

*Управление образования
Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 34»*



*Дышетонъякивалтонни
Ижкар администрати
Огъядышетонья муниципал ужсьюрт
Шоръёзоогъядышетонья
34-тй номеро школа"*

ул. Сабурова, д.49а, г. Ижевск, 426068, тел.314-134; факс 20-39-10; e-mail: main@school34izh.ru

Рассмотрена на заседании ШМК
Протокол № 1 от 25.08.2021

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол №1 (272)
от 27.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №34
К.Л. Ивашечкин

Приказ №200
от 28.08.2021

Психокоррекционная программа, направленная на снижение агрессивности у детей 12-17 лет.

Руководитель проекта:
Саттарова Р.А.
Социальный педагог
МБОУ СОШ №34

г. Ижевск, 2021

Информационная карта программы

Наименование Программы	Психокоррекционная программа, направленная на снижение агрессивности у детей 12-17 лет «Я держу себя в руках»
Организаторы Программы	МБОУ СОШ №34
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка; • Закон "Об основных гарантиях прав ребёнка РФ"; • Закон "Об образовании"; • Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей; • Гражданский кодекс РФ; • Уголовный кодекс РФ; • Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"; • Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних"; • ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; • «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» Письмо министерства образования РФ от 26.01.2000 г. № 22-06-86; • Письмо Минобрнауки России от 05.09.11 № МД-1197\06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»
Основные разработчики Программы	Администрация МБОУ СОШ №34, социальный педагог
Цель программы	Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, формирование адекватной самооценки
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Научить детей осознанию собственных потребностей, отреагированию негативных эмоций; • Формирование внутреннего самоконтроля и обучение сдерживанию негативных импульсов; • формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего; • снижение уровня тревожности; • приобретение умений находить выход из трудных ситуаций.
Участники Программы	Учащиеся МБОУ СОШ №34 , 6-7 классы (12-13 лет)
Сроки реализации Программы	2021 – 2022гг.
Этапы реализации Программы	Программа содержит 3 этапа: 1. Организационный

	<p>На первом этапе происходит знакомство с группой детей; диагностика с целью выявления агрессии у учащихся (входное тестирование).</p> <p>2. Практический</p> <p>На втором этапе происходит коррекционно-развивающая деятельность. Занятие состоит из нескольких частей, включающих в себя игры на знакомство, повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, осознание собственных потребностей, снижение уровня личной тревоги, развитие позитивной самооценки, обучение ребенка адекватному выражению своего гнева, обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.</p> <p>Это игры с использованием образов, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге. Также коррекционная деятельность включает в себя другие методы: музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки), арттерапия.</p> <p>3. Итоговый</p> <p>Анализ эффективности работы: контрольное тестирование (исследование динамики состояния каждого ребенка).</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации Программы, их социальная эффективность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • снижение количества агрессивных и враждебных реакций (дисциплинарных нарушений, связанных с агрессивными проявлениями); • снижение уровня агрессивности; • стремление подростков к поиску альтернативных социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей и • взаимодействия с окружающими; • развитие умения свободно выражать свои чувства; • саморегуляция эмоционального состояния; • участники обучатся приемам регулирования своего эмоционального состояния; • у участников сформируется адекватная самооценка личности
<p>Руководитель Программы</p>	<p>Социальный педагог Саттарова Р.А.</p>
<p>Исполнители</p>	<p>Субъекты образовательного процесса</p>
<p>Адрес общеобразовательной организации</p>	<p>г. Ижевск, ул. Сабурова, 49а</p>
<p>Телефон, факс, электронная почта</p>	<p>Телефон: +7 (3412) 314-134, 314-044 Факс: +7 (3412) 314-134</p>

Введение

В социальной психологии особое место занимает изучение детской и подростковой агрессивности. На основании психологических исследований и практики сегодня с полной уверенностью можно констатировать факт, что агрессивное поведение детей – это не просто тревожное явление, а весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема, ставшая значимой уже в дошкольном и младшем школьном возрасте. Проблема роста детской агрессивности все более активно обсуждается в семье, школе, обществе. Учителя в школах отмечают, агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и зачастую учителя просто не знают, как справляться с их поведением. Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок не в силах справиться. Агрессивные дети драчливы, легковозбудимы, раздражительны, обидчивы, несговорчивы, упрямы, враждебны к окружающим. Их отношения с близкими, сверстниками, педагогами всегда напряженные и амбивалентны. Агрессивные разряды подрывают здоровье детей, приводят их в состояние трудно корригируемого возбуждения.

В обстановке социально-экономической и политической нестабильности ослаблена роль институтов социализации детей – семьи и школы. Катастрофическое падение жизненного уровня большинства семей, психоэмоциональные и физические перегрузки родителей, порожденные безработицей, отказом от профессиональной деятельности, резким снижением качества жизни, неуверенности в завтрашнем дне, беспомощностью в обеспечении благоприятных условий для развития детей, организации их отдыха и досуга, – все это усугубляет семейное неблагополучие, болезненно отражается на детях. Нельзя не отметить снижение воспитательного потенциала семьи, усиление жестокости в отношениях между супругами, родителями и детьми, возрастание числа семей, которые ведут асоциальный образ жизни. Особо возросло число детей с отклонениями в развитии. Поэтому растет потребность в разработке различных психокоррекционных программ, способных оказать помощь детям.

Подростковый период детей знаменуется бурным развитием организма и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности подростка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к взрослости. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье.

Современный подросток в полной мере испытывает на себе последствия бурного развития современного общества и связанные с этим социальные противоречия – демографические, социально-экономические и психологические.

Часто подросток не справляется адекватно со многими внешними и внутренними противоречиями и отвечает на раздражители агрессивным поведением, которое свойственно в большей мере именно детям подросткового возраста.

Агрессивное поведение подростков в современном обществе – это уже не явление, а проблема, которая заинтересовала педагогов, психологов, медиков и в нашей стране, и за рубежом. Но одно ясно, что подростки с агрессивным поведением нуждаются в квалифицированной помощи взрослых. В центре внимания исследователей оказались такие аспекты проблемы: биологические и социальные детерминанты агрессии, условия, определяющие проявление агрессии, индивидуальные и половозрастные особенности агрессивного поведения и способы его коррекции.

Актуальность

Агрессивные проявления у детей являются одной из наиболее острых проблем не только для работников сферы образования, но и для общества в целом. Рост детской преступности, увеличение числа детей, проявляющих агрессию в повседневной жизни, выдвигают на первый план задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления. Агрессивное поведение встречается у большинства детей. Однако у ряда детей агрессивное поведение становится устойчивой характеристикой личности. В итоге у ребенка возникают сложности с самореализацией, личностным развитием, общением с окружающими людьми.

Актуальность этой программы заключается в том, что учащимся предлагается своевременная коррекция агрессивного поведения на этапе переходного периода у современных подростков.

В соответствии с темой программы выдвинута следующая гипотеза: разработанная программа коррекционных занятий сможет снизить уровень агрессии у детей 12-14 лет, посещавших занятия, будет способствовать развитию эмоционально-личностной сферы подростков.

Описание программы

На формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется личность. Важную роль в формировании агрессивности играет ранний опыт воспитания ребенка в семье: семейные традиции, эмоциональный фон отношения родителей к ребенку и т.д. Большую роль в формировании агрессивности играют установки и гендерные стереотипы общества, в котором воспитывается ребёнок. Негативные характеристики личности и способы поведения подростков укореняются и развиваются вследствие неблагоприятных взаимоотношений с педагогами, не обладающими навыками общения с детьми, требующими особенного педагогического внимания. Многие педагоги позволяют себе агрессивные выпады в адрес подростков, унижение личностного достоинства в ответ на асоциальное поведение ребенка, чем усугубляют ситуацию: обоюдная конфронтация, непрекращающиеся конфликты и эмоциональная неприязнь вызывает вербальную и косвенную агрессию учащихся на педагогов и физическую агрессию на своих сверстников.

Разработанная программа направлена на работу с агрессивными подростками, т. к. современный подросток живёт в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах, - старые разрушены, новые не созданы.

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков. Характерным для них становится нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Подростки попадают под сильное влияние подростковой группы, нередко формирующей асоциальную шкалу жизненных ценностей. Сам образ жизни, среда, стиль и круг общения способствуют развитию и закреплению девиантного поведения. Таким образом, имеющий место отрицательный микроклимат во многих семьях обуславливает возникновение отчужденности, грубости, неприязни определённой части подростков, стремления делать всё назло, вопреки воле окружающих, что создаёт объективные предпосылки для появления демонстративного неповиновения, агрессивности и разрушительных действий.

Интенсивное развитие самосознания и самокритичности приводит к тому, что ребёнок в подростковом возрасте обнаруживает противоречия не только в окружающем мире, но и собственного представления о себе.

Подросток жаждет не просто внимания, но понимания, доверия взрослых. Он стремится играть определенную социальную роль не только среди сверстников, но и

среди старших. Во взрослом же сообществе утвердилась позиция препятствующая развитию социальной активности подростка – он ребенок и должен слушаться. В результате между взрослыми и подростками растет психологический барьер, стремясь преодолеть который многие подростки прибегают и к агрессивным формам поведения.

Как отмечает Д. Майерс, критически осмысливая себя и окружающих, подросток протестует против ханжества взрослых, их мнимой праведности, при нередкой лживости поступков.

Нужно выделить, что под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или, ущерб личности или обществу.

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

- Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

- Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Из форм враждебных реакций отмечаются:

- Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

- Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

В различной литературе по данной тематике упоминается о ряде работ зарубежных исследователей, которые предложили деление форм протекания агрессивных тенденций на две группы:

- Подростки с социализированными формами антиобщественного поведения, для которых не характерны психические, эмоциональные расстройства.

- Подростки, отличающиеся несоциализированным агрессивным поведением, для которых характерны различные психические нарушения.

В отечественной психологии существует несколько типов классификаций. Некоторые исследователи отклоняющегося поведения считают необходимым в качестве основы считать психофизиологические различия детей, другие – психосоциальное развитие. Так, В.К. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский различают трудных подростков:

- с педагогической запущенностью;
- с социальной запущенностью (нравственно испорченных);
- с крайней социальной запущенностью.

С. А. Беличева выделяет три группы:

- глубоко педагогически запущенные подростки;
- подростки с аффективными нарушениями;
- конфликтные дети (неуживчивые).

Приведённые классификации агрессивности подростков основываются на комплексе свойств личности, типичных для определённой группы подростков. Следовательно, для создания психокоррекционной программы предварительно нужно диагностировать все особенности личности подростка и свойства его личности.

Итак, **объектом** нашей программы является уровень агрессии личности.

Предмет — проявление агрессии в подростковом возрасте.

Психокоррекционные воздействия направлены на изменения в познавательной, эмоциональной и поведенческой сфере личности ребенка. Интегративный подход.

Возраст участников программы: 12-17 лет

Количество участников программы: 10-15 человек (или подгруппы по 6-8 человек)

Форма работы: групповая

Оборудование и материалы: листы бумаги, ватманы, карандаши цветные, фломастеры, карточки с надписями неодушевленных предметов, карточки с названиями чувств, клубок ниток, мячик

Оборудование: занятия проводятся в просторном помещении, мягкие стулья расставлены по кругу, образуя внутри сцену, на которой и происходит основное действие занятий. Пачка бумаги формата А4, наборы маркеров разных цветов- 2 шт.; фломастеры – 3 пачки.; стикеры – 3 блока., ватманы- 10 шт,

Продолжительность программы: общее время – 11 встреч; 1 раз в неделю

Продолжительность занятий: 40 минут

Методики: беседа, игра, арт-терапия (рисунок), ролевая игра, проективные рисуночные методики, методики на развитие воображения (фантазия), телесные упражнения, методики тестирования до и после (домашнее задание)

Тематический план

№			
1	<p>Вводная лекция.</p> <p>Знакомство с группой.</p>	<p>Ознакомление участников с понятием «тренинг», его целями, задачами, этапами, и возможными результатами.</p> <p>Установление правил работы группы. Обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности.</p> <p>Знакомство, снятие напряжения, включение участников тренинга в групповой процесс</p>	<p>Упражнение «Клубок»</p> <p>Упражнение «Визитка»</p> <p>Упражнение «Восточный базар»</p> <p>Упражнение «Поиск общего»</p> <p>Методика выявления тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности</p>
2	<p>Повышение самооценки</p>	<p>Внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки</p>	<p>Упражнение «Клубок»</p> <p>Упражнение «Визитка»</p> <p>Упражнение «Восточный базар»</p> <p>Упражнение «Поиск общего»</p> <p>Упражнение «Автопортрет»</p> <p>Упражнение «Комплимент»</p> <p>Упражнение «Хлопки»</p> <p>Упражнение «Это я»</p> <p>Упражнение «Я есть...»</p>
3	<p>Снижение уровня тревожности</p>	<p>Включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных</p>	<p>Упражнение «Настроение от 1 до 10»</p> <p>Упражнение «Групповое</p>

		процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы	животное» Упражнение «Толкалки» Упражнение «Волшебные шарики» Упражнение «Настроение от 1 до 10»
4	Осознание неконструктивности агрессивного поведения	Продолжение знакомства и синхронизация группы; установление контактов между участниками; снятие эмоционального и телесного напряжения. Осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения	Упражнение «Шаг вперед все, кто...» Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным» Упражнение «Ситуации агрессии» Упражнение «Незаконченные Предложения» (рефлексия)
5	Изучение мотивов своего агрессивного поведения	Выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения, изучение мотивов агрессивного поведения других людей	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Шла Саша по шоссе» Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка» Дыхательное релаксационное упражнение
6	Снижение страха социальных контактов	Формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу. Снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального	Упражнение «Все у кого» Упражнение «Путаница» Упражнение «Слепец и поводырь» Упражнение «Пантомима» Упражнение

		<p>тона и самооценки участников.</p> <p>Получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру.</p> <p>Снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов</p>	<p>«Взаимодействие»</p> <p>Упражнение «Мне сегодня»</p>
7	<p>Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии</p>	<p>Межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь,</p> <p>Ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, развитие эмпатии</p>	<p>Техника «заземление»</p> <p>Упражнение «Ассоциации»</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p>Упражнение «Выражение чувств»</p> <p>Упражнение «Комната»</p> <p>Упражнение «Мне сегодня»</p>
8	<p>Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы</p>	<p>Формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения</p>	<p>Упражнение «Мафия»</p> <p>Упражнение «Бабочка-ледышка»</p> <p>Упражнение «Эффективное взаимодействие»</p> <p>Упражнение «Эмоциональная гимнастика»</p> <p>Упражнение «Мне сегодня»</p>
9	<p>Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций</p>	<p>Стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.</p> <p>Получение навыков демократичного и ненавязчивого решения или обсуждения любых</p>	<p>Упражнение-активатор «Колечко»</p> <p>Упражнение «Жизненная прямая»</p> <p>Упражнение «Позитивные качества»</p>

		вопросов и проблем	Упражнение «Узнай чувство» Упражнение «Замороженный». Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок» Упражнение «Мне сегодня»
10	Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив	Повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу	Упражнение «Разгоняем паровоз» Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни» Упражнение «Поджигатель» Упражнение «Постановка цели» Упражнение «Ценности» Повторное тестирование
11	Завершение работы	На завершающем занятии происходит обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу	Упражнение «Настроение от 1 до 10» Упражнение «Телетайп» Упражнение «Заключительный общий рисунок»

1. Вводная лекция.

Знакомство с группой.

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Следует отметить, что позиция «взрослого» для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию. Так как подобный род занятий новый для данной группы, то понятно состояние большинства из них: встревоженность, обеспокоенность, неуверенность и напряжение, что является нормой для первой фазы групповой динамики, это важно учитывать.

Ведущий: Добрый день. Мы очень рады вас видеть здесь сегодня. Уверена, что у каждого из вас есть своя цель и понимание, зачем он сюда пришел сюда. Свои ожидания и представления о том, что мы тут будем делать.

Мы все разные. Каждый имеет свой характер, свои привычки в общении с людьми. Одно ясно, раз вы здесь, значит хотите вместе с нами попробовать решить какую-то проблему, которая у вас есть. Очень важно понять эти проблемы, принять (осознать), и понять, что надо изменить. Каждый может изменить отношение к своей проблеме, и тогда она перестанет ею быть. Этим мы и займемся. Мы будем учиться общаться и доверять себе и друг другу, раскрывая свои способности и таланты. Пожалуйста, относитесь ко всему, что будет происходить серьезно, но не забывайте о юморе. Если будут возникать вопросы — задавайте их. Глупых вопросов не бывает. Наша цель — помочь себе и друг другу быть счастливым в этом мире. Вы видите, что мы сидим в кругу. Как вы думаете почему? (Каждого видно, все равны и т. д.). Сегодняшнее занятие мы посвятим нашему знакомству».

На первом занятии психолог совместно с членами группы вырабатывают правила работы группы.

Ведущий: Сейчас мы обсудим правила, по которым будем дальше вместе работать и взаимодействовать.

Мы примем правила только тогда, когда все члены группы будут с ними согласны.

Именно тогда мы группа, когда у нас есть свои «правила», по которым мы живем и работаем». После каждого правила ведется его обсуждение в группе.

Правила группы.

1. *Доверительный стиль общения. Обращение на "ты" ко всем, включая ведущих. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т. д.*

2. *«Здесь и теперь». Во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.*

3. *Говорим только от себя и о себе. («Я считаю...», «Я думаю...», а не «Некоторые говорят...», «Мои друзья считают...»).*

4. *Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать.*

5. *Секретность (конфиденциальность). Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы этой комнаты. То, что происходит или говорится в группе, должно остаться в этих стенах и не распространяться на взаимоотношения вне пределов группы, происходящее в группе не обсуждается с посторонними.*

6. *Оцениваем не личность, а ее действия. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты болтун», следует говорить: «Ты говоришь много и неконкретно» и т. д.*

7. *Когда один говорит, остальные молча слушают.*

8. *Каждый может говорить что хочет, задавать вопросы или не отвечать на них; получать или уточнять любую информацию.*

9. *Избегать оценочных суждений, исключить из лексикона оскорбления или слова, которые могут унижить личное достоинство другого.*

10. *Запрещается физическое насилие.*

Важно:

Последние два правила наиболее часто нарушаются, важно следить за их соблюдением.

Очень важно, чтобы группа не просто молчаливо согласилась с предложенными правилами, но чтобы каждый их принял и дал обещание их выполнять. Это дает возможность, потом требовать от всех соблюдения этих правил и приучает к личной ответственности. Ребята сами могут предложить ввести правила, которые они считают нужными для работы в их группе.

Процедура принятия правил такова: каждому предлагается произнести фразу типа: «Я согласен с правилами группы и обязуюсь их выполнять» или «Я принимаю правила группы». Таким образом, заключается групповой контракт. Ведущий тоже обязуется соблюдать правила группы.

После принятия правил группы вырабатываются «санкции» за нарушение контракта. Они не должны быть суровыми, но вполне ощутимыми. (Это может быть или временное

не участие в упражнении, или несколько раз присесть, отжаться и т. д.). Ведущий берет на себя ответственность следить за выполнением правил, и накладывать санкции в случае их нарушения.

Если кто-то приходит в группу после первого занятия, то его необходимо ознакомить с правилами групповой работы.

- Упражнение «Клубок»

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Материалы: клубок ниток.

Время: 5 минут.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит как он себя сейчас чувствует.

- Упражнение «Визитка»

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения, самопрезентация.

Материалы: листочки белой бумаги произвольного размера и формы, фломастеры.

Время: 5 минут.

Процедура: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

- Упражнение «Восточный базар»

Цель: активизировать группу, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловых коммуникациях.

Материалы: стикеры или листочки белой бумаги, ручки или карандаши.

Время: 10 минут.

Процедура: “Какие ассоциации возникают у вас при упоминании словосочетания Восточный базар? Крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, бойкая торговля. Замечательно! Через пару минут мы с вами и устроим такой восточный базар. Для этого нужно подготовиться”.

Каждый участник получает восемь небольших листков или стикеров. На каждом из листков участники пишут своё имя и складывают листки текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно их имени. Подготовленные таким образом записки складывают на стол или в коробку. Ведущий перемешивает горку записок.

“Теперь мы с вами отправимся на восточный базар. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придётся уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести драгоценный товар — то есть, 8 бумажек со своим именем — подойдут к тренеру и будут считаться победителями”.

Обсуждение:

Вопрос к победителям — что вам позволило так быстро справиться с заданием?

Ко всем: какую тактику использовали во время торга (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, обвести партнёров вокруг пальца, выход на всю аудиторию)?

Какие выводы, если переносить всё сказанное на нашу работу, можно сделать?

- Упражнение «Поиск общего»

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Время: 8 минут.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью. Обсуждение.

Последней процедурой каждого занятия является обратная связь от каждого участника группы ведущему. Ребятам предлагается показать свое отношение к прошедшему занятию с помощью жестов: — кулак с поднятым большим пальцем вверх — понравилось, хорошо;

— кулак с большим пальцем вниз — не понравилось, плохо; — горизонтальная ладонь — средне, так себе.

Сначала мы вспоминаем эти жесты, потом каждый закрывает глаза, и по команде ведущего все с закрытыми глазами вытягивают руку и показывают свой жест.

Психологический комментарий: Глаза закрываются для того, чтобы каждый отвечал только за себя и не брал пример с другого. Это также объясняется участникам.

Ведущий отслеживает для себя обратную связь от участников группы.

***Ведущий:** Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажитесь вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом обидчику. А вдруг вы не так поняли его, и совсем другой смысл он вкладывал в слова, которые вас обидели. Итак, кто хочет взять слово? Затем оговаривается время следующего занятия. Ведущий благодарит всех и прощается с группой.*

Важно:

В зависимости от состава и сплоченности, открытости группы можно выработать определенный ритуал прощания. Например, все встают в круг, берутся за руки и пожимают руки своих соседей. Так своеобразно, используя тактильный контакт, все участники попрощались.

Рекомендации для получения обратной связи.

Обратная связь может проводиться, если в этом есть потребность у участников группы, а может и не проводиться. Иногда все происходит во время последнего упражнения. Все ребята переполнены чувствами, и какие-либо обсуждения уже не уместны. Если группа готова к обсуждению, то анализируется, что происходило на всех занятиях, что больше понравилось, чему научились.

Методика выявления тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности.

Данная методика диагностирует уровни ситуативной и личностной тревожности (СТ и ЛТ), показатели которых, чаще всего, не являются совпадающими.

Повышение самооценки

Ведущий должен разъяснить участникам, что для каждого человека важно, чтобы его принимали, уважали и любили окружающие его люди. Из этого отношения часто складывается ощущение комфорта и успешности, наша самооценка. Однако, нельзя полностью зависеть от окружающих. Зачастую мы сами, сознательно можем повлиять на нашу самооценку, повысить собственную эффективность и изменить отношение окружающих к нам в лучшую сторону. При этом каждая личность имеет право на собственную индивидуальность, свои сильные и слабые стороны. В этом, возможно, и заключается уверенное поведение.

***Ведущий:** Давайте определим, что такое УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ?*

Уверенное поведение – это настойчивость в достижении цели + умение учитывать интересы партнера.

Следует различать уверенное и наглое поведение.

Наглое поведение = сильное поведение + много агрессии

Уверенное поведение = сильное поведение + много поддержки

Уверенное поведение предполагает навыки: просить, отказывать, умение слушать другого, отражать смысл услышанного и возникающие по этому поводу чувства, навыки «я-высказывания», навыки позитивного мышления и позитивной речи.

- Упражнение «Автопортрет»

Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка.

Время: 5 минут.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение.

- Упражнение «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Процедура: в центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

Обсуждение.

- Упражнение «Хлопки»

Цель: разминка

Время: 2 минуты

Процедура: Сейчас я буду вас спрашивать, а вы отвечайте с помощью хлопков, если согласны с утверждением. Каждый сам за себя:

- на улице хорошая погода,
- я рад, что наконец-то каникулы,
- я пришел сюда, потому что сказали прийти,
- я ничего не понял, что мы тут будем делать,
- у меня хорошее настроение,
- я готов к работе в нашей группе.

- Упражнение «Это я»

Материалы: ручки или карандаши, листы А4, скотч

Время: 20 минут.

Процедура: Участникам предлагается взять небольшие листы бумаги и разделить их вертикальной чертой на 3 столбика. В левой колонке поставить знак «+», в правой «-». Центральную колонку оставить пустой.

В левой колонке нужно записать свои сильные черты и достоинства. В колонке с минусом необходимо указать свои слабые стороны, недостатки. Эти листки прикрепляются скотчем на груди у участника. 2 минуты на выполнение задания.

Участникам предлагается взять второй лист и разделить его пополам и прикрепить на спину. Далее участники, двигаясь по комнате, читают надписи на листах у других. При желании каждый может писать остальным свои впечатления о них. Обмен впечатлениями проходит в режиме свободных встреч.

Если участник желает, чтобы ему писали больше хорошего, он может нарисовать в левой колонке солнышко, если узнать о недостатках – в правой колонке тучку.

Ведущий так же должен пояснить, что надписи делать необходимо после некоторых размышлений. Кто их участников располагает больше всего, а кто меньше и почему.

По окончании все снимают листы со спины, располагаются по кругу и читают то, что им написали другие. Ведущий организует обмен впечатлениями.

По результатам упражнения участникам предлагается ответить на вопрос «какой я?» и записать ответ в центральную (пустую) колонку листа на груди. При этом, записать те качества, которые нравятся самому себе, и перевести, при желании, в ресурсные те, которые были указаны как недостатки (например, мечтательность в качестве умения четко представить желаемое будущее).

Далее ведущий рассказывает притчу, но не до конца.

Рабби Зуси решил изменить мир. Но мир - такой большой, а Зуси — такой маленький. Тогда Зуси решил изменить свой город. Но город - такой большой, а Зуси — такой маленький. Тогда Зуси решил изменить свою семью. Но семья у Зуси такая большая, одних детей десяток

Так Зуси добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким, ...

Вместе с участниками ведущий обсуждает то, что в итоге решил изменить Рабби Зусси?

*Так Зуси добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким, — **самого себя.***

Анализ: О чем эта притча? Какой вывод можно сделать? В чем каждый из вас хотел бы измениться?

- Упражнение «Я есть...»

Участникам предлагается громко произнести вслух «Я» и прислушаться к своим ощущениям в теле.

Какие ощущения в теле? Где фраза отзывается в теле? Есть ли какие-то препятствия при ее произнесении? Что это?

Затем ведущий дает инструкцию по очереди произнести фразы «Я есть! Я есть (имя). Я (имя) есть». После произнесения участники прислушаются к своим ощущениям в теле. В конце проводится обсуждение и ведущий оставляет детям пожелания:

Мужества – изменить то, что можно в себе изменить

Смирения – принять то, что изменить невозможно

Разума – чтобы отличить одно от другого

В качестве домашнего задания участникам предлагается обдумать следующее высказывание С. Кьеркегора «Несчастный тот, кто отторгнут от самого себя» и написать свои мысли в нескольких предложениях.

2. Снижение уровня тревожности

Иногда все подростки испытывают некоторую степень беспокойства. Тревога — это нормальная реакция на стресс, и иногда она помогает подросткам справляться с напряженными или перегруженными ситуациями. Для многих подростков такие вещи, как публичные выступления, выпускные экзамены, важные спортивные соревнования или даже свидание, могут вызывать чувство тревоги. Они также могут испытывать учащенное сердцебиение или чрезмерное потоотделение. Так мозг реагирует на тревожные чувства. Однако для некоторых подростков тревога может выходить за рамки этих типичных симптомов и негативно сказываться на дружбе и семейных отношениях, участии во внеклассных мероприятиях. Когда чувство тревоги мешает нормальной повседневной жизни, следует учитывать наличие тревожного расстройства.

- Упражнение «Настроение от 1 до 10»

Ведущий: Страх нужен нам, чтобы в паре с инстинктом самосохранения предупреждать об опасности и мотивировать к действию. Но если тревога становится постоянной и мешает жить, наша задача — научиться ее контролировать. Что нужно знать, чтобы справиться с собственной тревожностью? Какие методы избавления от тревожности вы знаете?

Я предлагаю вам рассмотреть такие методы:

1. Составлять планы.

Безделье часто ведет к заикленности и преувеличению. Иными словами, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и заиклитесь на них. Тревоги расцветают там, где нет системы. Важно составлять на каждый день план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт.

2. Отказаться от слов «А что, если...»

Если научиться контролировать свои «а что, если...», то уровень тревоги резко снизится. Эти слова высасывают энергию, вселяя тревожные мысли о неизвестном будущем. Необходимо побережь силы, оставаясь в своем «сейчас». Лучше сконцентрироваться на том, что мы делаем в эту минуту, стараясь полностью

сосредоточиться в настоящем. Тогда каждая минута жизни станет одинаково насыщенной и важной.

3. Учиться выражать свои эмоции

Иногда люди пытаются справиться с проблемами в семье, максимально ограничивая свои контакты с ней. Когда мы сдерживаем проявления своей любви к другим, мы эмоционально отстраняемся от них. Например, если вы обижаетесь на родителей, какое-то время не разговариваете с ними, вам возможно кажется, что так вы контролируете ситуацию. Но это не так.

4. Палочка-выручалочка

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

• Упражнение «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Время: 15 минут.

Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Обсуждение.

- Упражнение «Толкалки»

Цель: движение и выражение эмоций.

Время: 5 минут.

Процедура: «Разбейтесь на пары. Встаньте друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать партнера с места при условии, что никто никому не должен причинять боль. По моему сигналу «СТОП» прекратите толкаться».

Данное упражнение позволяет разыграть конфликтную ситуацию и отработать агрессию через игру и позитивное движение.

После выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие эмоции вызвало это упражнение, понравилось оно или нет, почему. Что испытывал каждый участник, когда его толкали?

- Упражнение «Волшебные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Процедура: Подростки сидят в кругу. Психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому подростку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

- Упражнение «Настроение от 1 до 10»

3. Осознание неконструктивности агрессивного поведения

- Упражнение «Шаг вперед все, кто...»

Цель: продолжение знакомства и синхронизация группы; установление контактов между участниками; снятие эмоционального и телесного напряжения.

Время: 5 минут.

Процедура: Ребята встают в круг, и каждый по очереди называет характеристики людей, которые могут вызвать остальных в центр круга, например: «Шаг вперед все, кто любит теплую погоду» или «Шаг вперед все, у кого карие глаза» и т. д. Упражнение помогает ребятам лучше узнать друг друга, снять эмоциональное напряжение, создать рабочую атмосферу и объединить группу общими интересами и сходствами.

- Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Материалы: ручки или фломастеры, бумага.

Время: 15 минут.

Процедура: Упражнение состоит из двух частей.

Первая часть:

1. Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

2. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.

3. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).

4. Психолог обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1. Психолог просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2. Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

3. После того как все сделают упражнение, можно обсудить с подростками:

- знают ли они таких подростков, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

В ходе этой игры подростки могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться также в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

- Упражнение «Ситуации агрессии»

Цель: осознание своей агрессии.

Материалы: ручки или фломастеры, 4 листа бумаги.

Время: 15 минут.

Процедура: участникам предлагается вместе с ведущим заполнить таблицу.

Какие ситуации возникали в вашей жизни?

Как вы хотели бы поступить и как поступали на самом деле?

Как окружающие реагировали на это.

Ситуация	Что ты чувствовал при этом?	Что тебе хотелось сделать?	Как реагировали окружающие

- Упражнение «Незаконченные Предложения» (рефлексия)

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

5. Изучение мотивов своего агрессивного поведения

- Упражнение «Приветствие»

Цель: взаимодействие, эмпатия.

Время: 3 минуты.

Процедура: Ведущий предлагает подросткам сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

- Упражнение «Шла Саша по шоссе»

Цель: выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения.

Материалы: карточки со скороговорками.

Время: 10 минут.

Процедура: Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей. Игровое упражнение проводится в два этапа.

1-й этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2-й этап. Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера (психолога).

- Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры?

- В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?

- Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы?

- Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?

- Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

- Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»

Цель: изучение мотивов агрессивного поведения других людей.

Время: 10 минут.

Процедура: агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим детям, с которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков. Такая личностная характеристика получила название предвзятой атрибуции враждебности.

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6-8 человек.

Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т. д.).

Сидящий рядом с ним комментирует это действие с позиции агрессивного подростка, остальные участники могут предлагать свои варианты комментариев.

Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т. д.

После проведения упражнения участники рассказывают о том, какая роль им ближе: роль агрессивного человека или невинной жертвы.

Бывали ли они когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

Данное упражнение помогает подросткам разобраться в собственных чувствах и своем поведении, а также понять чувства и намерения других ребят.

- Дыхательное релаксационное упражнение

Инструкция: *«Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза, закрой, если нет — посиди с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании.*

- Переменно-ноздное дыхание.

Инструкция: *«Зажми пальцем правую ноздрю, а через левую выдыхай столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения. Затем без паузы начинай вдох — тоже до появления напряжения. Как только оно появится, зажми пальцем левую ноздрю и медленно выдыхай через правую. Затем без паузы вновь вдыхай. Повторяй этот цикл в течение двух минут». «Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека. Снова открой глаза; как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза».*

В завершении занятия проводится групповая дискуссия с анализом поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

6. Снижение страха социальных контактов

Ведущий: Все мы являемся социальными (общественными) существами, поэтому взаимодействие с окружающими с окружающими – необходимая часть нашего существования. Мы постоянно находимся в окружении разных людей. Среди них есть самые близкие люди, а есть люди, с которыми нам приходится сталкиваться в коллективе при выполнении совместных задач, например в учебе. Стиль взаимодействия с этими людьми может быть разным, он зависит от характера человека, его уровня развития коммуникативных навыков, от того, на сколько мы знаем данного человека. На этом занятии мы поговорим о разных сторонах общения, сможем получить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

- Упражнение «Все у кого».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Время: 3 минуты.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

- Упражнение «Путаница»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Время: 5 минут.

Процедура: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

Обсуждение.

- Упражнение «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Время: 10 минут.

Процедура: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Психолог предлагает подросткам разбиться на пары и встать один за другим. Тот, кто стоит впереди, — слепой, сзади — поводырь. Поводырь берет партнера за талию. Слепой закрывает глаза и не открывает их, пока играет музыка. Поводырь должен быстро, но очень аккуратно водить слепого по комнате. Задача поводыря — вести своего слепого так, чтобы он не наткнулся на другие пары, стены, стулья. Когда музыка замолчит, ребята меняются ролями.

Это упражнение дает наглядную информацию о том, насколько ребята доверяют друг другу, как работает в паре. Затем подростки обмениваются ощущениями.

Обсуждение.

- Что чувствовали подростки?
- В какой роли было легче?
- Следует поднять вопрос о доверии поводырю, жизни, окружающим.
- Может ли быть общение без доверия?

- Упражнение «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов, развитие внимания, наблюдательности.

Время: 5 минут.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Процедура: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальных догадаться что изображается.

Обсуждение.

- Упражнение «Взаимодействие»

Время: 15 минут.

Процедура:

Один участник выходит за дверь, ему необходимо (задание на выбор):

- что-то рассказать
- убедить кого-либо из участников группы переместиться в пространстве комнаты
- вызвать на разговор как можно больше людей (решить свою проблему, прояснить что-то непонятное и тд)

Остальные участники должны выбрать себе стиль поведения и вести себя в процессе всего упражнения соответственно выбору:

- стараться снизить значимость темы, действий или личности вошедшего
- перевести тему разговора в «свое русло»
- постараться «вывести из себя» собеседника
- быть нейтральным
- всячески помогать собеседнику

Процесс повторяется с другими участниками. После чего необходимо обсудить – как окружающие оказывают влияние на говорящего, что препятствует началу общения, и тд.

- «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

7. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии

Ведущий: Сегодняшняя тема посвящена нашим эмоциям и чувствам.

Эмоции – это выразительные движения лица и голоса в сопровождении душевных переживаний на фоне смены функционального состояния организма.

То есть, эмоции - это быстрые и короткие элементы чувств, их ситуативное проявление. Злость, обвинения и страдания, как вспыхивающие эмоции при глубоком чувстве обиды.

А так же, эмоции - это чувства, выражаемые для предъявления окружающим. Переживания для себя - скорее чувства. Выплеск чувств на другого, демонстрация чувств, выразительные движения для... - это уже скорее эмоции.

И, наконец, эмоции - это название всех проявлений аффективной сферы, в этом случае под эмоциями понимаются и чувства, и аффекты, и настроения, и даже желания.

Чувства - устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Чувства формируются и вырабатываются в ходе развития и воспитания человека. В них отражается значение каких-либо явлений, предметов, событий для человека, его внутреннего мира, потребностей и мотивов.

Зачем понимать разницу между эмоциями и чувствами и что с ней делать?

Осознание своего эмоционального состояния — первый шаг на пути работы со своими чувствами. Будучи занятым обидой, гневом, злостью, человек не может трезво анализировать и осознавать, какое чувство скрывается за этой внешней оболочкой. В нашей власти работать с чувствами, меняя мышление и выбирая альтернативные способы проживания нахлынувших состояний. Как выглядит работа с эмоциями? Для того чтобы присутствовать здесь и сейчас и понимать, что именно с вами происходит, необходимо научиться отслеживать свои состояния так же четко, как вы отслеживаете, например, холод. Только холод возникает извне, а эмоции зарождаются внутри. В отслеживании эмоций вам могут помочь обычные напоминания на телефоне или в календаре. Заведите привычку раз в два-три часа останавливаться и задавать себе

вопрос: «Как мне сейчас? Какие у меня есть эмоции?» Через 10–12 месяцев вы будете делать это каждый раз, когда эмоции только будут в вас зарождаться. Что делать с эмоциями, которые вы в себе отследили? Есть несколько путей:

На них можно не обращать внимания. Проглотить, промолчать, оставить невыраженными. Зачастую мы делаем именно это, руководствуясь представлениями окружающих о «правильном воспитании». Однако важно помнить, что любая невыраженная эмоция остается в нас и рискует стать причиной психосоматического заболевания, стресса, постоянного напряжения. Выразить прямо сейчас. Здесь есть социально приемлемые и неприемлемые варианты. В первом случае вы можете бить подушки, рвать в клочья газеты, кричать на деревья в лесу и т. д. Во втором — высказать все, что вы думаете, своему обидчику. С точки зрения эмоционального здоровья неплохи оба варианта. Но лучше научиться использовать различные техники.

- Техника «заземление»

Поставьте стопы на пол, поднимите руки вверх и сильно-сильно улыбнитесь. В таком состоянии невозможно злиться или грустить. Мы обманываем мозг, искусственно создавая и вызывая другие ощущение, стимулируя тем самым выброс гормонов радости.

При работе с эмоциями также используют аффирмации: неоднократное повторение таких фраз, как «уйди туда, откуда пришло» или «стерто-стерто-стерто», помогает мозгу переключиться с прокручивания одной и той же эмоциональной «жвачки» и успокаивает нас.

Если вы хорошо владеете техниками визуализации, то придавайте эмоциям образ и замещайте его новым, носящим противоположное значение. Например, замените возникший образ печали на картинку, ассоциирующуюся у вас со радостью.

Все эти техники направлены на выход из эмоционального состояния, что дает возможность заглянуть глубже — осознать чувства, которые вызывает та или иная ситуация.

Как происходит работа с чувствами? Лучшее всего процесс отражает фраза «рассказывай о своих чувствах, а не демонстрируй их».

Есть простая, но действенная схема, помогающая донести чувства и переживания. Она отлично работает как с родителями, так и при взаимодействии с друзьями.

Шаг 1

Расскажите о ситуации, используя только факты.
Ты не моешь посуду.

Шаг 2

Опишите, что для вас это значит.
Для меня это значит, что весь быт на мне, я одна должна за него отвечать.

Шаг 3

Опишите свои чувства в связи с ситуацией.
Я чувствую обиду, разочарование, меня задевает твоя незаинтересованность.

Шаг 4

Предложите решение проблемы, которое вам подойдет.
Я прошу тебя найти один день в неделю, который ты будешь посвящать домашним делам.

Шаг 5

Достигните договоренности.
А я, в свою очередь, не буду напоминать тебе об этом каждый день.

В этой схеме важно использовать только «Я-сообщение» и, рассказывая о своих чувствах, не давать оценок.

- Упражнение «Ассоциации»

Цель: разминка.

Материалы: мяч.

Время: 3 минуты.

Процедура: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый, у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение.

- Упражнение «Зеркало»

Время: 3 минуты.

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознание собственных эмоций.

Процедура: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение.

- Упражнение «Выражение чувств».

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Время: 15 минут.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

- Упражнение «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...

Обсуждение.

- Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

8. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы

Эмоциональный интеллект в два раза важнее hard skills и IQ для успеха в карьере.

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией. Самоконтроль — это умение подчинять разуму собственные эмоции, которое является осознанием собственного несовершенства, а также стремлением действовать, как будто человек совершенен.

Самоконтроль — это проявление силы характера, которое помогает подавлять излишние эмоции, изживать комплексы и контролировать чувства.

- Упражнение «Мафия»

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Время: 15 минут.

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. Мирные жители спят, — говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: — мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов.

Обсуждение.

- Упражнение «Бабочка-лadyшка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Время: 3 минуты.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Обсуждение.

Ведущий:

Для развития эмоционального интеллекта:

- ✓ *Проговаривайте каждый день три фразы, которые начинаются словами «Я чувствую себя...», — благодаря этой технике вы постепенно сможете научиться точно определять свои эмоции и повысить самосознание.*
- ✓ *Каждый день уделяйте время испытанной эмоции – формулируйте, что вы чувствуете и почему.*
- ✓ *Напоминайте себе, что эмоции переменчивы и недолговечны, поэтому не могут быть основой для общения и принятия решений.*
- ✓ *Размышляйте о том, как негативные эмоции – разочарование, отторжение, гнев или ревность – влияют на ваших коллег и клиентов.*
- ✓ *Определите ваши страхи и желания. Это поможет лучше понять, что вас беспокоит и движет вами.*
- ✓ *Проверьте, как вы реагируете на стресс. Расстраиваетесь ли вы каждый раз, когда что-то идет не так, как вы запланировали?*

Техники самоконтроля:

- ✓ *Не позволяйте себе присоединяться к той или иной стороне во время офисных драм и конфликтов.*
- ✓ *Если ситуация эмоционально трудная и заряженная, отступите на время, не принимайте решение сразу. Проанализируйте ваши эмоции.*
- ✓ *Примите факт, что жизнь изменчива, и фрустрация и разочарования являются частью любой работы. И профессиональная реакция на них – это «мозговые штурмы» и разработка стратегий, а не жалобы и отстранение от работы.*
- ✓ *Не присоединяйтесь к игре «найди виноватого», не показывайте пальцем на всех и все, что вас окружает. Кроме себя: изучите и примите свои ошибки.*
- ✓ *Оставайтесь сконцентрированной на себе и тех вещах, которые вы можете контролировать, а не на том, что вне вашей власти.*
- ✓ *Найдите способы, как реагировать на эмоции, которые бы не включали спонтанные реакции или некорректные выражения.*

- Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: обучение подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время: 6 минут.

1-й этап — вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т. д.). Задача второго участника

состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2-й этап — невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения. Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- «Когда было легче просить предмет?»
- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

- Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

Время: 5 минут.

Участникам предлагается

- походить как: младенец, глубокий старик, лев, балерина
- посидеть как: кузнечик, кенгуру, цветочек
- нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный родитель
- улыбнуться как: кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок
- удивиться, как будто ты увидела чудо
- испугаться как: ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, видевший волка, котенок, на которого лает собака
- позлиться как: ребенок, у которого отобрали мороженое, два барана на мосту, человек, которого уволили.

- Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

9. Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций

- Упражнение-активатор «Колечко»

Время: 5 минут.

Процедура: Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

Ведущий: Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры.

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуется на сложную жизнь и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции,

вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же наоборот с избытком, что затрудняет поиск решения. Эмоциональные переживания связанные с неприятными ситуациями оказывают влияние на активность мозга, повышая или понижая его, что тормозит принятию решения.

Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу. Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

- 1. Бороться*
- 2. Ничего не предпринимать*
- 3. Бежать*

Что выбрать?

- Борьба — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.*

- Ничего не делать-то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.*

- Бегство бывает разным?*

Химическое бегство (таблетки, алкоголь, наркотики) позволяет забыть агрессию и при таком состоянии реальность перестает восприниматься.

Географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь.

Бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций.

Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.

- Упражнение «Жизненная прямая»

Время: 10 минут.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку “сегодняшнего дня”. Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуаций. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод: К каждому “препятствию” нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия.

- Упражнение «Позитивные качества»

Процедура: Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит обучающихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

- Упражнение «Узнай чувство»

Процедура: Участники делятся на две группы. Каждой даются темы для инсценировки без слов. Возможные задания: идти против ветра; идти туда, куда не хочется; идти так, чтобы не разбудить; вы идёте и понимаете, что что-то забыли; вы узнаёте, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и прочее.

- Упражнение «Замороженный».

Процедура: Участники делятся на две группы. Одни играют роль “замороженного”, другие – “реаниматора”. “Замороженный” принимает любую позу, нельзя зажмуриваться, закрывать лицо руками, смотреть вниз. “Реаниматор” в течение 1 минуты пытается

вызвать у “замороженного” какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т.д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями. Рефлексия: как пытались “разморозить” и удавалось ли это.

- Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение.

- Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

10. Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив

- Упражнение «Разгоняем паровоз»

Цель: ощущение общности группы, сплочение.

Время: 2 минуты.

Участники делают по кругу 2 хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего. Затем задача меняется – теперь участники должны увеличивать интервал между хлопками до команды ведущего.

- Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Время: 3 минуты.

Процедура: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

- Упражнение «Поджигатель»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Время: 5 минут.

Процедура: участники берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников – «поджигатель» - предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются. Когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать у некоторых участников напряжение.

- Упражнение «Постановка цели»

Время: 10 минут.

Цель: овладеть навыком постановки краткосрочных и долгосрочных целей.

Процедура: участникам предлагается (согласно схеме) обсудить возможные цели в их жизни, написать реальный план. Результаты обсуждаются в тройках.

Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель
2. Оценить шаги для достижения цели
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели
4. Рассмотреть пути, как справиться с этим
5. Определить четкие сроки достижения цели

- Упражнение «Ценности»

Цель: осознание своей системы ценностей.

Время: 20 минут.

Материалы: маленькие листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздают по 6 листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось страшное событие и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, можно добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под медитативную музыку, по возможности, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить а комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

11. Завершение работы

На завершающем занятии происходит обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

- Упражнение «Настроение от 1 до 10»

- Упражнение «Телетайп»

Цель: разрядка, групповое сплочение, снятие возбуждения.

Время: 10 минут.

Процедура: участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.

- Упражнение «Заключительный общий рисунок»

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности, установить изменения, произошедшие в группе за время тренинга.

Время: 20 минут

Материалы: ватман, фломастеры.

Процедура: каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана и рисует, стараясь создать общую композицию.