являюсь в настоящее время) и Я-идеальное (каким я хотел бы или должен стать). В подростковом возрасте наиболее актуальными и «аффективно заряженными», эмоционально значимыми оказываются Я-прошлое и Я-будущее, по отношению к которым школьник испытывает амбивалентные чувства: и то и другое одновременно и притягивает, и отталкивает. Я-настоящее как бы постоянно примеряется то к первому, то ко второму. Эти тенденции оказываются примерно равными по силе, что порождает острый конфликт, при котором усиление одной тенденции ведет к равноценному усилению противоположной. Подобная ситуация и приводит к колебаниям между «Я – большой» и «Я – маленький», наиболее ярко проявляющимся в 12–14-летнем возрасте. С особенностями Я-идеального и Я-реального, их соотношения и реализации также связаны феномены этого периода, например характер самооценки. У подростков наблюдается своеобразное сочетание конкретной, частной и общей самооценки: каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретает глобальный характер. Причем очень часто самооценка бывает крайне полярной: либо все, либо ничего – середины нет. Если успешность в каком-либо аспекте функционирования отклоняется от некоего, выбранного самим подростком, часто максимального стандарта, то она мгновенно перестает быть таковой. Другими словами, или реализация Я-идеального, или ничего. Важно учитывать, что речь идет не о низкой самооценке, не о комплексе неполноценности (хотя у некоторых подростков в этот период они проявляются и закрепляются), а о своеобразном «комплексе Золушки» или «комплексе гадкого утенка»: переживая сильную неудовлетворенность собой, подросток в душе надеется на перерождение, на благополучный исход. Причем этот исход должен компенсировать все прошлые неудачи и воплотить представления, зафиксированные в Я-идеальном. Отмечается склонность подростков к своеобразной театрализации собственной жизни: они как бы постоянно находятся на сцене, представляют, как выглядят со стороны, играют, подают себя, смотрят на себя чужими глазами. Школьники испытывают острую потребность знать, что о них думают окружающие сверстники и взрослые. Их самооценка формируется под одновременным влиянием двух тенденций – повышения значимости оценок окружающих и увеличения ориентации на внутренние критерии, причем в разных ситуациях может преобладать то одна, то другая тенденция. Однако подросток еще не самостоятелен в определении своих критериев самооценок. Во многом они позаимствованы у взрослых. Чрезвычайно ценя общение со сверстниками и часто становясь в оппозицию к взрослому, подросток продолжает смотреть на себя как бы извне, глазами взрослого. Иногда за внешними проявлениями низкой самооценки скрываются завышенные притязания, которые необходимо от нее отличать. Такая конфликтная самооценка возникает в результате противоречивых ожиданий окружающих: высоких стандартов поведения или деятельности, которым должен соответствовать ребенок, и низких представлений о его возможностях. У таких подростков часто развивается симптом «дефицита успеха», выражающийся в неадекватной реакции на успех, стремлении свести его к минимуму, доказать, что он был случайным. Это объясняется потребностью подростка в сохранении как удовлетворяющей самооценки, так и привычной самооценки, обеспечивающей стабильное представление о себе. В подростковом возрасте вследствие неустоявшегося отношения к себе важно сохранить привычную самооценку, поэтому, присваивая себе на внешнем уровне низкую самооценку, подростки тем самым удовлетворяют потребность в устойчивой самооценке. Другой вариант конфликтной самооценки возникает в том случае, если взрослые захваливают ребенка, объясняют успехи ребенка его способностями, а неудачи приписывают случайному стечению обстоятельств – аффект неадекватности. В результате самооценка подростка испытывает на себе конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Такие подростки часто болезненно реагируют даже на незначительные замечания, не могут правильно воспринять критику в свой адрес, отвечая на нее грубостью, плачем, другими острыми отрицательными эмоциональными реакциями. При работе с детьми с неблагоприятными вариантами самооценок необходимо прежде всего помочь им добиться успеха, т. е. помочь приобрести необходимые знания и навыки. Без этого никакая работа по исправлению отклонений в развитии самооценки, по ее укреплению не будет результативной. Собственно, работа по развитию и коррекции самооценки должна быть направлена на раскрытие личностных возможностей подростка, создание внутренних критериев самооценки, базирующихся на его реальных и потенциальных достижениях. Для достижения этой цели необходимо развивать интересы и способности школьника, формировать у него представления о собственных возможностях, собственную оценку способностей. Укреплению представлений подростка о самом себе, формированию положительной самооценки способствует в первую очередь знание своих возможностей в тех или иных областях и уверенность в них.Для развития самооценки важно сформировать у подростка умение правильно, по объективным критериям, оценивать свой успех или неудачу. Если подростку присущ какой-либо из вариантов низкой самооценки, следует оценивать, как успех даже минимальный прогресс, показывая тем самым, что такого прогресса они добились за счет собственных усилий. При этом оцениваться должен действительно реальный успех, критерии которого должны показываться (а иногда и доказываться). Важно обучить подростков анализу собственных успехов и неудач, сформировать у них адекватные критерии. Наиболее тяжело психологическому и педагогическому воздействию поддается аффект неадекватности. Для его преодоления требуется найти такую область деятельности, которая была бы интересна подростку, но не влияла на его самооценку. Надо помочь школьнику добиться реального успеха, разъясняя и объясняя ему, за счет чего и как он его добился. Важно, чтобы успешность в данной области получила признание у сверстников, способствовала его популярности. Следует обратить особое внимание на распространение отношения к собственным успехам и неудачам в данной области на другие. Для развития интереса к себе, как и чувства собственного достоинства, необходимо формировать у подростков умение думать о себе, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях.

**Развитие и укрепление чувства взрослости**

Одним из центральных моментов развития в младшем подростковом возрасте становится формирующееся «чувство взрослости»: школьник остро ощущает, что он уже не ребенок, и требует признания этого, прежде всего признания равных со взрослыми прав. Чувство взрослости выражается в стремлении и независимости, самостоятельности, утверждении своего личностного достоинства и требовании ко взрослым уважать эти стремления и считаться с ними. Это переживание имеет существенное значение для развития личности в подростковом возрасте. Оно выступает как стимул активности подростка, направленной на переориентацию с «детских» норм на «взрослые», на усвоение ценностей, установок, норм, которые, с точки зрения подростков, подтверждают представление о них как о взрослых. Вместе с тем подросток осознает, что его взрослость не совсем еще «подлинная», неуверенно чувствует себя в своем новом качестве. Он остро нуждается в признании и подтверждении этой позиции взрослыми и сверстниками, поэтому формы проявления «чувства взрослости» часто носят ярко выраженный демонстративный характер: подросток как бы предъявляет «свою волю», свои требования окружающим, тонко реагируя на то, как они его воспринимают. Значимость признания, позиция отстаивания своих прав создают почву для повышенной чувствительности, «ранимости» школьника. Для подростка более важно признание его самостоятельности, его равных со взрослыми прав, чем действительная их реализация. В этот период появляется своеобразное «потребительское» отношение к родителям и учителям, обусловленное стремлением «примерить» к себе возникшее равенство прав со взрослыми, проверить, действительно ли жизненные правила стали для них такими же, как для взрослых, поэтому подростки начинают предъявлять к взрослым те требования, которые взрослые предъявляют к ним. Кроме того, в этом проявляется и потребность в защите со стороны взрослого. Сложность ситуации заключается в двойственности потребностей подростка по отношению к взрослому. Он нуждается одновременно в том, чтобы проявлять самостоятельность, как взрослый, и в опеке, как ребенок. Чувство защищенности, безопасности, крайне важное для развития в детском возрасте в целом, остается значимым и для этого периода, оно необходимо для благополучного прохождения кризиса. Именно это переживание безопасности дает подростку возможность экспериментировать, расширяя свое жизненное пространство. В еще более яркой форме требования равенства прав и «права на родителей» проявляются в ревности детей к заботам взрослых о самих себе. Подобные требования к взрослому со стороны подростка, желание, чтобы тот в первую очередь был родителем, занимающимся исключительно своим ребенком, часто являются источником конфликтов между подростками и родителями. Важно обсуждать с подростками проблему прав и обязанностей каждого человека, в том числе и родителей, по отношению к самому себе. Существенное влияние на индивидуальные проявления чувства взрослости оказывает то, какое поведение взрослые, прежде всего родители, считали необходимым выработать у ребенка и какие соответственно требования предъявляли и продолжают предъявлять к нему. Так, требование послушания, полного подчинения взрослым ведет к выработке умения приспосабливаться к другим людям, «подстраиваться» под их желания. Подросток, у которого сформировалась подобная приспособительная установка, будет добиваться признания своей самостоятельности от взрослых, одновременно противопоставляя себя им. Такие подростки часто находят себе группу сверстников, к желаниям которой они начинают «подстраиваться», полностью подчиняясь требованиям группы, так же как ранее подчинялись требованиям взрослых. Несмотря на указанные формы утверждения взрослости и связанные с ними проблемы, возникающие между подростком 11–12 лет и взрослыми, этот возраст в целом характеризуется еще как достаточно благоприятный для взаимоотношений взрослых и детей. Школьники открыты по отношению к взрослым, в основном доверяют им и, несмотря на все более усиливающееся значение общения со сверстниками, продолжают в основном ориентироваться на взрослых, на их нормы и ценности. Они готовы принять предлагаемые взрослыми формы утверждения своей взрослости и самостоятельности. То новое, что возникает в этот период, – требование равенства прав со взрослым – охотно обсуждается с теми взрослыми, которым подростки доверяют, и может осуществляться в тесном сотрудничестве со взрослыми, от которых подростки ждут и предоставления этих прав, и подтверждения своего права владеть ими.

**Развитие учебной мотивации**

Отношение к учебной деятельности и учебная мотивация имеют двойственный характер. С одной стороны, это период характеризуется снижением учебной мотивации, что объясняется возросшим интересом к окружающему миру, лежащему за пределами школы, а также увлеченностью общением со сверстниками. С другой стороны, именно этот период является сензитивным для формирования новых, зрелых форм учебной мотивации, «открывает возможность перехода к новой, более высокой форме учебной деятельности, в которой для учащихся раскрывается ее смысл как деятельности по самообразованию и самосовершенствованию… Переход от младшего школьного возраста к подростковому есть одновременно переход к иной, более высокой форме учебной деятельности и новому отношению к учению, приобретающему именно в этот период личностный смысл» (Д. Б. Эльконин, 1989, с. 267). Учебную мотивацию следует развивать, опираясь на актуальные потребности подростка. Центральное место в учебной мотивации в средних классах занимает мотив самоутверждения; на нее влияют и особенности самооценки подростка – ее неустойчивость, смена критериев и т. п. Современные подходы к развитию учебной мотивации стремятся охватить, «задействовать» как можно более широкий круг мотивов – познавательные мотивы, мотивы компетентности, общения с учителем и сверстниками и уважения с их стороны, мотивацию достижения, личной ответственности и личностной причинности и др. Важно также использовать то, что центральное место в учебной мотивации занимает мотив самоутверждения. Это открывает возможность для развития учебной мотивации и общей познавательной мотивации путем укрепления самооценки школьника, развития произвольности поведения, стратегий преодоления трудностей. Нередко подростки быстро теряют интерес к новой сфере деятельности из-за вполне закономерной неуверенности в своих силах. Когда они терпят первую неудачу (или не достигают такого успеха, как ожидали), у них быстро наступает разочарование в самой сфере и самих себе. Поддержка школьника, укрепление его самооценки, выработка у него умения анализировать причины неудачи – существенные моменты для учебной мотивации. Таким образом, коррекционная и развивающая работа в этой сфере эффективна настолько, насколько она способствует удовлетворению важнейших потребностей подростка в общении и самоутверждении и насколько она включена в широкий контекст общего личностного развития подростка.

**Развитие интересов**

В младшем подростковом возрасте наблюдается своеобразный «пик любознательности»: у младших подростков исследовательская активность в форме задавания вопросов (их количество, разнообразие, уровень сложности) выражена сильнее, чем у младших школьников и старших подростков. Любознательность в этом возрасте носит еще достаточно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов. Специфика интересов в 10–14-летнем возрасте заключается в том, что они служат потребности общения со сверстниками: общие интересы дают повод к общению, определяют его содержание, средства. В большинстве случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья. Подростку становится интересным многое из того, чем он не увлекался раньше. В ряде случаев может наблюдаться сложный и крайне серьезный по своим последствиям феномен полного отсутствия интересов. Значение интересов в подростковом возрасте чрезвычайно велико: по их содержанию, по анализу того, что увлекает подростка и что оставляет его безразличным, во многом можно судить о развитии его личности. Полное и устойчивое отсутствие интересов зачастую объясняется особенностями школьного и семейного воспитания, например отсутствием каких-либо ярких интересов у окружающих подростка взрослых или их чрезмерным желанием развить какие-либо интересы у школьника. Вместе с тем необходимо иметь в виду, что часто отсутствие интересов отмечается у подростков с ярко выраженной тенденцией «отказа от усилия». Они легко поддаются чужому влиянию и готовы пойти за любым, кто покажет им, как можно без особого труда преодолеть скуку и чем-нибудь занять себя. «Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является проблема интересов в переходном возрасте, – писал Л. С. Выготский. – Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые определенными, сложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами».

**Развитие общения**

Отрочество – период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из основных потребностей. И хотя желание общаться со сверстниками, стремление иметь друзей отмечаются и в более ранних возрастных периодах, в отрочестве эта потребность приобретает новое качество – и по содержанию, и по формам выражения, и по роли, которую она начинает играть во внутренней жизни подростка, т. е. в его переживаниях и мыслях. Соответственно усиливается значение общения со сверстниками для психического развития подростка. Особенно усиливается стремление к общению со сверстниками и влияние последних на развитие подростка в 12–13-летнем возрасте. В этот период наиболее значимо групповое общение, общение в компании сверстников, пик которого приходится на 13–14 лет. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах сверстников. Группа создает особое чувство – «чувство ж». Деление на «мы» (сверстники, члены одной группы) и «они» (взрослые или ровесники, но члены другой группы) имеет для подростка очень большое значение, что часто не учитывается взрослыми. Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что, в свою очередь, оказывает серьезное влияние на его нравственное развитие. Особенно на поведение подростка начинают влиять нормы, стихийно складывающиеся в группе сверстников. Как известно, в основе этих норм лежит представление о товарищеской солидарности, взаимовыручке. В ситуации конфликта требований взрослых и сверстников подростки сознательно предпочитают нормы, принятые среди сверстников. С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности. От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у него есть один-два близких друга. Наличие таких друзей служит важным признаком, позволяющим различать эти явления. Дифференцировать их можно также по тому, как подросток осознает и переживает свое положение среди сверстников. При отверженности переживания могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если подросток оценивает свое положение как благополучное. При низкой общительности адекватности осознания соответствуют позитивные переживания. От подлинного одиночества следует также отличать «квазиодиночество» – чувство, которое переживают многие подростки. Оно носит, как правило, ситуативный характер и связано с тем, что подросток чувствует себя непохожим на других. Это вызывает у него амбивалентные переживания: одновременно привлекает и отталкивает его. В этом смысле переживание себя как «изгоя», мысленное проигрывание и примеривание к себе этой роли оказывается значимым для развития Я-концепции подростка. Содержание Я-концепции характеризуют две составляющие: 1) «присоединяющая», обеспечивающая объединение индивидуума с другими людьми, и 2) дифференцирующая, способствующая его выделению по сравнению с другими и создающая основу для чувства собственной уникальности. Последняя обеспечивает определенную привлекательность роли «изгоя». С утверждением себя, своей позиции среди сверстников часто бывает связано также стремление любой ценой утвердить свое лидирующее положение, которое может принимать достаточно уродливые, а временами и опасные формы. Столкновение норм, принятых в группе сверстников, с требованиями взрослых нередко становится причиной подростковой лжи. Подросток ценит группу сверстников и поэтому ведет себя так, как та ожидает от него, но при этом он не хочет огорчать взрослых или же боится наказания, поэтому обманывает их. Следует специально подчеркнуть, что, несмотря на определенное ослабление влияния семьи и увеличение роли сверстников, в рассматриваемый период благополучие подростка, его нормальное развитие и благоприятный прогноз на будущее зависят как от характера общения со сверстниками, так и от семейного воспитания. В этот период сверстники не заменяют семью, но, можно сказать, почти сравниваются с ней по силе влияния. При индивидуальной работе, равно как и при организации групповых занятий с подростками, психологу следует учитывать влияние общения со сверстниками на все стороны развития подростка и на его эмоциональное самочувствие. При работе с подростком у психолога часто появляется соблазн решить все его проблемы, использовав для этого группу, но здесь важно помнить, что ее чрезвычайно сильное влияние – обоюдоострое, т. е. может способствовать усилению уверенности в себе, самостоятельности подростка, а может, напротив, привести к приспособительному и зависимому поведению, некритичному усвоению требований и т. д. Общение подростка со сверстниками, влияние, оказываемое на него группой, во многом зависят от его представления о себе и отношения к себе, поэтому, работая с подростками в группе, важно следить не только за групповым процессом (как это часто происходит в группах взрослых), но и отслеживать самочувствие и переживания каждого подростка. Некоторые дети нуждаются в индивидуальной предварительной подготовке к таким занятиям. Важным направлением работы психолога с 13–14-летними подростками является обсуждение проблем, связанных с общением, с причинами популярности и непопулярности у сверстников. Это могут быть и индивидуальные консультации, при наличии у подростка каких-либо особых проблем, однако очень большое значение приобретают именно групповые обсуждения.

**Развитие воли**

Волевое поведение предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, т. е. управление собственным поведением. Слабость воли, неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости – все это входит в качестве неотъемлемой части в портрет «типичного подростка». Сами 13-летние подростки очень озабочены проблемой управления своим поведением: в их самоописаниях преобладают указания на недостаток волевых качеств. Умение владеть собой, управлять своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает беспокойство. Казалось бы, налицо условия, которые делают этот период чрезвычайно благоприятным для формирования воли, ознакомления школьников со способами организации своего поведения и т. п. Для выполнения большинства повседневных обязанностей (в той мере, в какой ему это кажется достаточным) подростку вполне достаточно тех умений, которыми он уже располагает. Стремление «стать более волевым человеком» в этом возрасте не подкреплено подлинным желанием измениться. Эффективность развивающей и коррекционной работы по развитию воли связана с особенностями волевого поведения, саморегуляции в подростковом возрасте. Объясняя причины «волевой слабости» подростков, Л. С. Выготский говорил, что для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели». Другими словами, подросток уже имеет возможности для управления своим поведением, которое привело бы к достижению поставленной цели, но у него еще нет целей, ради которых следовало бы проводить такое поведение в жизнь. Цели, которые подросток ставит перед собой, часто не наполнены для него личностным смыслом, ситуативны, заимствованы у других. Это приводит к быстрой и неоправданной, с точки зрения наблюдателя, смене целей. Часто, мысленно сделав выбор в пользу той или иной цели, подросток в воображении достигает желаемого и эмоционально переживает будущий успех. Также нередки случаи, когда подросток ставит перед собой какую-то цель и делает определенные шаги в направлении ее достижения, но затем, столкнувшись с трудностями или по какой-либо другой причине, теряет к этому интерес, меняет цель и начинает заниматься чем-то другим. Кроме того, цель должна иметь для подростка эмоциональное значение. Развивать волевое поведение подростка следует, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения школьника, поддерживая и укрепляя возникающие у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для школьника действительно важными, а не задавались искусственным путем. Существенную роль играют также наличие у подростка чувства собственного достоинства и его представления об уровне достижений, поскольку если он снизится, это окажется крайне болезненным для подростка: он не может позволить себе «упасть в собственных глазах». Важны и сложившиеся к этому времени и получившие собственную побудительную силу привычки к систематическому труду, к порядку и т. п. Все это помогает подростку справиться с непосредственными желаниями, но не всегда приводит к успеху. Существенным является формирование у подростка нравственных качеств, например таких, как чувство долга, ответственности. Помогая школьнику достичь некоторой цели, не следует специально обращать его внимание на то, как в этом процессе развивается его воля. Лучше показать ему, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом. Школьники часто не могут отличить настойчивость от упрямства, следование определенным принципам от стремления во что бы то ни стало добиться своего, видя во всем этом равные проявления воли. Поэтому большое значение приобретают беседы с подростками, в ходе которых они учатся отделять подлинные проявления воли от ложных. Очень важно обеспечить школьника средствами для достижения желаемой цели. К таким средствам относятся: умение предвидеть последствия несовершенных и совершенных поступков, их значение для себя и других людей, способность представлять себе такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально. Школьнику следует целенаправленно прививать умение представлять то, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определенный временной промежуток. Это для них очень трудно, поскольку, по Л. С. Выготскому, «подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния».

**Развитие воображения**

Существенное влияние на формирование личности подростков оказывает бурно развивающееся в этот период воображение. В рассматриваемый период детская форма воображения начинает заменяться новой, что влечет за собой, например, падение интереса к рисованию (рисовать продолжают лишь одаренные дети), более критичное отношение к результатам собственного творчества. Это важно учитывать при использовании рисуночных диагностических и психотерапевтических методов с детьми данного возраста. В силу специфичности эмоциональной жизни подростка, его тенденции к погружению в какое-либо одно значимое переживание, особенно сильно проявляется действие законов общего эмоционального знака и эмоциональной реальности воображения. Сущность закона общего эмоционального знака состоит в том, что всякое чувство, всякая эмоция стремится воплотиться в известные образы, соответствующие этому чувству. Эмоция обладает, таким образом, как бы способностью подбирать впечатления или образы, которые созвучны тому настроению, которое владеет нами в данную минуту… впечатления и образы, имеющие общий эмоциональный знак, т. е. производящие на нас сходное эмоциональное воздействие, имеют тенденцию объединяться между собой, несмотря на то что никакой связи ни по сходству, ни по смежности не существует налицо. Закон эмоциональной реальности воображения проявляется в том, что всякое построение фантазии обычно влияет на наши чувства, и если это построение и не способствует само по себе действительности, то все же вызываемое им чувство является действительным, реально переживаемым, захватывающим человека чувством. Из-за процесса перестройки, постепенной дифференциации воображения, представления, фантазии, продукты собственного воображения нередко становятся для подростка настолько реальными, что он непроизвольно пытается воплотить их в жизнь либо в какой-то конкретной деятельности, либо в рассказах о них, делающих их как будто бы реальными. В 12–13-летнем возрасте мечта все больше начинает занимать место игры. Во многом это пока еще свернутая и перенесенная во внутренний план игра, характерная для предшествующих периодов развития. Как раньше, играя, ребенок принимал роль героя, который может гораздо больше, чем он, так и теперь, мечтая, он видит себя свободным от тех комплексов, переживаний, недостатков, которые сегодня отравляют ему жизнь. Мечта имеет большое значение для развития, поскольку способствует «возвышению потребностей» и создает идеальные образы будущего. Это значение воображения свидетельствует, с одной стороны, о необходимости его развития в подростковом возрасте, а с другой – о возможности его использования в ходе специальных психологических тренингов. Период отрочества – это время завершения детства и начало длительного периода перехода к взрослости. Он характеризуется интенсивным процессом психического и личностного развития, а также физического созревания. В этом периоде подросток осознает и переживает происходящие с ним перемены, у него формируется новое представление о себе, укрепляется самооценка. На развитие в период отрочества существенное влияние оказывает полноценное общение подростка со сверстниками, благополучные отношения со взрослыми в школе и в семье, которые представляют собой важную предпосылку для актуального и будущего психического здоровья подростка, и его личностного развития и должны строиться на понимании подростка и его принятии. Детский психолог, работающий в школе, имеет дело с детьми самого разного возраста: с младшими школьниками, подростками, старшеклассниками. При этом у него есть возможность собственными глазами видеть происходящие с ними изменения, наблюдать, как дети переходят с одной ступени онтогенеза на другую, более высокую. Помочь этому переходу – одна из сложнейших задач школьного психолога. Многогранное интеллектуальное и личностное развитие учащихся требует создания оптимальных психологических и педагогических условий, обеспечивающих полноценное проживание детьми каждого возрастного периода и тем самым способствующих реализации их индивидуальных творческих потенций. Тот или иной возрастной период сензитивен к развитию определенных психических процессов и свойств, психологических качеств личности, а потому и к определенному типу воздействия. Поэтому ребенок на каждом возрастном этапе нуждается в особом подходе. Каждый возрастной период – стабильный и критический – является переходным, подготавливающим человека к более высокой возрастной ступени. Полноценное проживание ребенком каждого возрастного периода подготовит его к переходу на следующую возрастную ступень, позволит сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям. Для создания наиболее благоприятных психолого-педагогических условий следует придерживаться в работе с детьми всех возрастов принципа «зоны ближайшего развития». Использование этого принципа в разработке психолого-педагогических программ позволяет проектировать тот уровень развития, которого школьник может достичь в ближайшее время. Основная сложность при реализации в педагогической практике принципа «зоны ближайшего развития» всех сторон личности и интеллекта школьника заключается в том, что необходимо достичь сотрудничества ребенка и взрослого при выполнении какой-либо совместной деятельности: игры, научения, общения, труда. «Зона ближайшего развития» подростков предполагает сотрудничество со взрослыми в таких аспектах, как самоосознание, личностная самоорганизация, интеллектуальная и личностная рефлексия. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, в процессе общения со сверстниками оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми. Другими словами – формируются личностные смыслы жизни. Основные новообразования в подростковом возрасте – это сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они – итого собственного опыта ребенка, полученного им в результате активного участия в различных видах общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, художественной, производственно-трудовой и др. В ходе этого школьники вступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личностных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе. Однако, как показывают результаты исследований, потребность учащихся подросткового возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе очень часто остается нереализованной. Следствием этого является повышенная тревожность, чувство неуверенности в себе, связанное с неадекватной и неустойчивой самооценкой, сложностями в личностном развитии и установлении межличностных контактов. Все это во много раз усугубляется, если у ребенка отсутствует благоприятное общение в семье. Поэтому перед психологом встает сложнейшая задача: организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия детей друг к другу, детей и взрослого, оказать помощь в процессе саморазвития. Одно из возможных решений этой задачи – использование и разработка имеющихся в психологической литературе личностных развивающих программ, способных помочь подросткам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать вкус успеха, найти дело, которое интересно, заглянуть в будущее. Многочисленные исследования доказали, что наиболее эффективно эти программы реализуются в групповых формах работы, что объясняется, в частности, особой ролью, которую в указанном возрасте играет общение со сверстниками. По существу, грамотно составленные и профессионально реализованные в группах развивающие программы могут рассматриваться как «зона ближайшего развития» подростков. Следует учесть, что программы должны быть преемственными и соответствовать основным потребностям развития того или иного возрастного периода. За последние годы в практику обычной общеобразовательной школы вошло много новых и интересных форм работы, включая лекционно-семинарские знания, творческие и дискуссионные клубы и т. д. В числе этих активных форм следует назвать и социально-психологический тренинг, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

**Тревожность как показатель неблагополучного личностного развития**

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.Личности, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. На такие ситуации они реагируют выраженным состоянием напряженности. На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в:

• усилении сердцебиения;

• учащении дыхания;

• увеличении минутного объема циркуляции крови;

• возрастании общей возбудимости;

• снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

• напряжение;

• озабоченность;

• нервозность;

• чувство неопределенности;

• чувство грозящей опасности, неудачи;

• невозможность принять решения и др.

Ф. Б. Березин отметил, что состояние тревоги (тревожности) – это эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания, и выделил 6 уровней состоянии тревоги.

1. Первый уровень – наименьшая интенсивность тревоги. Выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет признака угрозы, а служит сигналом скорого наступления более выраженных проявлений тревоги. Данный уровень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение.

2. На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяют гиперестезические реакции или же они присоединяются к нему. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску.

3. Третий уровень – собственно тревога. Проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности.

4. Четвертый уровень – страх. Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связывается страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги, действительную угрозу.

5. Пятый уровень – ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса. При этом данное переживание связано не с содержанием чувства, а лишь с нарастанием тревоги. Подобное переживание может вызвать неопределенная, но очень сильная тревога.

6. Наиболее высокий уровень – тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи. Дезорганизация поведения и деятельности вызывается тревогой, достигает при этом своего максимума.

Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Такое же влияние оказывает и нечувствительность к реальному неблагополучию, обусловленная действием защитных механизмов, таких как вытеснение, и представляющая собой отсутствие тревоги даже в потенциально опасных ситуациях. Тревожность входит в качестве одного из основных компонентов в посттравматический синдром, т. е. комплекс переживаний, обусловленных психической или физической травмой. С тревожностью связаны также такие психические расстройства, как фобии, ипохондрия, истерия, навязчивые состояния и др. Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью идентифицировать источник опасности. Она может проявляться как:

• беспомощность;

• неуверенность в себе;

• ощущение бессилия перед внешними факторами вследствие преувеличения их могущества и угрожающего характера.

Устойчивая личностная тревожность возникает у детей с такими чертами, как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность. Этот вид тревожности выступает как реакция на угрозу чего-то несуществующего, не имеющего ни названия, ни четкого образа, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего Я. Такая тревога у подростка обусловлена внутренним конфликтом между двумя противоречащими друг другу стремлениями, когда что-то важное для него одновременно отталкивает и притягивает. Тревожный ребенок становится социально дезадаптированным и поэтому он уходит в свой внутренний мир. Он становится хамелеоном по принципу: «Я – как все». Он может стать и агрессивным, потому что агрессивность снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью и т. д. При усилении тревоги у человека появляется ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, невозможности избежать опасности. Наиболее высокий уровень тревоги – тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске выхода и ожидании помощи. Если подросток не получает этой помощи, то дезорганизация поведения и деятельности достигает своего максимума. Подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием подростка в наиболее значимых сферах деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, неадекватного развития самооценки и т. п. Подобную тревожность часто испытывают подростки, которые учатся хорошо и даже на «отлично», ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких детей отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенности в себе. При таком конфликте дети вынуждены стремиться к тому, чтобы добиться успеха во всех сферах, но он же мешает им правильно оценить успехи, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении. Отмечаются перегрузка и перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, а также повышенной утомляемости. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиться невроз. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий, – дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности и требующая различных способов коррекции.Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой. Тревога может быть ослаблена произвольно, с помощью активной деятельности по достижению цели. Многие трудности подросткового возраста объясняются не слабостью воли, как принято считать, а слабостью цели; т. е. неумением сформулировать цели, а в первую очередь, неумением видеть их и определить для себя. Все подростки испытывают такие трудности, но тревожным трудно вдвойне. Для формирования поведения немаловажное значение имеет развитие способности к целеполаганию, что, в свою очередь, требует развития рефлексии. Научить детей не только слушать, но и слышать, не только смотреть, но и видеть, – вот направление работы психолога с тревожными детьми. Тревога ослабляется с помощью неосознанных защитных механизмов: вытеснения, замещения, рационализации, проекции и забывания. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Подростки с повышенной тревожностью оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности. А это, в свою очередь, еще больше усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукции тревожности достаточно общие и используются вне зависимости от реальных ее причин. Следует также обратить внимание на детей, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием». Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Подросток как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется вследствие неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности деятельности. Психодиагностическое исследование детей подросткового возраста показало, что повышенная тревожность у детей общеобразовательных классов вызывает переутомление, т. е. временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Энергия расходуется не на учебную деятельность, а на подавление тревожности, вследствие чего истощаются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не решается, то это может привести к развитию невротического состояния. У детей из классов выравнивания и компенсирующего обучения (с задержкой психического развития и снижением интеллектуальных способностей) высокая тревожность приводит к отгороженности, т. е. невротической потере чувства реальности, утрате своей индивидуальности, а также агрессивному поведению, направленному на нанесение физического или психологического вреда и сопровождающемуся эмоциональными состояниями гнева, враждебности и ненависти.Задача, которую должен решить тревожный подросток, заключается в поиске для себя «островка безопасности» и его укреплении. Чтобы подросток смог четко обозначить границы своих негативных чувств, необходимо создать условия, при которых он смог бы выговориться, превратить чувства в образ. **Вывод:** Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т. е. самопознания внутренних психических актов и состояний, а также формирование устойчивой положительной самооценки.

**Цель:**

• исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;

• улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

• изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;

• развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

• содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Тренинг – это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

• овладение социально-психологическими знаниями;

• развитие способности познания себя и других людей;

• повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции. **Задача:** помочь подростку выразить себя, а для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

**Самовосприятие личности осуществляется следующими основными путями.**

1. Восприятие себя через соотнесение себя с другими, т. е. человек рассматривает другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа. Мы смотрим на себя как бы со стороны. Групповые занятия предоставляют прекрасную возможность сопоставить себя с другими членами группы.

2. Восприятие через восприятие себя другими, т. е. человек использует информацию, передаваемую ему окружающими. Это так называемый механизм обратной связи, который позволяет участникам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т. е. человек сам оценивает то, что он сделал. Это механизм самооценки, который может помогать либо мешать развитию личности. В группе тренинга осуществляется постоянное определение уровня самооценки каждого участника и ее необходимая коррекция.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т. е. человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли. Одно из принципиальных отличий тренинга от других форм работы заключается в возможности проникновения в свое Я, получении опыта понимания своего внутреннего мира.

5. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика, т. е. человек принимает свое тело, свое физическое Я. В ходе тренинга участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и, приняв его, развивать себя и свои возможности. Вопрос о том, нужны ли вообще практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной:

• групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; подросток избегает непродуктивного замыкания в самом себе и не остается один на один со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства;

• группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров; по сути дела в группе моделируется – ярко, выпукло – система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, это дает детям возможность увидеть и проанализировать в психологически безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях;

• возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность «смотреться» в целую галерею «живых зеркал» является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;

• в группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то другим; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

• взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача психолога – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

• группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

**Принципы работы тренинговой группы**

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения. Иногда дети пытаются принуждать друг друга к каким-то действиям, тогда психологу приходится блокировать эти попытки. Если дети говорят: «Пусть водящим будет тот-то», психолог отвечает: «Только если этот человек захочет». Необходимо избегать выражений со значением долженствования и побуждать детей заменять слова «должен» и «обязан» словами «хочу» и «могу».

2. Самодиагностика, т. е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации. В ходе и в конце каждой игры выражается благодарность всем участникам. А водящему выражается особая благодарность. Если в ходе игры водящий испытывает какие-то трудности, психолог подбадривает его. Большинство детей в группах очень ранимы. Поэтому психолог должен решительно пресекать попытки детей давать друг другу негативную обратную связь.

4. Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден только в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт каждому члену группы. Поэтому все игры строятся и подбираются так, чтобы свести к минимуму, а в идеале – к нулю элементы конкуренции, соревнования, победы и поражения. Дети, пришедшие на тренинг, характеризуются неуверенностью в себе, повышенной тревожностью, неспособностью адекватно реагировать на собственную неуспешность. Поэтому перед началом тренинга необходимо уделить особое внимание неконкурентному характеру отношений в тренинге: «У нас не будет соревнования. У нас не будет победителей и побежденных. Мы не будем стараться доказать, что мы чем-то лучше других». В ходе игры подчеркивается ценность, уникальность каждого ребенка, его отличие от других. Эта идея служит одним из критериев отбора игр.

5. Минимизация лабилизации и ее опосредованность. Традиционно считается, что без лабилизации психолог не поможет детям осознать источники их трудностей, которые кроются в особенностях их характера и поведения. Для участника тренинга лабилизация – это средство познания собственных несовершенств. Это зеркало, в котором человек видит свое неприукрашенное отражение, свои слабые стороны и недостатки. Однако детям с трудностями в общении такое зеркало не только не принесет пользы, но может способствовать умножению их трудностей, снижению самооценки, повышению тревожности, укреплению внутренних барьеров. Поэтому тренинг строится так, чтобы дети получали лабилизацию в минимальных дозах и не прямую, а косвенную, опосредованную:

• через осознание существования других, отличных от собственного способов поведения;

• через наблюдение успешности этих способов;

• через идентификацию с психологом и успешными членами группы.

Чтобы не допустить срыва у ребенка в трудной ситуации, необходимо различными способами смягчать лабилизацию. Например, если водящий не может быстро справиться с заданием, психолог поддерживает его, говоря, что это задание трудное и в других группах ребята тоже справлялись не сразу. И даже такая, опосредованная и смягченная, лабилизация дается в минимальных дозах после тщательной ежедневной диагностики, если психолог уверен, что дети смогут ее выдержать и использовать для улучшения своих стратегий общения. Игры строятся так, чтобы не фиксировать слабые стороны ребенка, а подчеркивать сильные, не ставить ребенка в ситуацию неуспешности, а укреплять его веру в себя, давая возможность ему быть успешным и поощряя его расширить репертуар способов его поведения.

6. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, так как побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы. Но в других случаях ситуация неуспешности может стать причиной отказа ребенка от игры или вообще от участия в тренинге. В таких случаях необходимо помочь ребенку дистанцироваться от его неудачи, например, приписав его затруднение его герою. Вместо того чтобы сказать водящему: «Ты ошибся», лучше говорить: «На этот раз великолепное чутье разведчика мало помогло Штирлицу». Именно для облегчения дистанцирования детям предлагают в самом начале тренинга придумать себе псевдонимы. Вместе с тем психолог помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка. Например, вместо: «Ты хорошо сообразил, догадался, придумал» психолог говорит: «Ты такой сообразительный, догадливый, изобретательный».

7. Включенность. В предлагаемой программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, исключая те случаи, когда необходимо следить за временем или регулировать ход игры, а также обеспечивать безопасность в играх с закрытыми глазами. Участвуя в игре, психолог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения. Уже в ходе первого дня тренинга приходится вносить коррективы, так как все игры в той или иной мере дают материал для диагностики. На этом основании вносятся изменения в программу последующих дней, расставляются акценты, появляются новые аспекты, соответствующие потребностям детей.

8. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности – групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий. Соблюдение принципов социально-психологического тренинга позволяет решить двойную организационную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективацией поведения, а также исследовательской направленностью, и дать психологу возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий. Наиболее продуктивными в тренинге признаются ориентирование группы на подростка, поддержание совместной ответственности, работа по направлению внимания, мышления детей на определенные идеи или стороны поведения, установлению связи между детьми и психологом. Отдельный избранный вариант или их сочетание в работе с подростками обеспечивает максимально эффективную реализацию возможностей социально-психологического тренинга.

**Руководство по проведению тренинга**

Важную роль в проведении социально-психологического тренинга играет поведение психолога (ведущего), которое в значительной степени определяется его теоретической ориентацией. Именно личность психолога является важнейшим фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и психологом.

**Основные задачи группового психолога в работе с подростками таковы:**

• побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению и анализу, а также разбору предложенных тем;

• создание в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;

• разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия. Средства воздействия, используемые групповым психологом, можно условно разделить на два вида: вербальные и невербальные.

К **вербальным** относятся следующие средства воздействия.

1. Структурирование хода занятий (одна из важнейших функций психолога). Имеются в виду все высказывания, которые определяют ход занятия. Например: «О чем вы сегодня хотели бы поговорить?»; «Чья сегодня очередь рассказывать о себе?»; «Тема сегодняшнего нашего разговора такая-то и такая-то». Высказывания направлены на ограничение непродуктивной активности группы: «Не отвлеклись ли мы от темы?»; «Вы это сказали в связи с тем-то и с тем-то» и т. д.

2. Сбор информации. Психолог задает свои вопросы о разных параметрах субъективной модальности или использует вопросы других детей из группы.

3. Интерпретация, самый распространенный и неоднозначный прием вербального воздействия. Она может относиться как к прошлому, так и к настоящему подростка. Это могут быть приемы отражения эмоций подростка, конфронтация с ним, собственно интерпретация как выдвижение гипотез о причинах и следствиях поведения подростков.

4. Убеждение и переубеждение, которые осуществляются непосредственно и опосредованно.

5. Предоставление информации.

6. Постановка заданий, которые должны выполнять подростки. В данном случае речь идет не столько об активности психолога, сколько о стимуляции детей к определенному виду активности.

**Во время тренинга могут возникнуть некоторые трудные ситуации, например, следующие.**

• Агрессивный подросток в группе. Эффективным может быть обсуждение проблематики такого подростка, которого необходимо посадить спиной к группе вне круга. Психолог обсуждает эту ситуацию как этическую и психологическую задачу.

• Подросток, стремящийся к доминированию и соперничеству с психологом. Эффективным может быть попеременное игнорирование некорректных высказываний или некорректного поведения и их неожиданное обсуждение.

• Наличие в группе пассивных подростков. В этом случае обычным бывает длительное молчание, которое может быть использовано как способ демонстрации подросткам роли их собственной активности в групповой психокоррекции, как способ помощи в осознании своей ответственности за протекание групповых процессов. Затянувшееся молчание приводит к снижению напряжения, которое оно создает вначале и снижению мотивации к участию в групповой психокоррекции.

• Нежелание подростков говорить о себе. Психологу необходимо в этом случае стимулировать обсуждение в группе целей и задач групповой психокоррекции и защитных установок.

• Объединение отдельных подростков в подгруппы – форма отказа от групповой работы. Эти факты психолог использует как материал для обсуждения в группе. Подобные трудности уменьшаются по мере развития отношений в группе, когда активность психолога снижается, а активность участников растет. Задача психолога направлять активность группы, ее стимулировать.

В принципе психолог, с одной стороны, эмоционально принимает каждого отдельного подростка в группе, с другой – предъявляет группе определенные требования. Из этого следует, что необходимо постоянно контролировать соотношение сплоченности и напряженности в группе. Кроме того, поведение психолога должно служить своего рода моделью, образцом поведения в групповой ситуации. Внимательно слушая, обращая внимание на одно и игнорируя другое, психолог способствует созданию условий для изменения сознания и самосознания подростков.

**К невербальным** средствам относятся: мимика, жестикуляция, интонация, проксемика.

Групповой психолог, работающий с детьми, обязан:

1. Иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах.

2. Владеть диагностическими средствами отбора подростков в группы (см. приложение).

3. Перенаправлять на стадии отбора в группу детей, склонных к психическим заболеваниям или находящихся в глубокой депрессии, к другим специалистам.

4. Информировать участников группы об основополагающих правилах, которыми должна руководствоваться группа в своей деятельности.

5. Избегать таких форм работы в группе, для выполнения которых у участников недостаточно подготовки и опыта.

6. Дать понять в самом начале работы, на чем будет концентрироваться внимание группы.

7. Защищать права детей в группе, решать, какой материал давать группе, в каких видах деятельности участвовать. Быть чувствительным к любой форме группового давления, к попыткам унизить достоинство отдельного человека. Такое поведение членов группы психолог обязан блокировать.

8. Логически обосновывать для себя необходимость использования того или иного приема. Быть компетентным в своих действиях.

9. Создать свой неповторимый стиль, основанный на теоретических положениях и максимальной реализации собственного личностного потенциала. Использовать в практике группового обучения новейшие достижения в этой области.

10. Подчеркивать важность принципа конфиденциальности в отношении личностного материала, принадлежащего подростку в группе.

11. Избегать навязывания своих ценностей и убеждений детям в группе. Уважать их способность самостоятельно размышлять и приходить к определенным выводам на основании полученной информации.

12. Быть внимательным к появлению у отдельных детей признаков психического истощения. Это можно устранить, сделав общий перерыв, так как у других переутомление может быть менее заметным. Если же по ходу занятий станут заметны болезненные симптомы в поведении, то детей с такими симптомами необходимо в исключительно тактичной (не травмирующей психику) форме отстранить от занятий.

13. Планировать дополнительные (после завершения работы группы) встречи, с тем чтобы дети могли обсудить свои успехи, а психолог мог оценить эффективность группы как инструмента изменений (перемен) у человека.

14. Необходимо продолжать индивидуальную работу с теми детьми, которые после завершения основной работы группы чувствуют в этом необходимость.

**Методическая разработка: Психологический тренинги, как средство коррекции тревожного состояния подростка «Творчество, общение, самопознание»**

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности. **Цель:** помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа включает 3 этапа.

I этап – ориентировочный (3–5 занятий).

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий (23–25 занятия).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап – закрепляющий (2–3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста, общеобразовательных классов и адаптирована для детей коррекционных классов, с задержкой психического развития.

Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 1,5 часа, в коррекционных классах два раза в неделю, по 40–60 минут. Группа набирается по результатам диагностики из 6–8 классов, в количестве 15–25 человек с повышенным уровнем тревожности, с низкой самооценкой.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**Календарно-тематический план для учащихся 5-8классов: Психологический тренинг, как средство коррекции тревожного состояния подростк «Творчество, общение, самопознание»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** |  | **Количество часов** | | | **Образовательный** |
|  | **Тема:** | **Цели обучения** | **продукт** |
| **Всего** | **Ле кц**  **ии/** | **Прак тика** |
| 1. | Куда же нам плыть? | Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи. | 1 | 1 |  | Уважение и самоуважение. Каждый человек должен предъявлять к себе такие требования, какие он предъявляет к  другим. |
| 2. | Каков я на самом деле? | Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя. | 1 | 1 |  | Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа |
| 3. | Кто Я? | **З**акрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. | 1 | 1 |  | Умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. |
| 4. | Моя индивидуальность | **С**пособствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности. | 1 | 1 |  | Находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности. |
| 5. | Мой дневник. Мнение | Создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания. | 1 | 1 |  | Научиться доверять и высказывать свою точку зрения. Развитие самопознания. |
| 6. | Точка опоры | Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий. | 1 | 1 |  | Раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации |
| 7. | Чувство собственного достоинства | Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы. | 1 | 1 |  | Повышение самооценки |
| 8. | Уверенное и неуверенное поведение | Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе. | 1 | 1 | 1 | Научиться определять и практиковать уверенное поведение. |
| 9. | Мои права и права других людей | Закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения. | 1 | 1 | 1 | Использование знаний прав других людей в комуникации. |
| 10. | Просьба | Обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе. | 1 | 1 | 1 | Научиться правильно высказывать просьбу и отвечать на нее. Повышение самооценки. |
| 11. | Я в своих глазах и в глазах других людей | Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение  Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения. | 1 | 1 |  | Рефлексия |
| 12. | Эмоции и чувства | Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние. | 1 | 1 |  | Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние. |
| 13. | Обида | Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе. | 1 | 1 |  | Повышение самооценки и умение справляться с обидами |
| 14. | Как справиться с плохим настроением | Углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него. | 1 | 1 | 1 | Использование практик по работе с контролем и выходом из плохого настроения |
| 15. | Мои слабости | Обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. | 1 | 1 |  | Признание слабых своих сторон и сделать их сильными |
| 16. | Мои проблемы | Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению. | 1 | 1 |  | Осознание своих проблем и создания алгоритма в их решении. |
| 17. | Мотивы наших поступков | Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между членами группы. | 1 | 1 |  | Осознание своих мотивов поведения и способов влияния на других людей |
| 18 | Люди, значимые для меня | Научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им; находить положительные стороны личности. | 1 | 1 |  | Повысить уровень доверия к другим людям |
| 19 | Эффективные приемы общения | Знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений. | 1 | 1 |  | Использование новых коммуникативных навыков в общении с другими людьми |
| 20 | Я тебя понимаю | Продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков. | 1 | 1 | 1 | Развитие коммуникативных навыков |
| 21 | Взаимопомощь | Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений. | 1 | 1 | 1 | Способность найти новые способы расположить людей к себе. |
| 22 | Творческая личность | Углубление процесса самораскрытия; поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций; помощь в определении личностных ценностей. | 1 | 1 |  | Найти свое предназначение и определить свои цели. |
| 23 | Как достичь цели | Обучение тому как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей. | 1 | 1 |  | Ставить цели и идти к ним. |
| 24 | Полюбить себя | Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе. | 1 | 1 |  | Найти хорошие качества в себе и полюбить себя и принятие себя таким, какой ты есть. |
| 25 | Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение | Научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств. | 1 | 1 |  | Использование в речи только позитивных слов по отношению к себе и окружающих |
| 26 | Будьте собой, но в лучшем виде | Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей. | 1 | 1 |  | В повседневной жизни искать ресурсы в себе к изменению в лючшую сторону |
| 27 | Жизнь по собственному выбору | Развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время. | 1 | 1 |  | Анализировать себя и свои поступки |
| 28 | Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой | Укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. | 1 | 1 |  | Закрепление:  Умение анализировать свои ошибки и признавать их. Умение принимать других людей такими какие они есть. |
| 29 | Перед дальней дорогой | Помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов. | 1 | 1 |  | Определение своих сильных сторон и умение использовать свои ресурсы |
| 31 | Мое будующее | Научить ставить цели и создавать алгоритм достижения цели | 1 | 1 |  | Написать 10 предложений своих желаний |
| 32 | Карта желаний | Создание карты желаний | 1 | 1 |  | Умение видеть во всем полезное и верить в себя |
| 33 | Прощай… | Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы. | 1 | 1 |  | Признание себя уникальными |
| 34 | Завершение курса | Самостоятельная работа и ответы на вопросы | 1 | 1 |  | Обратная связь педагогу психологу |
|  |  | ВСЕГО: 34 часа |  |  |  |  |

**Занятие № 1. Куда же нам плыть?**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**1. Знакомство**

– Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое…

**Беседа о психологии**

– Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. При этом устройство души мне бесконечно интереснее устройства космоса, компьютера, цветка… Поэтому я выбрала психологию своей профессией. Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна… Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами профессии.

*Правило первое.* «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

*Правило второе.* На некоторые вопросы я буду отвечать только с глазу на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

– По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрейшего знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте! Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам. У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать возможно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться…» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке). Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них». Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершатся, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т. е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

**Правила нашей группы**

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

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

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

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что…» на такое: «Я считаю, что…»; «Некоторые из нас думают…» на «Я думаю…» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

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

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

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

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

**Ассоциации**

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)…» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

**Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие № 2. Каков я на самом деле?**

**Цель:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.  **Ритуал приветствия** Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться. **Продолжение знакомства** – Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

**Тест на самоопределение** – Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение. Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

\_\_А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

\_\_А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

\_\_АЗ. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

\_\_А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

\_\_А5. Много ли у тебя друзей?

\_\_Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

\_\_Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

\_\_БЗ. Делаешь ли ты денежные сбережения?

\_\_Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

\_\_Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

\_\_В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

\_\_В2. Заносчив ли ты?

\_\_ВЗ. Силен ли в тебе дух противоречия?

\_\_В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

\_\_В5. Подражают ли тебе?

\_\_Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

\_\_Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

\_\_ГЗ. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

\_\_Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

\_\_Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

\_\_Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

\_\_Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

\_\_Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

\_\_Д4. Способен ли ты хранить секреты?

\_\_Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

\_\_Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

\_\_Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

\_\_ЕЗ. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

\_\_Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

\_\_Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е. Например: 1) А0Г; 2) 0Д0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

**Принятие себя**

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

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

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

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

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

Совместность строится на уровне:

а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;

б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Игра «Встаньте в круг».

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

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

Игра «Счет до десяти».

– Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

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

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

**Какой я человек?**

– Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

**Все – некоторые – только я**

Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула. – Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого мое высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении…»

«Все, кто сегодня пришел в школу…»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч…» (Выбирается примета только одной девочки в группе. Когда она встает, то ведущий старается занять ее место.)

После первой попытки игры, ведущая «открывает карты»:

– Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись **некоторые,** а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись **все** без исключения. А в третьем – **только один**человек. Эта игра так и называется: **«все – некоторые – только один».** С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию. А может быть, мальчик Петя, стесняясь подойти к девочке Вере, стремится спросить ее: «Хочет ли она пойти в этот кружок игры на гитаре?». Тогда ведущий игры легко задает вопрос: «Все, кто хочет учиться игре на гитаре…» И Петя смотрит: встанет ли Вера? А заодно присматривает себе еще нескольких возможных партнеров.

**Какие мы?**

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «—». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.ьВ правой части листа под знаком «—» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

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

**Занятие № 3. Кто Я?**

**Цель:** закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**Ритуал приветствия** **Продолжение знакомства** Дети группы сидят в кругу. – Продолжим наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

**Кто я?**

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

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

• повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;

• о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);

• насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

• отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

• совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;

• из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

**Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям…»

Обсуждение…

**Ласковое слово**

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

**Приятно сказать…**

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три… Теперь, соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

**Я** – Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле. Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста. Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста. Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония. А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

**Ритуал прощания**

**Занятие № 4. Моя индивидуальность**

**Цель:** способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

**Ритуал приветствия**

**Ассоциация** Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга. – Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!» Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно – свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку». Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

**Легкие пути ведут в тупик**

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

**Индивидуальность**

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

**Здравствуй, Я, мой любимый**

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога… поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо…» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая… взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого… Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки. Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко. И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир. Мое лицо… Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе. И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги. И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай. Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать… А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа… Как она умеет летать, парить… Как она умеет быть милой… Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе. Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, – спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть. И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажетесь здесь. Вы дышите ровно, дышите спокойно… и возвращаетесь потихоньку сюда.

**Мой портрет в лучах солнца**

– Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

**Все мы**

«Все мы» – это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал…» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

**Записки**

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

**Ритуал прощания**

**Занятие № 5. Мой дневник. Мнение**

**Цель:** создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Никто не знает**

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

**3. Мой дневник**

Психолог рассказывает о дневнике и правилах его ведения. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на «суверенность» внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

– Наша тетрадь – это наш дневник. Все сделанные записи в нашей тетради остаются в секрете, и никто не имеет права читать их без разрешения хозяина тетради, даже я (преподаватель).

**4. Футболка с надписью**

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5–7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

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

• О чем в основном говорят надписи на футболках?

• Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

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

**5. Письмо себе, любимому**

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

**6. Чего вы хотите достичь?**

– Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову.

Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

В нашем списке может появиться следующее: «Сохранить независимость, дом, положение в семье, отношения и т. д.».

Распределите все желания на три категории:

А – очень, очень важные для вас;

Б – очень важные;

В – просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

Можно все это пережить прямо сейчас.

**7. Мнение**

– Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии.

Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

**Бланк**

Твое тренинговое имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Обведи кружком соответствующий балл.)

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе;

б) по отношению к группе;

в) по отношению к ведущему.

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии и почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. п.).

6. Что ты еще хотел бы написать?

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 6. Точка опоры**

**Цель:** помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.

**1. Ритуал приветствия**

Дети сидят по кругу.

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

**2. Скажу откровенно…**

– Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи откровенно делиться своими впечатлениями о том, что было в прошлый раз. У каждого из вас есть возможность поделиться своими ощущениями, рассказать о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть, есть предложения по их изменению и добавлению новых?

**3. Точка опоры**

– У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но…», «если…», «может быть…» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

**4. Сильные стороны**

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

– Закройте глаза… Пусть теперь каждый возьмет в правую руку руку соседа… подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся… а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь… постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)… А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

…А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас… Откройте глаза.

**5. Эмиграция**

– Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться… Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3–4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать.

**6. Маяк**

– Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могу покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

**7. Проективный рисунок**

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 7. Чувство собственного достоинства**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Пожелания**

Все дети садятся в круг.

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

**3. Мои достоинства. Обратная связь**

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце (см. занятие 3). Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи».

**Положение об обратной связи**

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

**Помни!**

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

2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.

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

4. Не оценивай.

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

**Внимание!**

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

**4. Самый-самый**

– Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

**5. Мое качество**

– Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело… ваши руки… кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново…

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

**6. Скульптура**

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

**7. Уступки**

– Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом… А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 8. Уверенное и неуверенное поведение**

**Цель:** обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Воспроизведение**

Дети садятся в круг.

– Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

**3. Мое поведение**

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

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

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

Примеры предлагаемых ситуаций:

• незаслуженно поставили двойку;

• хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

• не принимают в игру;

• хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

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

**4. Сила слова**

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

**5. Зеркало**

Дети образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

• Какие позы чаще загадывались, почему?

• Какие легче угадывались, почему?

**6. Город уверенности**

Дети сидят в кругу.

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

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

**7. Круг уверенности**

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

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

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

**8. Я – хозяин**

– Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

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

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 9. Мои права и права других людей**

**Цель:** закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Атомы**

Дети стоят в кругу.

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

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

**3. Мои права**

Психолог напоминает детям о разыгранных на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Задача этого разговора – подвести школьников к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе.

Затем детям предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать «Декларацию о правах шестиклассника».

На выполнение задания отводится 10–12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

а) твои права не должны ущемлять прав других людей;

б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем психолог зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии.

Психолог говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К. Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Заслофф приводит следующие права.

Вы имеете право:

• иногда ставить себя на первое место;

• просить о помощи и эмоциональной поддержке;

• протестовать против несправедливого обращения или критики;

• иметь свое собственное мнение и убеждения;

• совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

• предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

• говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;

• не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;

• побыть од ному (ой), даже если другим хочется вашего общества;

• на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;

• менять свои решения или избирать другой образ действий;

• добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

• быть безупречным(ой) на все 100 %;

• следовать за толпой;

• любить людей, приносящих вам вред;

• делать приятное неприятным людям;

• извиняться за то, что были самим собой;

• выбиваться из сил ради других;

• чувствовать себя виноватым за свои желания;

• мириться с неприятной 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 на самом деле не можете сделать;

• выполнять неразумные требования;

• отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

• нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

• отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Проводится обсуждение.

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

**4. Индивидуальное восприятие**

А. Все дети сидят в кругу.

Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

В. Далее проверяется еще один канал восприятия – прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить учеников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее – холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем детям предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Обсуждение.

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

**5. Мой герб**

– Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

**6. Кто я?**

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я могу быть ветерком, потому что…

Я словно муравей, когда…

Я – стакан воды…

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда…

Я – прекрасный цветок…

Я чувствую, что я – скала…

Я сейчас – лампочка…

Я – тропинка…

Я словно рыба…

Я – интересная книжка…

Я – песенка…

Я – мышь…

Я словно буква «О»…

Я – макаронина…

Я – светлячок…

Я чувствую, что я – вкусный завтрак…

**7. Мое отражение**

– В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?

2. За что можно любить его?

3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 10. Просьба**

**Цель:** обучение тому, как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Новый способ**

Дети образуют полукруг.

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

**3. Список прав** (вспомнить занятие № 9)

Психолог обращает внимание детей на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает детям посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили это право.

**4. Пирог с начинкой**

Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Детям предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

**5. Чемпионат**

Для выполнения этого упражнения психолог должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Дети делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки:

а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников.

– Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение – не более трех минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление.

Психолог рассказывает о критериях оценки, что позволяет детям осознать те умения, которые необходимы для того, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или отказаться от выполнения обращенной к ним просьбы.

После каждого выступления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

**6. Свободный микрофон**

– Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее приготовленный вопрос. И так далее, до тех пор пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

**7. Записки**

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 11. Я в своих глазах и в глазах других людей**

**Цель:** Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Подарок**

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

**3. Футболка с надписью** (см. занятие № 5)

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ того, каким образом изменились надписи за время занятий. Какие произошли изменения за это время?

**4. Послание самому себе**

Изготовление «надписей на футболке» только для себя, надписи больше никто прочитать не может.

**5. Части моего Я**

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

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

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

**6. Ассоциация**

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

Обсуждение.

• Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

• С чем это связано?

• Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими – другим людям.

**7. Приятный разговор**

– Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

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

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

Примеры ситуации «встреча»

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

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

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

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

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

**8. Листок за спиной**

– Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

Обсуждение.

– Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 12. Эмоции и чувства**

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

**1. Ритуал приветствия**

**2. Пальцы**

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ.

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

**3. Эмоции**

– Эмоции (от латинского emoveo — потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства – важнейший регулятор человеческого общения.

**4. «Имена» чувств**

Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5–10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

**5. Зеркало**

Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше – своему соседу. «Гримаса» передается по кругу.

Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.

Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение.

• Каков механизм узнавания чувства?

• Какие мышцы задействованы?

• Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

**6. Пиктограмма**

– Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено.

**7. О пользе и вреде эмоций**

А. Обсуждение.

• Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

• Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

– Я предлагаю для исследования два чувства: **любовь** и **лень.** Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

**8. Скульптор – глина**

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

**9. Домашнее задание**

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

**10. Ритуал прощания**

**Занятие № 13. Обида**

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Антоним**

– Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

**3. Футболка с надписью**

– Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите.

Обсуждение.

• Какую «футболку» – для себя и для других – было делать труднее и интереснее и почему?

• Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

**4. Детские обиды**

– Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их – в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

• Что такое обида?

• Как долго сохраняются обиды?

• Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

**5. Обиженный человек**

– Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда…», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

**6. Копилка обид**

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение.

• Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

• Как относиться в дальнейшем к обидчику?

• Прощение обиды.

**7. Куда уходит злость**

– Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе… Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что накипело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это – игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину… Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливей.

**8. «Горячий» стул**

– В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится…», затем: «Мне в тебе нравится…» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

– Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

9. Ритуал прощания

**Занятие № 14. Как справиться с плохим настроением**

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Какого я цвета?**

Дети группы образуют круг.

– Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния… Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

**3. Твое настроение**

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

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

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

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

**4. «Чувствую-себя-хорошо»**

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

**5. Аукцион**

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

**6. Расслабляемся**

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

A.

– Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем.

По окончании:

– Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б.

– Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

B.

– Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

Г. Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

**7. Мусорное ведро**

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

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

**8. Домашнее задание**

– Закончите предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда…

Хуже всего я чувствую себя, когда…

Никак не могу понять, почему я…

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я…

Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это…

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 15. Мои слабости**

**Цель:** обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Комплимент**

Дети стоят в кругу.

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

**3. Под микроскопом**

– У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдутся слова, которые вы больше никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим?

**4. Принимаю ответственность на себя**

– Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3–4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

**5. Обратная сторона медали**

– Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Многое мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. о том, что он считает своим комплексом, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно.

**6. Каким меня видят окружающие?**

– Ответьте на вопрос: «Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается».

**7. Я – центр воли**

– Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я – не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное Я.

**8. Мнение** (см. занятие № 5)

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 16. Мои проблемы**

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

**1. Ритуал приветствия**

**2. Вопрос**

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

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

**3. Проблемы**

А.

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

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

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

• боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;

• стремлении обвинить в своих проблемах других.

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

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

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

Ответы часто похожи: «Лень».

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

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

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

Психолог предлагает вспомнить, какие ощущения возникают в моменты появления лени: забыл, что это надо сделать; болит голова; устал, нет сил. Что это значит?

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

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

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

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

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

– Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание – то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, – и хорошим, и плохим – часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

**4. Преодоление**

– Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий.

Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление».

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

**5. Крокодил**

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

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

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

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

**6. Свое пространство**

Один из детей добровольно встает в центр круга.

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

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

**7. Победи своего дракона**

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

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

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

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

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

**8. Записки** (см. занятие № 4)

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 17. Мотивы наших поступков**

**Цель:** помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Светский прием**

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

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

**3. Осознание мотива**

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

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

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

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

Обсуждение.

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

**4. Особые дары**

Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

Когда дети заполнили листок, психолог просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров – любом, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

**5. Мотив своего собственного поведения**

– Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты ответа:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило – уступать место пожилому человеку;

б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;

в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий – что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность – это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» – внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы… Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки… Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках… Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: “Меня не понимают!”, потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво…» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия – добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.

Л. Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции.

Австрийский психолог Виктор Франкл, прошедший во время Второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет: «В концентрационном лагере, например… мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек носит в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий». Как по-разному вели себя люди в тяжелые для нашего общества времена! Многие из тех, кого мы привыкли с детства уважать, вернее почитать, теперь выглядят по меньшей мере жалкими, а чаще – преступниками, другие же, о ком мы почти ничего не знали, вызывают глубокое уважение и благодарность за то, что они поступали по совести и всем своим поведением сохранили для потомков веру в человека.

**6. Благодарность без слов**

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

• что чувствовали, выполняя это упражнение;

• искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

• понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

**7. Мотив**

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом – тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

• мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);

• мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

**8. Волшебный магазин**

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

В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

**9. Домашнее задание**

Детям предлагается список предложений для завершения:

• Мне хорошо, когда…

• Мне грустно, когда…

• Я чувствую себя глупо, когда…

• Я сержусь, когда…

• Я чувствую себя неуверенно, когда…

• Я боюсь, когда…

• Я чувствую себя смело, когда…

• Я горжусь собой, когда…

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

**10. Ритуал прощания**

**Занятие № 18. Люди, значимые для меня**

**Цель:** научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им; находить положительные стороны личности.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Приятные слова**

– Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня вам нужно поддержать человека, сказав ему несколько приятных слов, и обязательно выразить уверенность в том, что он никогда не сделает… А дальше вы должны указать, что именно, по вашему мнению, никогда не сделает ваш собеседник.

Например: «Привет, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя!»

**3. Значимые люди**

Психолог просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Психолог также делает рисунок.

После того как рисунки сделаны, психолог просит детей по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях:

• кто они;

• чем значимы для подростка, чем дороги;

• так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;

• хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

**4. Слепец и поводырь**

Группа разбивается на пары.

Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой – провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

Обсуждение.

• Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.

• Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?

• Было ли желание полностью довериться партнеру?

• Что вселило такую уверенность?

**5. Объявление**

– Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби.

Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д.

Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

Чем вы занимаетесь в свободное время?

Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички.

**6. Идеал**

Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

**7. Домашнее задание: «Откровенно говоря»**

– Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом, но без предварительной подготовки.

Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

«Откровенно говоря, когда я иду в школу…»

«Откровенно говоря, я скучаю, когда…»

«Откровенно говоря, мне очень трудно забыть…»

«Откровенно говоря, я до сих пор не знаю…»

«Откровенно говоря, мне до сих пор…»

«Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…»

«Откровенно говоря, мне радостно, когда…»

«Откровенно говоря, мне очень хочется…»

«Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни…»

«Откровенно говоря, я всей душой ненавижу…»

«Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня…»

«Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку…»

«Откровенно говоря, когда я болею…»

**8. Ритуал прощания**

В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа:

– Мне очень приятно было работать с вами!

Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку психолога. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые.

**Занятие № 19. Эффективные приемы общения**

**Цель:** знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Испорченный телефон**

Дети встают в цепочку.

Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

**3. Какой я в общении?**

– Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам.

А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?

2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?

3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?

5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?

6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?

7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?

8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?

9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?

10. Способен ли пойти в общении на компромисс?

11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?

12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?

13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» – 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

**4. Умение вести разговор – это талант**

– Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении – участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек – это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например в компании друзей, знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуацию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему?

Все говорят одновременно (и ты тоже!), шумно, с увлечением, каждый – о своем, и друг друга не слушают. И в результате – никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями.

К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником – уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности. Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика («Так уж и ничего он с этого не имеет?!»), карьериста («Что это он так старается, ему что, больше всех надо?!»), любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его толкает, кто-то за ним стоит», или тем, что тот использовал недозволенные средства – хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности этого человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты?

Вероятно, тебе, как и каждому, есть над чем задуматься. Ты должен научиться культурно спорить. При этом помни, что в споре может родиться истина и он имеет какой-то смысл только в том случае, если идет обсуждение того или иного факта, явления, ситуации, если выслушиваются аргументы «за» и «против», сопоставляются мнения. Самое трудное в споре – иметь четкое представление о своей точке зрения. О позиции, которую ты защищаешь. Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение, делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими. А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду?

Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения.

Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздорь».

**5. Общение – это…**

А. Невербальное общение. «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать.

Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие. Обсуждение.

• Легко или трудно было передавать предмет?

• Кому легко?

• А в чем были трудности?

• Легко или трудно было отгадывать предмет?

• Кому было легко?

• А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?»

Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение.

• Легко или трудно было описывать внешность?

• В чем были трудности?

• Почему?

• Что легче всего вспоминается?

• Что труднее?

• Кому было легко выполнять это упражнение?

• Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3–5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение.

Дети делятся своими ощущениями.

• Легко ли было вести разговор?

• В чем были трудности?

• Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

– Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста – около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение.

• За счет чего произошло искажение информации?

• Что «своего» каждый внес в рассказ?

• Бывает ли так в жизни?

• Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**6. Как укреплять свою коммуникабельность**

– Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.

2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.

3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.

4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.

5. Спрашивайте других об их интересах.

6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.

7. Задавайте человеку вопросы.

8. Сами говорите меньше.

9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.

10. Помогайте другим преодолевать трудности.

11. Проявляйте сердечность.

12. Будьте спокойны и невозмутимы.

13. Будьте терпимы и оптимистичны.

14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.

15. Смотрите на человека заинтересованно.

16. Проявляйте понимание.

17. Внимательно слушайте собеседника.

18. Запоминайте то, что говорил собеседник.

19. Держите себя спокойно и уверенно.

20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

**7. Успех в общении**

– Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении – это сам человек.

Общаясь, мы прежде всего используем самого себя.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами – человеческими личностями. Для этого надо совсем немного… суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого – желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть – наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами и «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

**8. «Как слово наше отзовется…»**

– Помни, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства – тоже твое поведение. Такое поведение психологи называют вербальным (словесным).

Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто походя – в автобусной толчее, на перемене в школе, дома маме… Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова – да навек ссора»… Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне? Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства.

Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» – насколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» – волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здрав-ствуй-те!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, каким эти слова произносятся.

**9. Гость**

Группе предъявляется иллюстрация.

Детям предлагается угадать, каким будет задание в данном упражнении.

Раздавая материалы, психолог просит детей представить, что они беседуют с гостем. Им может быть кто-то, кого они знают, или же некто, с кем им хотелось бы познакомиться. Дети рисуют себя, своего гостя и угощение. В пространстве для слов над столом они записывают воображаемую беседу.

Обсуждение.

Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают ее.

Психолог поощряет остальных к тому, чтобы больше и подробнее расспрашивать о госте, угощении и о беседе.

**10. Найди свою пару**

– Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

**11. Ритуал прощания**

**Занятие № 20. Я тебя понимаю**

**Цель:** продолжение работы по самоанализу, совершенствованию умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Твое будущее**

– Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы

и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

**3. Понимание**

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажите ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

**4. «Мы с тобой одной крови»**

– Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель – медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4–5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

**5. Другой акцент**

– Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, – это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

Какая тактика более эффективна?

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

**6. Круг моего общения**

– У каждого человека есть знакомые. У кого-то много хороших друзей, а кто-то за всю жизнь так и не смог обзавестись настоящим другом. Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишете их имена в специальную аналитическую таблицу «Круг моего общения».

**Круг моего общения**

В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми.

Кто лидер в вашей паре во время общения?

Кто из вас инициирует общение?

Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?

Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете?

Каким образом вы заканчиваете беседу?

Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора?

Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или, как правило, это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Затем вы объединитесь в группы по 7–8 человек и зачитаете свои записи. Не обязательно зачитывать все свои записи, можно ограничиться теми, которые можно комментировать, т. е. добавлять свои самые новые впечатления.

**7. Я тебя понимаю**

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

**8. Домашнее задание: «Новые знакомые»**

– Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть ваши соседи по дому, с которыми вы еще до сих пор не знакомы, или ребята, которые учатся в той же школе что и вы, но с которыми вы даже не здоровались до сих пор, и т. д. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д. Основательно готовьтесь к этому и после каждого нового знакомства продумывайте, как можно еще лучше установить с человеком контакт.

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 21. Взаимопомощь**

**Цель:** осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Пишущая машинка**

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

**3. Тимуровцы**

– Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

**4. Друг для друга**

– Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение.

Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я сгожусь?»

**5. Доброта**

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

**6. Улыбка**

– К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улыбаться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это означает, что первым знаком приветствия, обращения должна быть благожелательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть это станет вашей новой хорошей привычкой при общении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй традицией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обращать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойдите друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Обратите особое внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят?

У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

**7. Вежливость**

– Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя…»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость – это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

**8. Поведение и культура**

– Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, – шутил А. Моруа, – у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, – как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» – малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди – и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

**9. Доброе слово**

– Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

**10. Ритуал прощания**

**Занятие № 22. Творческая личность**

**Цель:** углубление процесса самораскрытия; поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций; помощь в определении личностных ценностей.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Представление имени**

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

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

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре. Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

**3. Медитация**

A. Организационный момент. Возврат к нормам.

Б. «Тихая медитация».

– Закройте глаза и расслабьтесь.

Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам.

Ваше сердце бьется ровно. Вам спокойно и хорошо.

Впереди у вас 3 часа приятной работы, вы что-то узнаете о себе, о других. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы – один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы начинаете расти.

Вы ощущаете свою силу, свои возможности. Вот вы и проросли, прорвались на поверхность. Почувствуйте солнечное тепло, комфорт. Вас окружают растения, похожие на вас, но другие. Это цветы, ягоды, грибы, деревья. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что теперь вы не один: вы можете слышать, чувствовать других. Представьте себе со всеми подробностями, какое вы растение, во что вы выросли. Постепенно возвращайтесь сюда, в класс.

Когда будете готовы – откройте глаза.

B. Опрос по кругу, кто во что вырос.

Г.

– Что вы чувствовали во время медитации?

Д.

– Мне хотелось сегодня дать такое упражнение, скорее всего из-за того, что наступила настоящая весна.

Как вы относитесь к весне?

Любите ли вы ее?

Какое у вас настроение весной?

А какое время года вы любите больше всего?

Существуют определенные «стереотипы» в цветном восприятии времен года, но тем не менее у каждого из вас есть свое собственное восприятие времен года.

Сейчас я попрошу вас нарисовать свое ощущение разных времен года. Вы свободны в своем выражении и можете использовать знаки, символы, разные размеры и т. п.

**4. Творческие силы**

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

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

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

**5. Коллективная сказка**

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

**6. Образ**

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

Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с закатом» и т. д.

**7. Футболка с надписью** (см. занятие № 5)

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 23. Как достичь цели**

**Цель:** обучение тому как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Бегущие огни**

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

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

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

**3. По секрету**

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

**4. Принцип**

– Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу…», «Я могу…», «Я буду…» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград – от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально… Не говори глупостей… Все будут над тобой смеяться…»

А. Расслабление.

– Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем… И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» – и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

– А теперь – внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я…» – и за 3 минуты (не больше, но и не меньше – будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек – вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите вверху: «Я – Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я…», на третьем: «Я – Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас – самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых… А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

– Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали – временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удается ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

– Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неуспех как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка – слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней! Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» – так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять – ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие – главное, что отличает неудачника от победителя.

**5. Круг субличностей**

– Субличностями в системе Роберто Ассаджоли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

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

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

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

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

**6. Именинный пирог**

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

Обсуждение.

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

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

**7. Записки** (см. занятие № 4)

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 24. Полюбить себя**

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

**1. Ритуал приветствия**

**2. «Бип!»**

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача – угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

**3. Не могу полюбить себя**

– В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

**4. Встаньте перед зеркалом**

А.

– Вы можете встать или сесть перед зеркалом – как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача – спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, – просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя… таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, – очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

Б.

– А теперь опишите в своих дневниках, что вы при этом испытывали. Думаю, те, кто не смог выполнить задание, для кого оно оказалось трудным или неприятным, не любят, не принимают себя.

Но важно другое – отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому вам необходимо полюбить себя, полюбить искренне и открыто.

**5. Я в лучах солнца**

– В начале года мы с вами это упражнение делали, попробуем еще раз. На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

**6. Гимн себе**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

**7. Формула любви к себе**

– Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще… Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 25. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение**

**Цель:** научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Приветственная фраза**

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

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

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

**3. Автопилот**

– Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

**4. Самоодобрение**

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

• быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;

• быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;

• быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

• сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

• видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;

• быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

• уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;

• уметь оказывать сопротивление;

• быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

• быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;

• чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

• уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

**5. Формула успеха**

– Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Другими словами, само

оценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

**6. Я ценю себя**

– Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

**7. Мнение** (см. занятие № 5)

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 26. Будьте собой, но в лучшем виде**

**Цель:** обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Восковая палочка**

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга – «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

**3. Художественный фильм**

– Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – внимание! Очень важный момент — надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Вы можете уделить этому не одно, а два и даже три занятия (но, пожалуйста, не больше).

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберите для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

**4. Я – подарок для человечества**

– Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я…»

**5. Твое будущее**

– Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное, т. е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;

б) личное, т. е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);

в) психологическое, т. е. его человеческие качества.

Стоит определять и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 и т. д.

**6. Письмо себе, любимому**

– Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения.) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

• Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?

• Важно с какими чувствами, а не про что.

• Любовь – или любое другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

• Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

По ходу психолог может давать комментарии.

– Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

**7. Секрет**

– Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности. Мы сделаем это следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота – вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что в вас есть такого, что невозможно продублировать?

Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности.

Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 27. Жизнь по собственному выбору**

**Цель:** развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Мне приятно сказать**

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

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

**3. А что дальше**

– Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3–4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

**4. Должен или выбираю?**

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

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

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит “ты должен”, во мне сразу само звучит “не буду”», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

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

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

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

**Я должен или выбираю**

**5. Прошлое, настоящее и будущее**

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

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

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

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

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

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

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

**6. Я реальный; идеальный; глазами других**

Психолог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди.

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

**7. Круг нашей жизни**

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

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

В каждой четверти – шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит:

• на сон;

• на школу;

• на друзей;

• на домашнее задание;

• на семью;

• на одиночество;

• на работу по дому;

• на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?

2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?

3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?

4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?

5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

**8. Машина времени**

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

Обсуждение.

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

Дети побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 28. Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой**

**Цель:** укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Ты меня уважаешь?**

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

**3. Моя вселенная**

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

• Мое любимое занятие…

• Мой любимый цвет…

• Мое любимое животное…

• Мой лучший друг…

• Мой любимый звук…

• Мой любимый запах…

• Моя любимая игра…

• Моя любимая одежда…

• Моя любимая музыка…

• Мое любимое время года…

• Что я больше всего на свете люблю делать…

• Место, где я больше всего на свете люблю бывать…

• Мой любимый певец или группа…

• Мои любимые герои…

• Я чувствую у себя способности к…

• Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете…

• Лучше всего я умею…

• Я знаю, что смогу…

• Я уверен в себе, потому что…

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

**4. Какой я человек?**

– Откройте первый лист своего дневника и еще раз внимательно прочитайте. Если есть необходимость, то измените свои ответы. Постарайтесь увидеть то, как изменились ваши собственные представления о себе.

**5. Каков я на самом деле?**

– А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, с сегодняшними представлениями о себе.

Что нового вы узнали о себе за время тренинга?

С чем вы теперь не согласны?

А в чем тест оказался верен?

В чем вы лишь получили подтверждение? (См. занятие № 2.)

**6. Именно сегодня**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**7. Стратегия жизни**

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

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

**8. Дом моей души**

– Опустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободны? Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены, просто взгляните на них, мягкие, свободные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание… Глубоко вдохните и выдохните. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его: он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабленность, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь и вы нигде. Где-то ваши ноги… И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук и растворяет вас всего. Он поднимается выше, выше… Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам… Чем дышете вы? Легкостью, голубизной… Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой… Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь отдохнуть на облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, где вам так хорошо. Ваше любимое место на земле… Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, где растут цветы. Ты ляжешь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе свою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и прохладный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте – возможны чудеса. И на этом месте, месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении – все. Что ты выберешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом? Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее. Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые шевелит ветерок, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри… Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава, цветы? Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил… и будешь жить… Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай, что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на Земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо… Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда…

**9. Ритуал прощания**

**Занятие № 29. Перед дальней дорогой**

**Цель:** помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Заколдованные**

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

**3. Что же у нас получилось**

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

**4. Чемодан**

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

Но обязательно «отъезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

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

**5. Необитаемый остров**

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

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

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

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

**6. Автобиография**

– У нас есть последняя возможность еще раз внимательно прочитать то, что вы написали о себе (пролистайте свой дневник). Думайте над тем, что вы будете писать в нем через несколько лет, какова будет ваша биография? Пусть вам не будет стыдно за вашу жизнь. А сейчас у вас есть 5 минут, «пишите» биографию!

**7. Записки** (см. занятие № 4, открывание бутылки)

**8. Ритуал прощания**

**Занятие № 30. Прощай…**

**Цель:** закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Карусели**

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

**3. «Я к вам пишу…»**

– Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок… Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

**4. Весь мир – сцена**

В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других.

Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров.

Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости.

Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров.

Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

**5. Прощай**

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

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

**6. Я – это Я**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

**7. Подарки**

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

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

**8. Ритуал прощания**

**Литература**

Айдакова Л. Уроки психологии в школе. – М., 2003.

Алекандровская Э. М., Гильяшева И. Н. Психогимнастика детей и подростков. – М., 2023.

Альманах психологических тестов. – М.: КСП., 2001.

Бабайцева В. К. Личностно-ориентированный тренинг. – М., 1997.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.

Битякова М. Р. Организация психологической работы в школе. – М., 2007.

Большаков В. Ю. Психотренинг. – СПб., 1999.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 1999.

Выготский Л. С. Психология. – М., 2000.

Гильбух Ю. 3. Психодиагностика в школе. – М., Знание, 2001.

Гиппус С. В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – М., 1967.

Данилова В. Л. Как стать собой. – М., 2021.

Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2010.

Игры: обучение, тренинг, досуг / Под. ред. В. В. Петрусинского. – М., 2021.

Кле М. Психология подростка. – М., 2000.

Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 2002.

Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М., 1994.

Коротаева Е. Хочу, могу, умею. – М., 1997.

Кэдьюсон X. К., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000.

Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.

Осипова А. А. Общая психокоррекция. – М., 2000.

Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М., 1982.

Прихожан А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. – М., 1999.

Сартан Г. Н. Психотренинги. – М., 1999.

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.

Рогов. Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Т. 1. – М., 1989.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2001.

Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. – М., 1999.

Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. – М., 1995.

Чистякова М. И. Психодиагностика. – М., 1990.

Энциклопедия психологических тестов. – М.: Терра-Книжный клуб, 1999.