

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
«КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И
ДЕТЯМ»**

**ПРОГРАММА
«ВЕРНЫЙ ПУТЬ»**

целевая группа: несовершеннолетние от 12-16 лет

**г. Петропавловск-Камчатский
2020 год**

Поток информации, расширение человеческих контактов, развитие многообразных форм массовой культуры, рост темпа жизни приводят к увеличению объема знаний, необходимых для жизни современного человека. Происходящие изменения в обществе оказали влияние и на развитие подростков, активно включившихся в водоворот бурной жизни, и выдвинули новые требования к их формированию и развитию.

Развивающийся подросток сравнивает усвоенные им нормы и ценности с нормами и ценностями других людей, оценивает их и выбирает, что-то отбрасывает, а что-то перенимает. Таким образом — как будто примеряя на себя разные образы и роли — молодой человек ищет и находит себя. То, что порой так пугает родителей — превращение еще вчера послушного чада в шумного рок-фаната или грустного эмо (а вполне возможно, сначала в одного, а потом другого) является как раз примером такого поиска себя — в себе и в мире.

В настоящее время стали актуальны проблемы развития коммуникативной компетентности подростков. Так как, наличие нарушений коммуникативных навыков подростков, влияет на их взаимодействие с другими людьми и успешную социализацию. Своевременное психокоррекционное включение на этапе формирования этих навыков поможет подросткам усвоить социальные нормы поведения и общения, развить процессы самопознания и саморефлексии.

Программа предназначена для коррекционно-развивающей работы с подростками. Она состоит из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учетом уровня развития подростков, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Для стимуляции познавательных интересов подростков, закрепления навыков, полученных на занятиях, а именно развития коммуникативных навыков, процессов самопознания, самоизменения, эмпатии, рефлексии, черт характера.

Цель программы: эмоционально – личностное развитие подростка, овладение конструктивными способами коммуникации, развитие умения планировать и контролировать свои действия, видеть их последствия.

Задачи:

1. Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.
2. Профилактика суицидов, употребления алко- и наркосодержащих веществ, ПАВ, развитие умения принимать решения и делать правильный выбор.
3. Улучшение эмоционального самочувствия, укрепление психического здоровья, через поиск собственных позитивных ресурсов и достижение оптимального уровня жизнедеятельности.

4. Создание основ эффективного и гармоничного общения с людьми, через ознакомление с психологическими закономерностями, механизмами и способами межличностного взаимодействия.

Предполагаемые результаты:

1. Позитивное восприятие себя и окружающего мира.
2. Умение строить партнерские отношения с ровесниками и другими людьми, заключающегося в поиске альтернативных решений проблемы.
3. Овладение навыками самоконтроля, общения, адекватного реагирования на стрессовые и конфликтные ситуации.
4. Умение правильно расставить границы при общении с другими людьми.
5. Стабилизация эмоционально – волевой сферы подростка.

При решении поставленных задач также достигаются следующие положительные эффекты:

- у подростка формируется умения принимать и любить себя, принимать мир во всем его многообразии;
- формируется чувство нужности и полезности, развивается чувство долга, ответственности за себя и других;
- происходит интенсивный процесс личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха;
- улучшается субъективное самочувствие, укрепляется психическое здоровье, эмоциональная сфера участников;

Целевая группа: несовершеннолетние в возрасте от 12 до 16 лет, с трудностями самоконтроля, дефицитом внимания, нуждающихся в психологической реабилитации и коррекции эмоционально – волевой сферы.

Формы и методы

- психологические игры;
- психологические упражнения;
- упражнения-активаторы;
- развивающие упражнения;
- групповые дискуссии;
- рефлексия

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия- 50 минут.

Мониторинг

Первичная диагностика

Заключительная диагностика

Тематический план

№	Тема	Форма занятия	Цель	Кол-во час.
1.	Знакомство Первичная диагностика	Тренинг	знакомство участников группы, снятие тревожности.	1
2.	Мы команда	Дискуссия, игра, упражнения разминка Элементы тренинга	создание положительного эмоционального фона. Сплочение команды, усиление доверия. Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы	1
3.	Учимся слушать и понимать	Тренинг	выработка навыков общения и эффективного слушания. Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	1
4.	Твоя жизнь	Выполнение упражнений, игры	осознание личностных недостатков; актуальных для личности проблем. Развитие чувства собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Формирование адекватной самооценки	1
5.	Самоконтроль. Преодоление стрессов	Выполнение упражнений	регуляция психического состояния в различных ситуациях, развитие способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях.	1
6.	Учимся общаться	Выполнение упражнений	тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации. Выработка уверенности в межличностных отношениях	1
7.	Решение конфликтов	Выполнение упражнений	регуляция агрессивного состояния. Выработка способов преодоления собственной агрессии. Формирование навыков выхода из конфликта социально приемлемыми способами	1
8.	Противостояние влиянию	Выполнение упражнений	тренировка уверенного поведения	1

9.	Движение к целям	Выполнение упражнений	формирование навыков целеполагания, координации совместных действий на пути достижения цели	1
10.	Групповая сплоченность.	Игра, тренинг	развитие осознания коллективной ответственности и включенности в совместную командную деятельность.	1
11.	Навыки рефлексии и эмпатии	Игра, упражнения	формирование осознания результатов собственной активности	1
12.	Подведение итогов.	Игра, рефлексия, диагностика	обобщение полученного опыта	1
	ВСЕГО			12

Содержание

Тема	Содержание	Цель	Оборудование
1. Знакомство	Упражнение «Полина-пицца-Прага»	знакомство участников группы, снятие тревожности	
	Упражнение "Найди пару"	развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание	карточки с названием персонажей, коробок булавок
	Упражнение «Интервью»	знакомство участников группы. Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки	
	Упражнение «Дождик»	снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности	
	Упражнение «Пожелания на тренинг»	создание хорошего настроения на работу	
	Диагностика психоэмоционального состояния		тестовые бланки, компьютерная диагностика

2. Мы команда	Упражнение разминка «Карандаши»	создание веселого, жизнерадостного настроения	набор карандашей, ручек с колпачками
	Игра «Превращение кобры»	сплочение команды, усиление доверия	
	Групповая дискуссия «Факты о нас»	развитие навыков межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности	перечень вопросов
	Упражнение «Волшебная рука»	самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы	листы А4; ручки, цветные карандаши, фломастеры
	Упражнение «Ладочки»	использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.	
	Упражнение «Наши вопросы»	снятие напряженности, создание групповой сплоченности	
	Упражнение «Дипломатически й прием»	повышение сплоченности группы	
	Упражнение «Качества»	самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы	
	Упражнение «Прощание»	рефлексия	
3. Учимся слушать и понимать	Упражнение Разминка «Привет себе»	демонстрация искажения информации при ее передаче от человека к человеку, беседа об эффективности общения	музыка
	Упражнение «Восточный базар»	выработка навыков делового общения, отработка различных стратегии достижения цели в деловом общении	8 листочков- стикеров; набор ручек; видеокамера
	Упражнение «Трактовки»	развитие навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния)	примеры ситуаций

		других людей, «вчувствования» в него)	
	Упражнение «Слушание в разных позах»	Выработка навыков эффективного слушания	
	Упражнение «Копирование движений»	развитие наблюдательности, повышение групповой сплоченности	
	Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)	развитие навыков социальной перцепции и тактильного контакта	
	Игра-загадка «МПС»	развитие социальной наблюдательности	
	Упражнение «Вавилонская башня»	повышение групповой сплоченности, развитие способности выдвигать и отстаивать свои идеи	пачка бумаги А4
	Упражнение «Аплодисменты по кругу»	повышение эмоциональной комфортности в группе	
	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»	повышение эмоциональной комфортности в группе	
4. Твоя жизнь	Упражнение «Твоя жизнь»	осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями	листы бумаги, карандаши
	Упражнение «Я открываю себе себя»	активизация внимания на внутренних чувствах, личной власти над собой, способности руководить собой. Осознание уникальности своих переживаний	музыка
	Игра «Лабиринт»	выявление в группе визуалов, аудиалов и кинестетиков	
	Упражнение «Дорога моей жизни»	анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и	музыкальное сопровождение

		чувств участников. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы	
	Упражнение «Подарок»	повышение эмоциональной комфортности в группе	
	Упражнение «Мои достоинства»	укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом	мяч
	Упражнение «Маленькие успехи»	обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них)	
	Упражнение «Лучшее о себе»	позитивное самораскрытие, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей	листы бумаги; ручки, карандаши
	Упражнение «Многие боятся»	повышение уверенности в себе, освоение способов преодоления страха	
	Упражнение «Симпатия группы»	тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации	
5. Самоконтроль Преодоление стрессов	Упражнение «Противоположные движения»	выработка навыков произвольного регулирования своих движений; повышение взаимопонимания партнеров; сплочение команды	
	Упражнение «Не смеяться»	тренировка навыков регуляции поведения	вопросы ведущему
	Упражнение «Психологическое время»	развитие внутреннего чувства времени	секундомер
	Упражнение «Запретные	развитие контроля над речью	

	слова»		
	Упражнение «Лед и пламень»	демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления	
	Упражнение «Рак-отшельник».	тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию	
	Упражнение «Спящие львы»	тренировка умения контролировать выражение эмоций, сохранения невозмутимости в ситуациях намеренной провокации	стул
	Упражнение «Два дела»	тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в различных ситуациях	стулья
	Упражнение «Плюсы и минусы»	научить смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны	
	Упражнение «Внутреннее кино»	выработка навыков самостоятельной работы с проблемами в техниках – деперсонализация, рациональный анализ	листы бумаги; ручки, карандаши
6. Учимся общаться	Упражнение «Многоножка»	разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои	

		действия с действиями других	
Упражнение «Три слова»		тренировка умения быстро ориентироваться в поступающей информации, объединять ее фрагменты, генерировать идеи. Развитие речевой гибкости	
Упражнение «Стыковка»		тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам	
Упражнение «Вопрос-ответ»		тренировка умения адекватно реагировать в неожиданных ситуациях	
Упражнение «Кошки и собаки»		сплочение группы	предметы
Упражнение «Поймать в круг»		тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях слаженно с партнерами	
Упражнение «Странные ответы»		тренировка собственного уверенного поведения в различных ситуациях	
Упражнение «Оптимальные варианты»		повышение гибкости поведения в разных ситуациях	примеры конфликтных ситуаций
Упражнение «Место для знакомства»		преодоление социальной изоляции, повышение уверенности в ситуациях межличностного взаимодействия	листы бумаги; ручки, карандаши
Упражнение «Через пороги»		развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера	6 стульев

7. Решение конфликтов	Упражнение «Передерни веревочку»	тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели	стулья; веревочка
	Упражнение «Перетягивание газеты»	развитие тактики действия в межличностном конфликте	газеты
	Упражнение «Хвосты»	выработка навыков уверенных действий в быстро меняющейся ситуации	
	Упражнение «Раздвоение»	обучение навыкам взаимопонимания с партнером	примеры конфликтных ситуаций
	Упражнение «Покажи ситуацию»	демонстрация различных вариантов поведения в конфликтных ситуациях. Тренировка уверенного поведения	карточки с описанием конфликтных ситуаций
	Упражнение «Задержи дыхание».	снижение агрессивного состояния. Способы борьбы с агрессией.	
	Упражнение «Выплеск агрессии».	снижение агрессивного состояния. Способы борьбы с агрессией	бумага, цветные карандаши
	Упражнение «Улыбка Будды»	снятие агрессии. Расслабление	
	Упражнение «Уходи, злость, уходи!»	ослабление негативных эмоций.	мягкие подушки, музыка
8. Противостояние влиянию	Упражнение «Волк и семеро козлят»	снижение агрессивного состояния, выработка навыков регуляции агрессии	стулья
	Упражнение «Бесконечное уточнение»	снятие агрессии. Расслабление	
	Упражнение «Кодовая фраза»	ослабление негативных эмоций	кодовые фразы
	Упражнение «Два подсказчика»	развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки	повязка на глаза; небольшой предмет
9. Движение	Упражнение «По	выработка навыков	листы бумаги;

к целям	листикам»	координации совместных действий, тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми	ручки, карандаши
	Упражнение «Дуем к цели»	выработка навыков целеполагания	листы бумаги; ручки, фломастеры
	Упражнение «Ресурсы»	повышение уверенности в себе; помощь в позитивной переоценке своего жизненного опыта	бумага; скотч; степлер; ножницы; клей; фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля
10. Групповая сплоченность.	Игра «Сотворчество»	мобилизация внимания и творческой фантазии участников в ходе решения групповой задачи	доска/флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой команды: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2-3 куса пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля
	Упражнение «Нити дружбы»	создание теплой атмосферы, сплочение группы	нить
	Упражнение «Ритуал прощания»	групповая коррекция	
11. Навыки рефлексии и эмпатии	Игра «1-2 – добрый день»	разминка, создание позитивного настроения на работу	
	Упражнение «Эмпатия»	развитие эмпатии и рефлексии	ручка; лист бумаги
	Упражнение	умение	ручки; листы;

	«Сиамские близнецы»	взаимодействовать, чувствовать другого	ленточки
	Игра «Исполнение желания»	развитие эмпатии, умение понять чувства другого, посочувствовать ему	
	Упражнение «Ресторан»	подведение итогов занятия. Развитие рефлексии	
12. Завершающее. Подведение итогов	Упражнение «Я собираюсь все бросить и написать себе письмо»	подведение итогов обсуждения знаний и навыков, полученных в ходе занятий	листы бумаги; конверты; ручки.
	Упражнение «Доброта»	формирование положительных качеств	
	Упражнение «Волшебная подушечка»	возможность выразить свои чувства, довериться группе	небольшая яркая подушечка
	Упражнение «Серпантин»	повышение энергетического тонуса группы	серпантин
	Заключительная игра «Солнышко» итоговая рефлексия	Переживание общих положительных эмоций	листы; карандаши, ручки
	Диагностика психоэмоционального состояния		тестовые бланки, анкеты

Материальное обеспечение программы

Для проведения занятий необходимы:

- стимульный материал;
- мягкая подушка;
- магнитофон; видеокамера;
- мячик, коробочки, клубок ниток, серпантин, нить, стулья, коробок булавок;
- спец. предметы: газеты, журналы, повязка на глаза, доска флип-чарт, проволока, 2 воздушных шарика, трубочки для коктейля, ножницы.
- канцтовары: бумага. ватман, карандаши, пластилин, фломастеры, маркеры, картон, клей, степлер, ножницы, скотч и пр.

Методическое обеспечение программы

- методические рекомендации к программе;
- первичный тест;

- заключительный тест;
- карточки с названием персонажей (к Занятию 1 «Знакомство», упр. "Найди пару");
- перечень вопросов (к Занятию 2 «Мы команда», упр. 3. «Групповая дискуссия «Факты о нас»);
- примеры ситуаций (к Занятию 3 «Учимся слушать и понимать», упр. «Трактовки»);
- примеры конфликтных ситуаций (к Занятию 7 «Решение конфликтов», упр. 4 «Раздвоение»);
- кодовые фразы (к Занятию 8 «Противостояние влиянию», упр. «Кодовая фраза»);
- музыкальная подборка.

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом-психологом.

Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб., 2007.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1996.
4. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб., 2007.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.
6. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – СПб., 2001.
7. Основы организации и проведения социально-психологического тренинга: учеб.пособие / О. С. Ширяева, А. С. Ширяева. – Петропавловск – Камч.: КамГУ им. Витуса Беринга, 2013. – 231 с.
8. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://www.trepsy.net/razvit/empatiya/>
9. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 1997.
10. Социальная работа с детьми и подростками: учеб.пособие для студ. учреждений высш. образования / В. Л. Кокоренко, Н. Ю. Кучукова, И. Ю. Маргошина. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
12. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М., 1988.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРОГРАММЕ «ВЕРНЫЙ ПУТЬ»
для несовершеннолетних от 12-16 лет**

Тематический план

№	Тема	Форма занятия	Цель	Кол-во час.
13.	Знакомство	Тренинг. Первичная диагностика	знакомство участников группы, снятие тревожности.	1
14.	Мы команда	Дискуссия, игра, упражнения разминка Элементы тренинга	создание положительного эмоционального фона. Сплочение команды, усиление доверия. Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы	1
15.	Учимся слушать и понимать	Беседа, выполнение упражнений	выработка навыков общения и эффективного слушания. Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	1
16.	Твоя жизнь	Выполнение упражнений, игры	осознание личностных недостатков; актуальных для личности проблем. Развитие чувства собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Формирование адекватной самооценки	1
17.	Самоконтроль . Преодоление стрессов	Выполнение упражнений	регуляция психического состояния в различных ситуациях, развитие способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях.	1
18.	Учимся общаться	Выполнение упражнений	тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации. Выработка уверенности в межличностных отношениях	1
19.	Решение конфликтов	Выполнение упражнений	регуляция агрессивного состояния. Выработка способов преодоления собственной агрессии. Формирование навыков выхода из конфликта социально приемлемыми способами	1

20.	Противостояние влиянию	Выполнение упражнений	тренировка уверенного поведения	1
21.	Движение к целям	Выполнение упражнений	формирование навыков целеполагания, координации совместных действий на пути достижения цели	1
22.	Групповая сплоченность.	Игра, тренинг	развитие осознания коллективной ответственности и включенности в совместную командную деятельность.	1
23.	Навыки рефлексии и эмпатии	Игра, упражнения	формирование осознания результатов собственной активности	1
24.	Завершающее. Подведение итогов.	Игра, рефлексия полученного опыта. Заключительная диагностика	обобщение полученного опыта	1
	ВСЕГО			12

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Первичная диагностика.

Упражнение 1. «Полина-пицца-Прага».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Описание: Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои.

Упражнение 2. "Найди пару".

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Оборудование: карточки с названием персонажей; коробок булавок.

Описание: Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Малыш и Карлсон и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение 3. «Интервью».

Цель: знакомство участников группы. Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Описание: Выполняется в парах.

Инструкция: «У вас есть 20 минут, в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке». А затем парами, по очереди, представить полученную информацию всем и друг другу.

Упражнение 4. «Дождик».

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Описание: участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

Упражнение 5. «Пожелания на тренинг».

Цель: создание хорошего настроения на работу.

Описание: Участники группы сидят в кругу. Первый участник встает, подходит к любому, здоровается с ним и говорит пожелание на предстоящий тренинг. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый не получит пожелание.

Занятие 2. «Мы команда».

Цель: Создание положительного эмоционального фона. Сплочение команды, усиление доверия.

Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы

Упражнение 1. разминка «Карандаши».

Цель: создание веселого, жизнерадостного настроения.

Оборудование: набор карандашей, ручек с колпачками.

Описание: Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

◆ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);

◆ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;

◆ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;

◆ выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

2.Игра «Превращение кобры».

Цель: сплотить команду, усиление доверия.

Серьезное испытание для отряда. Успех усиливает доверие и сплоченность отряда.

Игру лучше проводить в средних по размеру группах (двенадцать-четырнадцать человек).

Время проведения: 10-20 минут.

Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Отряд становится в круг посередине комнаты. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящего. Расскажите игрокам, что эта игра основана на старой бразильской легенде. Положение, в котором сейчас стоит отряд, называется «Стеклянная кобра». Оно символизирует народ. Стеклянная кобра разобьется на много кусков, но отдельные ее части снова соберутся вместе. И когда отдельные «фрагменты», слабые сами по себе, объединятся, они станут мощными и сильными, ибо в результате трудного процесса совместного роста превратятся в опасную кобру из стали.

2. Участники закрывают глаза и с помощью рук исследуют спину стоящего впереди игрока, пытаюсь запомнить свои ощущения. Впоследствии именно эти ощущения окажутся весьма полезными.

3. Затем каждый отнимает руки и с закрытыми глазами покидает круг. В течение 1 минуты «осколки» стеклянной кобры бродят по комнате. (Обязательное условие: партнеры должны держать руки на уровне груди – это защитит их в случае возможных столкновений друг с другом.)

4. Дайте сигнал к объединению. Не открывая глаз, группа пытается воссоздать круг в первоначальном виде. Чтобы игроки смогли расслабиться и, следовательно, выполнять упражнение с большей эффективностью, скажите им, что в этой игре нет временных ограничений. Как и в бразильской легенде, процесс появления стальной кобры может длиться достаточно долгое время.

5. Подчеркните, что вы наблюдаете за действиями игроков. Помогите слишком далеко ушедшим «отдельно путешествующим» членам группы: осторожно верните их назад.

Упражнение 3. Групповая дискуссия «Факты о нас».

Цель: игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности.

Оборудование: составить примерный перечень вопросов.

Описание. Участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

Примерный перечень вопросов:

1. Кто на каких музыкальных инструментах хорошо умеет играть? По одному баллу за каждый инструмент.

2. Кто был на двух разных континентах – 1 балл. Кто был на трех и более континентах – еще по одному баллу за каждый континент (уточнение: Европу и Азию считать как разные континенты, граница проходит по Уральским горам).

3. Кто был в Третьяковской галерее – 1 балл, если это произошло в течение последнего месяца – 2 (для жителей Москвы заменить на Эрмитаж).

4. Кто когда-нибудь плавал на парусной лодке – 1 балл.

5. Кто хотя бы раз в последний год близко видел пожар – 1 балл. Если когда-нибудь (не только в последний год) сам оказался в роли пострадавшего на пожаре – 2 балла.

6. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объясниться на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2, знаешь два или больше иностранных языка – 3.

7. Кто уже самостоятельно зарабатывает деньги – 1 балл.

8. Кто хотя бы раз за последний год катался на велосипеде – 1 балл, если упал – 2. Если это было катание с кем-нибудь вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3.

9. Кто хотя бы раз за последний месяц был в театре – 1 балл.

10. У кого за прошлый год все пятерки – 3 балла, большинство пятерок и нет троек – 2 балла, большинство четверок и нет троек – 1 балл.

11. Кто умеет кататься на роликовых коньках, скейте, сноуборде – по 1 баллу за каждый снаряд.

12. Кто уже видел фильм «...» – 1 балл (называется какой-нибудь совсем недавно появившийся известный фильм).

13. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.

14. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу из тех, что не проходят в школе, – 1 балл.

15. Кто уже был на психологическом тренинге помимо этого – 1 балл. Если был на двух и больше тренингах – 2.

На обсуждение каждого вопроса дается в среднем 1–2 минуты, однако, если он вызвал активную дискуссию, время целесообразно увеличить. Сначала вопросы задаются ведущим, потом имеет смысл дать каждой команде самостоятельно придумать и задать несколько вопросов. В конце дискуссии подсчитывается общая сумма баллов в каждой из команд, подростки возвращаются в общий круг и делятся наиболее интересными фактами друг о друге, которые они узнали и запомнили на стадии работы в подгруппах.

Самораскрытие

Упражнение 1. «Волшебная рука».

Цель: самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Оборудование: листы А4; цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Описание: Обвести ладонь и на каждом пальце написать свое качество. Листы передаются по кругу. Каждый может дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

Упражнение 2. «Ладонь».

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Описание: Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

Упражнение 3. «Наши вопросы».

Цель: снятие напряженности, создание групповой сплоченности.

Оборудование: листы бумаги; цветные карандаши, фломастеры, ручки.

На листочках каждый участник группы пишет вопрос, который его очень интересует, но задать его вслух он не решается. Все листочки собираются в коробку в центре комнаты. Ведущий, по очереди, вытаскивает и зачитывает вопросы, а кто-то из группы дает ответ.

Упражнение 4. «Дипломатический прием».

Цель: создать теплую атмосферу.

Описание: Психолог призывает участников встать в круг и рассчитаться:

Инструкция: «Первый-второй, первый-второй... и т.п.» Все первые номера приобретают в игре статус «иностранных гостей». Вторые номера – «дипломатические работники». Задается такой сценарий: «Вы встречаете в аэропорту иностранного гостя из дружественной страны. В течение пяти минут необходимо сделать так, чтобы ваш гость почувствовал себя комфортно, в центре внимания и заботы».

Фиксируя время, члены группы разбиваются на пары и в каждой паре начинается разговор. По истечении пяти минут в группе обсуждаются такие вопросы: «Кто из иностранных гостей почувствовал к себе искреннее и теплое внимание?»; «О чем вы говорили?»; «В разговоре вам было свободно или вы были смущены?» и т.д.

Разминка заканчивается, если психолог видит, что участники группы стали свободнее и раскованнее в действиях и словах, у них потеплели глаза, а в группе возникла дружелюбная атмосфера. Обычно разминка занимает примерно 10-15% общего времени занятия. Так, если последнее имеет общую продолжительность 3 часа, то разминка должна длиться 20-25 минут.

Упражнение 5. «Качества».

Цель: Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Оборудование: листы А4; цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Описание: По кругу, каждому участнику тренинга, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются к автору. Проводится обсуждение.

Упражнение . «Прощание».

Цель: Вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Процедура: Участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, насколько эффективным им показался тренинг, насколько он оправдал их ожидания, что нового открыл в области мотивации человеческого поведения и в межличностных отношениях, оказал ли влияние на субъективный уровень стресса конкретного участника; можно также обратиться с репликой непосредственно к кому-либо из группы или к ее руководителю.

Занятие 3. Учимся слушать и понимать

Цель: Выработка навыков общения и эффективного слушания.

Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия

Упражнение 1.Разминка «Привет себе».

Цель: позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения.

Оборудование: музыка.

Описание упражнения. Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

Инструкция: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2–3 человека.

Упражнение 2. «Восточный базар».

Цель: выработка навыков делового общения, выявление и анализ различных стратегий достижения цели в деловом общении.

Оборудование: 8 листочков-стикеров; набор ручек; видеокамера.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое.

Инструкция:

«Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля).

Замечательно!

Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении.

Упражнение 3. «Трактовки».

Цель: упражнение обучает способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его различных участников, способствует развитию навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния других людей, «вчувствования» в него).

Оборудование: примеры ситуаций.

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Газетного репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

◆ Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

◆ Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

Упражнение 4. «Слушание в разных позах».

Цель: Убедится, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Учимся взаимопониманию.

Упражнение 1. Упражнение-разминка «Копирование движений».

Цель: эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Описание: Вариант 1: Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа определяет участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий возвращается и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10–15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Упражнение 2. Упражнение «Бип» («Чужие коленки»).

Цель: развитие навыков социальной перцепции и тактильного контакта.

Описание: участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и – при желании участников – возобновить на следующем занятии.

Упражнение 3. Игра-загадка «МПС».

Цель: развитие социальной наблюдательности.

Описание упражнения. Выбираются 2–3 водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будет всего три варианта ответов: «да», «нет», «не знаю». После этого водящие выходят за дверь и ведущий инструктирует группу: «МПС расшифровывается как Мой Правый Сосед. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас! Помните, что в вашем распоряжении всего три варианта ответов». Обычно

подросткам довольно сложно сразу освоиться с таким правилом ответов, поэтому сначала имеет смысл попрактиковаться, задав каждому подростку вопрос и попросив его ответить, соблюдая установленное ограничение. Потом зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он поймет, что под загаданным членом группы имеется в виду находящийся справа сосед каждого участника, зовут и вводят в игру следующего водящего.

Если эта игра подросткам понравилась, ее можно применять неоднократно, но, естественно, при условии, что каждый раз меняются правила генерации ответов. Например, они могут быть такими:

♦ юноши отвечают всегда правду, а девушки всегда врут (или наоборот);

♦ если вопрос задан с улыбкой – на него, вне зависимости от содержания, дается ответ «да», если с хмурой мимикой – «нет», если выражение лица нейтральное – «не знаю». Это правило отгадать довольно сложно, лучше пригласить для этого сразу 3–4 водящих, которые будут работать командой.

Упражнение 4. Упражнение «Вавилонская башня».

Цель: повышение групповой сплоченности, развитие способности выдвигать и отстаивать свои идеи, создание положительных эмоций.

Оборудование: пачка бумаги А4.

Описание упражнения. Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100–150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов (см. фото ниже). Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10–15 минут, хотя, если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25–30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу».

Цель: повышение эмоциональной комфортности в группе

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие».

Цель: создание теплой атмосферы.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить

дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие 4. Твоя жизнь

Цель: осознание личностных недостатков, актуальных для личности проблем. Развитие чувства собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Формирование адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Твоя жизнь».

Цель: осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Инструкция: Нарисовать что-то, что символизировало бы Вас маленького и Вас взрослого. Похожи ли эти два символа? Что себе сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый?

Упражнение 2. «Я открываю себе себя».

Цель: активизировать внимание на внутреннем чувстве собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Почувствовать свежесть и уникальность своих переживаний данного момента своей жизни, как отличного оттого, что было ранее и что будет потом.

Оборудование: музыка.

Упражнение проводится индивидуально или в группе. Участники рассаживаются свободно в удобном для них положении. В предварительной беседе идет обсуждение субъективных ощущений на данном этапе коррекционной работы. Можно провести параллель между ощущениями: на работе, дома, в общественных местах, в группе участников данных занятий.

Рекомендуется использовать музыку без вербального материала. Возможно, заранее обсудить с участниками характер используемой музыки. Очень полезно использовать музыку, которую они предложат сами, особенно при индивидуальной работе.

Инструкция к выполнению заданий:

(Все задания выполняются под музыку)

1. «Попробуйте представить себя единственным и уникальным в своем роде, абсолютно самодостаточным космическим кораблем в космосе Вселенной. Жизнь Ваша – это всегда быть в этом пространстве, не встречая

аналогов! Вокруг нет планет, на которых можно сделать остановку! Что Вы чувствуете, когда представляете такое?»

2. «Если представить, что звучащая музыка указывает на пульсацию жизни в Вас (космическом корабле), т.е. – это Вы сами, что тогда Вы чувствуете? Какие мысли появляются у Вас?»

3. «Представьте, что все пространство космоса начинает резонировать с Вашей музыкальной пульсацией и становится таким же как вы. – т.е. ЧАСТЬЮ ВАС! Как Вы чувствуете себя после этого? Попробуйте выразить Ваши чувства любым приемлемым на данный момент для Вас способом!»

4. «Попытайтесь представить, такую картину, что на работе (в школе, училище, институте ...) Вы – такой же космический корабль, наполненный пульсацией жизненной музыки, а все что окружает Вас (люди, обстановка, и т. д.) – это космос, который пульсирует вместе с Вами. Вы ведь знаете, что так может быть! Как Вы будете себя чувствовать после того, как подумаете об этом?»

Упражнение 3. Игра «Лабиринт»

Цель: выявить в группе визуалов, аудиалов и кинестетиков.

Описание: Первый этап. Трех участникам, находящимся в центре площадки, дается задание: пройти по воображаемому лабиринту с закрытыми глазами. Группа наблюдает физическое состояние исполнителей (свободны или скованны движения, зажаты ли мышцы, каково положение головы, рук, есть ли суетливость и т. п.). После 1-2 минут «блуждания» участнику предлагается описать «свой» лабиринт.

Первоначальное описание обычно бывает очень коротким: 1-2 предложения, чаще всего это определение места. Например: «это было темное, сырое подземелье», «это был стеклянный лабиринт», «это коридор космического корабля». Группа может отметить скованность и напряженность мышц, плечевого пояса, рук, таза.

Второй этап. Тем же участникам предлагается рассмотреть лабиринт, проходя по нему (задание выполняется с закрытыми глазами). При описании лабиринта группа следит за тем, чтобы описывающие не сбились на описание звуков и ощущений. Например:

▪ «Это был стеклянный лабиринт, очень прозрачный, сверкающий так, что глазам было больно» (группа должна заметить кинестетическое слово «больно» и поправить рассказчика).

▪ «Это был коридор космического корабля с голубыми стенами и светом откуда-то снизу. Я слышала... (группа останавливает) видела очень красивый пульт, на котором было много разноцветных огоньков».

▪ «Это темное подземелье с каменными серыми стенами. У меня в руках была маленькая свечка, от которой почти не было света. Я видела, как по стенам текла вода...».

После описания группа обсуждает физическое состояние участников. Вероятно, будут отмечены высоко поднятая голова, более свободные движения рук.

Третий этап. Предлагается пройти по лабиринту и «услышать» максимальное количество звуков. При описании звуков группа следит за тем, чтобы участники не сбились на картинку и ощущения. Например:

▪ «Стены в этом лабиринте звенели, как стекла в серванте, когда проезжает грузовая машина».

▪ «Там была какая-то особая, звенящая тишина. Все приборы работали бесшумно, специальное покрытие заглушало звук шагов, и все-таки я чувствовала... (группа останавливается), я слышала за спиной тихое дыхание».

Когда группа будет описывать физическое состояние участников, наверняка будут отмечены наклоненная к плечу голова, менее скованные по сравнению с первым этапом игры движения рук, может быть, осторожная походка.

Четвертый этап. Участникам необходимо описать, что они чувствуют, проходя по лабиринту (температура, влажность, запах и т.д.):

▪ «Это был очень жаркий лабиринт, солнце пекло так, что я расплавлялась. А стены были холодные. Мне очень хотелось выйти, но я не могла найти выход. Я хотела разбить стены».

▪ «Мне было сыро и холодно, я спотыкалась и падала на острые камни – это было очень больно. Мне так хотелось теплого света и чтобы кто-нибудь был рядом». (Группа должна заметить, что в этом случае движения испытуемого были свободны, лицо опущено вниз, легкий шаг.)

▪ «Я чувствовала за спиной дыхание другого человека и мне было очень спокойно, что я не одна. Стены были мягкие, а пол – пружинистый. Вообще, это был очень удобный коридор. Я чувствовала себя уютно».

Пятый этап. Последний «проход» по лабиринту с заданием «видеть», «слышать», «чувствовать». После этого дается полное описание, которое сравнивается с первоначальным. Анализируются изменения, происшедшие в физическом состоянии участников.

Упражнение 4. «Дорога моей жизни»

Цель: анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Время: 5-10 мин.

Процедура: участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс дорогу своей жизни, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексировать содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Вопросы для обсуждения (обратной связи):

1. «Насколько Вы смогли прочувствовать внутренний мир человека, выполняющего упражнение?»

2. «Что вы при этом чувствовали?»

3. «Удалось ли вам выполнить задание»

4. «Были ли у кого-то похожие „дороги“?»

5. «Возникали препятствия в ходе упражнения?»

Упражнение 5. «Подарок».

Цель: создание теплой атмосферы.

Описание: Участники встают в круг.

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

Наши достоинства.

Упражнение 1. «Мои достоинства».

Цель: укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроения, более полное знакомство участников друг с другом.

Оборудование: мяч.

Описание : Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого.

Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Упражнение 2. «Маленькие успехи».

Цель: обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждению самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного.

Описание: Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Упражнение 3. «Лучшее о себе».

Цель: возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Оборудование: листы бумаги; ручки, карандаши.

Описание: Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства;
- 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Упражнение 4. «Многие боятся».

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, рассматривает способы преодоления страха.

Описание: Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Упражнение 5. «Симпатия группы».

Цель: тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Описание: Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник о

ценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Занятие 5. Самоконтроль. Преодоление стрессов

Цель: регуляция психического состояния в различных ситуациях, развитие способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях.

Упражнение 1. «Противоположные движения».

Цель: участники учатся произвольно регулировать свои движения; повышает взаимопонимание партнеров; способствует сплочению команды.

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Упражнение 2. «Не смеяться».

Цель: тренировка навыков регуляции своего поведения.

Оборудование: приготовить заранее вопросы ведущему.

Описание: Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие:

◆ По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино».

Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды.

Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»

◆ Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т. п.).

◆ Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него.

◆ Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

Упражнение 3. «Психологическое время».

Цель: развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот.

Оборудование: секундомер.

Описание: участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Обсуждение. Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.

Упражнение 4. «Запретные слова».

Цель: выработка умения контролировать свою речь.

Описание: Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Упражнение 5. «Лед и пламень».

Цель: демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Описание: участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь ладони участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Преодоление стрессов

Упражнение 1. Упражнение «Рак-отшельник».

Цель: тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Описание: Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

◆ «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

◆ «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

◆ «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Упражнение 2. «Спящие львы».

Цель: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Оборудование: стул.

Описание: Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Упражнение 3. «Два дела».

Цель: тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки.

Оборудование: стулья.

Описание: доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Упражнение 4. Упражнение «Плюсы и минусы».

Цель: научить смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Описание: Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Упражнение 5. «Внутреннее кино».

Цель: Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией, рациональный анализ - более полного осознания собственного поведения в подобной ситуации.

Оборудование: листы бумаги; ручки, карандаши.

Описание: Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, одним-двумя предложениями, записать суть данной проблемы (2–3 минуты). Потом их просят представить, что им надо написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4–5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы.

◆ Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?

◆ Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся? ◆

Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 мин. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. По его завершении

участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2–3 мин). Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям человека, подразумевает развитость его воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Занятие 6. Учимся общаться

Цель: тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации. Выработка уверенности в межличностных отношениях.

Упражнение 1. «Многоножка».

Цель: разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Описание упражнения. Участники делятся на 2–3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Обсуждение. Достаточно краткого обмена впечатлениями.

Упражнение 2. «Три слова».

Цель: тренировка умения быстро ориентироваться в поступающей информации, объединять ее фрагменты, генерировать идеи. Развитие речевой гибкости.

Описание: Упражнение выполняется в четверках.

Вариант 1. Два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

Вариант 2. Троице участникам предлагается придумать по одному слову, начинающимся на одну и ту же букву, названную ведущим. А четвертый участник придумывает предложение, которое включало бы в себя эти три слова. (Например, названы слова арбуз, абажур, афоризм. Тогда предложение может выглядеть, так: «Сделать из кожуры арбуза абажур – глупость, достойная афоризма!»).

Потом роли участников меняются, чтобы у каждого была возможность попробовать себя как в придумывании слов, так и в составлении предложений.

Обсуждение. Какая роль кому больше понравилась и чем именно? Что за качества, с точки зрения участников, тренируются в этом упражнении, для чего они нужны? Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными и оригинальными? Чем именно?

Упражнение 3. «Стыковка».

Цель: тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам.

Описание: В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4–5 м и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок.

Еще два участника играют роли «космонавтов» – с помощью команд, подаваемых голосом, каждый управляет движениями своего «космического корабля» таким образом, чтобы оба «орбитальных объекта» смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Упражнение 4. «Вопрос-ответ».

Цель: тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях, связанных с неожиданностью.

Описание: Участники сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

◆ **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («да», «нет», «не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

◆ **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то сосед справа, а если открытый, то слева. Кто ошибается – сам становится

Обсуждение. Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые? А на что отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких закрытые?

Упражнение 5. «Кошки и собаки».

Цель: сплочение группы.

Успешность выполнения этого упражнения зависит от слаженности действий внутри команд.

Оборудование: приготовить предметы.

Описание: Участники делятся на две команды – «кошки» и «собаки». В каждой из них выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача – найти спрятанное своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но лая. Более простой вариант – всем участникам команд разрешено двигаться и перемещаться (тогда они могут давать подсказки направлением голоса), сложный – перемещается только водящий, остальные должны сохранять неподвижность. Упражнение проходит более динамично, если обе команды играют одновременно и организуется соревнование, водящий какой из них быстрее найдет свой предмет.

Обсуждение. Как взаимодействовали между собой члены команд: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Что было сложнее всего для водящих, а что, наоборот, облегчало их поиски?

Уверенность в отношениях

Упражнение 1. «Поймать в круг».

Цель: разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях слаженно с партнерами.

Описание: Два участника (лучше, если самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих – поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем; пойманный становится очередным сектором круга и т. д. Задача – поймать всех участников. Если остались 1–2 человека, изловить которых никак не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Обсуждение. Как изменялась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других уворачиваться?

Упражнение 2. «Странные ответы».

Цель: возможность понаблюдать за человеческими реакциями и, для водящих, потренировать собственное уверенное поведение в ситуациях,

когда окружающие ведут себя странным, непонятным образом, а нужно все-таки понять, что именно стоит за такими их действиями.

Описание: Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет» и «не знаю». Ваша задача – понять, по какому принципу они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос, который задан ему самому, а на тот, который был адресован предыдущему участнику. Прежде чем звать водящих, полезно потренироваться с участием ведущего: тот задает участникам несколько вопросов, а они отвечают ему согласно этому правилу.

Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.

Обсуждение. Сначала слово получают водящие: какое впечатление у них возникло в ходе игры, что помогло им понять правило или, наоборот, сбивало их с толку? Потом слово предоставляется другим участникам: какие интересные поведенческие проявления со стороны водящих были замечены, когда те оказывались в затруднительной ситуации, не понимали логику, по которой даются ответы? Когда в жизни возникают ситуации, в которых поведение окружающих кажется нам странным и непонятным, хотя на самом деле оно имеет вполне логичное объяснение?

Упражнение 3. «Оптимальные варианты».

Цель: повышение гибкости поведения в разных ситуациях, демонстрация возможностей вести себя в них как уверенно, так и агрессивно либо застенчиво. Демонстрация того, что в зависимости от ситуации, в которой оказался человек, могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Оборудование: заранее подготовленные примеры конфликтных ситуаций.

Описание: Участники объединяются в подгруппы по 3–4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания нескольких конфликтных ситуаций, например таких:

◆ ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте;

◆ ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшийся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно.

Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т. е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к

каждой из этих ситуаций. На подготовку дается 8-10 минут. Конфликтные ситуации могут быть предложены и самими участниками.

Обсуждение. Как каждому из участников было более комфортно себя вести – уверенно, застенчиво или агрессивно? С чем это связано? Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

Упражнение 4. «Место для знакомства».

Цель: Способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Оборудование: листы бумаги; ручки, карандаши.

Описание: Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3–5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи.

Обсуждение. Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые такие люди посещают. Что же побуждает человека вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где растут грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где “водятся” такие люди!».

Упражнение 5. «Через пороги».

Цель: развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера при невозможности самостоятельно получить нужную информацию, необходимости положиться на него.

Оборудование: 6 стульев.

Описание упражнения. Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4–5 м. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменные пороги», второй – «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5–6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы». Задача «корабля» – пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями. Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Обсуждение. Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали при исполнении первой и второй ролей? Какие качества должен проявлять тот и другой партнер для

успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

Занятие 7. Решение конфликтов

Цель: регуляция агрессивного состояния. Выработка способов преодоления собственной агрессии. Формирование навыков выхода из конфликта социально приемлемыми способами.

Упражнение 1. «Передерни веревочку».

Цель: тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

Оборудование: стулья; веревочка.

Описание упражнения. Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2–3 м один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача – по команде встать, добежать до стула второго игрока, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

Упражнение 2. «Перетягивание газеты».

Цель: развитие тактики действия в межличностном конфликте.
Оборудование: газеты.

Описание: Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по одной газете на пару и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Обсуждение. Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу, поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками? Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми – по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся. Приведите с опорой на свой жизненный опыт примеры таких ситуаций и того, как люди ведут себя в них?

Упражнение 3. «Хвосты».

Цель: разминка, обучение умению уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации, материал для обсуждения различных стратегий поведения при наличии противоречия в интересах.

Описание: Вариант 1. Каждый участник отводит левую руку назад и располагает на уровне пояса открытой ладонью назад, изображая таким

образом «хвост». Правая рука остается свободной. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой собственный. Тот, кого схватили за хвост, останавливается на месте и больше не имеет права перемещаться, но может ловить за хвосты других участников, пробегающих мимо. Игра продолжается до того момента, когда все участники, кроме одного, окажутся обездвижены.

Вариант 2. Участники объединяются в пары. На каждую пару выдается один бумажный «хвост» (это может быть бумажная «липучка» или просто полоска длиной 15–20 см, которую можно прикрепить к одежде). Партнеры встают в затылок друг другу, задний держит переднего за пояс. Хвост крепится к тому, кто находится в паре сзади. По команде ведущего пары начинают перемещаться, стараясь оторвать как можно больше хвостов у других пар и сохранить свой собственный (расцепляться при этом нельзя, задний должен постоянно держать переднего за пояс). Если у пары оторвали хвост, она должна немедленно прицепить себе новый из числа трофейных, а при отсутствии такового выбывает из игры. Побеждает та пара, которая за время игры (1,5–2 минуты) наберет как можно больше хвостов.

Обсуждение. В чем, с точки зрения участников, основное различие между теми игроками и парами, которые сыграли успешно, и теми, у кого это не получилось? Кто прибежал преимущественно к оборонительной стратегии игры (больше заботился о сохранении своего хвоста), а кто к наступательной («обдирал» чужие хвосты, а о своем заботился меньше)? Какая стратегия оказалась более эффективной в разных вариантах игры? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких наступательно?

Упражнение 4. «Раздвоение».

Цель: обучение навыкам взаимопонимания с партнером, «подстраивания» под него в разговоре. Материал для обсуждения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Оборудование: заранее подготовленные примеры конфликтных ситуаций.

Описание упражнения. Участникам дается краткое описание какой-либо конфликтной ситуации: например, девочка-подросток хочет пойти поздним вечером на дискотеку, а мама ее туда не отпускает. На роль первого из участников конфликта приглашается один человек, а на роль второго – сразу два. Тот, кто играет роль единолично, говорит реплики обычным образом, а те кто вдвоем – высказываются пословно: кто-то из них говорит одно слово, другой – следующее, и т. д. При этом у них должен получиться связный, логически целостный разговор. Игра повторяется 3–4 раза с разными партнерами.

Обсуждение. В чем состояла основная сложность игры двух за одного? Какие качества от них требовались, чтобы получился действительно связный разговор? Сумели бы они выступить вместе как единый собеседник? Какие способы поведения в конфликтах были продемонстрированы: пассивное оправдание, агрессивная атака собеседника, игнорирование его

высказываний и уход от темы и т. п.? В каких реальных жизненных ситуациях, связанных с конфликтами, результативны эти способы поведения?

Упражнение 5. «Покажи ситуацию».

Цель: демонстрация различных вариантов поведения в конфликтных ситуациях и материал для обсуждения. Тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Оборудование: карточки с описанием конфликтных ситуаций.

Описание: Участники делятся на пары. Каждой дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

- ◆ вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват;
- ◆ ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить;
- ◆ ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно;
- ◆ ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал;
- ◆ вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей – догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Обсуждение. Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что показывают другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят? Какие способы поведения в конфликтных ситуациях были продемонстрированы в этом упражнении? При каких условиях они эффективны?

Преодоление агрессии

Упражнение 1. «Задержи дыхание».

Цель: снижение агрессивного состояния. Способы борьбы с агрессией.

Описание упражнения: участникам необходимо набрать в легкие воздух, задержать дыхание, и начать считать вслух: 10, 9, 8, 7; досчитав, сделали паузу, выдохнули. Вдохнули, снова, задержали дыхание и продолжайте счет: 6, 5, 4, 3; снова, пауза, выдох, задержка дыхания, и счет 2, 1, 0. Так можно повторять по кругу несколько раз. В порядке убывания счет ведется для того, чтобы мозг перепрограммировался, на другую ситуацию.

Упражнение 2. Упражнение «Выплеск агрессии».

Цель: снижение агрессивного состояния. Способы борьбы с агрессией.

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Описание упражнения: Вам предлагается нарисовать того человека, который вас чем-то обидел, сильно разозлил или вызывает сильную ненависть. Вложите в рисунок все те эмоции, которые вы к нему испытываете. Можете пририсовывать ему всякие детали, которые, по вашему мнению, могут его унижить, или с помощью которых он может упасть в ваших глазах. Можете проговаривать вслух, все, что вы о нем думаете. Закончив, сделайте подпись рисунка. Теперь вам необходимо разорвать ваш рисунок на мелкие кусочки и выбросить их как можно дальше. Если вам мало одного рисунка берите еще бумагу и продолжайте упражнение следуя данной инструкции.

Упражнение 3. «Улыбка Будды».

Цель: снятие агрессии. Расслабление.

Описание: Расслабьтесь. Пусть поток мысли постепенно замедляется, а затем прекратится совсем. Полностью расслабьте лицевые мышцы (в этом может помочь техника аутотренинга), почувствуйте, как они наливаются теплом и тяжестью. Мышцы лица как будто теряют упругость и стекают вниз подобно густой патоке. Теперь сосредоточьтесь на уголках губ: представьте, как ваши губы слегка раздвигаются в стороны и образуют легкую улыбку. Не нужно напрягать мышцы лица, улыбка появится сама собой, а вместе с ней и зарождающееся внутри вас чувство безграничной радости. Наслаждайтесь им некоторое время, прежде чем закончить упражнение.

Упражнение 4. «Уходи, злость, уходи!».

Цель: ослабление негативных эмоций.

Оборудование: мягкие подушки, музыка.

Описание: Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. Предостережение: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

Занятие 8. Противостояние влиянию

Цель: тренировка уверенного поведения.

Упражнение 1. «Волк и семеро козлят».

Цель: Тренировка уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности.

Оборудование: стулья.

Описание упражнения. Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников – добровольцев берут на себя роли «козлят» (если общее количество участников меньше 12, то «козлят» тоже будет не 7, а меньше). Их задача – не пускать к себе в домик (который

сооружается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина – различными родственниками «козлят» (которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение – пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле – «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Обсуждение. Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно верить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

Упражнение 2. «Бесконечное уточнение».

Цель: обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Описание упражнения. Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

♦ «Ты одета как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

♦ «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» – «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2–3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но одновременно ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие игроки). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу

после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Обсуждение. В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаться сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

Упражнение 3. «Кодовая фраза».

Цель: развитие умения говорить бегло и гибко, разворачивать беседу в желательном для себя направлении, незаметно встраивать в контекст речи, заранее запланированные сообщения, а также распознавать подобные действия.

Оборудование: приготовленные кодовые фразы.

Описание упражнения. Упражнение выполняется в парах. Каждый партнер получает от ведущего какую-либо кодовую фразу – несложную, но по смыслу довольно странную, не очень вписывающуюся в обычный разговор. Например, это могут быть такие фразы:

- ◆ сборную по хоккею дисквалифицировали за выход на лед без коньков;
- ◆ по новым футбольным правилам, вратарю нельзя будет играть руками;
- ◆ на новых долларах написано: «Храните деньги в сберкассе»;
- ◆ играя на валютном рынке, можно приобрести подводный ресторан;
- ◆ мягкие игрушки теперь будут содержать вакцину от птичьего гриппа;
- ◆ простуду можно вылечить, направив на горло и в нос лунный свет.

Участники не говорят друг другу, какие фразы им достались. Им отводится 3 минуты на то, чтобы свободно беседовать о чем угодно. Задача каждого из них – использовать в разговоре свою кодовую фразу раньше, чем это сделает партнер, и таким образом, чтобы собеседник не понял, что именно эта фраза кодовая. Ее нужно так встроить в беседу, чтобы она прозвучала вполне логично и естественно, не вызвала у собеседника подозрений.

Если кому-то из игроков показалось, что собеседник употребил «кодовую фразу», он сразу после этого может спросить: «Это та фраза?». Если он угадал, то объявляется победителем. Если задал данный вопрос дважды, но оба раза ошибся – победителем объявляется соперник. Если фраза была использована, а собеседник этого не заметил – побеждает тот, кто использовал ее. Если в течение 3 минут ни один партнер так и не употребил свою фразу – это считается поражением обоих игроков.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? На что ориентировались участники, принимая решение о том, какое именно высказывание кодовое? А какие способы были использованы, чтобы скрыть эти фразы, сделать их незаметными? Когда человек хочет исподволь повлиять на собеседника, он обычно встраивает в свою речь какие-либо утверждения и требования таким образом, чтобы партнер этого не заметил, чтобы это прозвучало как нечто само собой

разумеющееся. Можете ли вы привести такие примеры из своего жизненного опыта? Как научиться распознавать такие скрытые сообщения?

Упражнение 4. «Два подсказчика».

Цель: развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

Оборудование: повязка на глаза; небольшой предмет.

Описание упражнения. Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?

Занятие 9. Движение к целям

Цель: формирование навыков целеполагания, координации совместных действий на пути достижения цели.

1. Упражнение «По листикам».

Цель: обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми, задействования других для достижения собственной цели.

Оборудование: листы бумаги; ручки, карандаши.

Описание упражнения. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше, чем 9-10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

Обсуждение. Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Упражнение 2. «Дуем к цели».

Цель: упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение.

Оборудование: листы бумаги; ручки, фломастеры.

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комочками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Ведущему стоит обратить свое внимание на подростков, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее, как «отписки» (типа «Хочу слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выразить свои чувства.

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Упражнение 3. «Ресурсы».

Цель: способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Оборудование: бумага; скотч; степлер; ножницы; клей; фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля...

Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. *Социальные*: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

3. *Внешние*: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Занятие 10. Групповая сплоченность.

Цель: развитие осознания коллективной ответственности и включенности в совместную командную деятельность.

Игра 1. «Со-творчество»

Цели:

- способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии участников в ходе решения групповой задачи;
- интегрировать группу за счет осознания коллективной ответственности и включенности в совместную командную деятельность.

Размер группы: не играет роли, так как работа проводится в малых группах (4-5 человек).

Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой команды: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2-3 куска пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Время: 40 минут.

Описание: Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут группа должна представить товарищам из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже – решать группе. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовала вся команда, решение принималось коллегиально, и в работе были использованы все выложенные на стол материалы! Дать название полученному произведению – дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов.

Через 30 минут все группы выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.

Завершение

- Какие работы представляют, на ваш взгляд, наибольший интерес?

▪ Что вы думаете по поводу названий произведений коллективного творчества?

▪ Как происходила групповая работа? (Обсуждение ролей, взятых на себя или навязанных группой. Стиль работы лидера и группы. Механизм принятия коллективного решения. – Распределение ролей на этапе реальной работы по созданию произведения.)

▪ В чем, на ваш взгляд, это задание проявило «плюсы» и «минусы» коллегиального решения и совместного творчества? Приведите конкретные примеры и запишите их в два столбика.

Обсудите представленные на доске результаты.

Упражнение 2. «Нити дружбы».

Цель: создание теплой атмосферы, сплочение группы.

Оборудование: нить.

Описание: Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, что они больше всего любят и как обычно отдыхают, затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников.

Следующий этап – участники сматывают нить в обратном порядке и задают любой вопрос человеку на другом ее конце.

Упражнение 3. «Ритуал прощания».

Цель: групповая коррекция.

Описание: Тренер объявляет об окончании занятий и предлагает участникам сесть в круг.

Ведущий. Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый по очереди будет ставить перед собой этот стул. Остальные участники группы по желанию и в любом порядке будут подходить, садиться перед вами на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции.

Занятие 11. Навыки рефлексии и эмпатии

Цель: формирование осознания результатов собственной активности.

Игра 1. «1-2 – добрый день».

Цель: разминка, создание позитивного настроения на работу.

Описание: Играют все по цепочке. Надо считать по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить «добрый день». Т.е. первый говорит «один», второй – «два», третий – «добрый день», четвертый – «четыре», пятый – «пять», шестой – «добрый день», и т.д. Тот, кто ошибся, выбывает из игры, пока не останется один победитель.

Упражнение 2. «Эмпатия».

Цель: развитие эмпатии.

Оборудование: ручка; лист бумаги.

Описание: Ведущий: сейчас один из членов группы выйдет из комнаты. Те, кто остался, опишут черты этого человека, привычки, свойства, то есть выскажут свои впечатления, но только положительные. Кто-то из группы будет вести «протокол», записывать высказывания и автора. Через некоторое время пригласим участника и зачитаем ему все высказывания, не называя автора. Главная задача – определить, кто из присутствующих, что о нем сказал. Затем «секретарь» зачитает высказывание, называя автора.

Обсуждение: Насколько описания соответствуют тому, что вы ожидали услышать? Что вы чувствовали, когда слышали описания? Легко ли было составить описание человека?

Упражнение 3. «Сиамские близнецы».

Цель: умение взаимодействовать, чувствовать другого.

Оборудование: ручки; листы; ленточки.

Описание: Сейчас я попрошу вас разделиться на пары, на каждую пару вам понадобится одна ручка и один лист (раздаются ручки и листы). Спрячьте левые руки за спину, а правыми возьмите ручку, для удобства выполнения упражнения можно привязать руки друг к другу ленточкой. Вам предстоит двумя руками нарисовать общий рисунок, не договариваясь о теме рисунка. Нельзя разговаривать, обсуждать рисунок. После того, как вы закончили, нужно подписать картину.

Обсуждение: что вы изобразили? Легко ли было работать в паре? Легко ли было понять партнера без слов? Кто был в паре лидером?

Игра 4. «Исполнение желания».

Цель: развитие эмпатии, умение понять чувства другого, посочувствовать ему.

Описание: Участники разбиваются на пары, один из них водит. Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?». Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке», – или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место).

Упражнение 5. «Ресторан».

Цель: подведение итогов занятия. Развитие рефлексии.

Описание: Представьте, что сегодняшнее занятие вы провели в ресторане и теперь, я как директор ресторана прошу вас выразить своё отношение к занятию, продолжив фразы:

- Я съел бы еще этого...
- Больше всего мне понравилось...
- Я почти переварил...
- Я переел...
- Пожалуйста, добавьте...

Занятие 12. Завершающее. Подведение итогов.

Цель: обобщение полученного опыта.

Упражнение 1. «Я собираюсь все бросить и написать себе письмо».

Цель: подвести итоги основным знаниям и навыкам, полученным в ходе тренинга.

Оборудование: листы бумаги; конверты; ручки.

Описание: Завершить тренинг на позитивной ноте.

Каждому участнику было предложено написать себе письмо, в котором он резюмирует знания и навыки, полученные в ходе тренинга. Ведущий объяснил, что письма будут разосланы всем через месяц. Участники могли включить в письма то, о чем хотели бы себе напомнить (например, как можно по-новому реагировать на ситуацию стресса или как быстро и эффективно восстановить энергетический баланс после рабочего дня и др.).

Письма вкладываются в конверты, на которых надписывается реальный адрес, и заклеиваются. Ведущий собрал конверты у участников. Через месяц письма отправляются адресатам.

Упражнение 2. «Доброта».

Цель: сформировать положительные качества, возможность выразить свои чувства.

Инструкция: Ведущий. В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, учителях, родителях? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

Упражнение 3. «Волшебная подушечка».

Цель: возможность выразить свои чувства, довериться группе.

Оборудование: небольшая яркая подушечка

Описание: Для выполнения данного упражнения потребуется небольшая яркая подушечка. Участники сидят в кругу.

Инструкция: Ведущий. У нас есть волшебная подушечка. Каждый по кругу может взять ее в руки, прижать к самому сердцу и сесть на нее, загадав заветное желание. Оно может быть любым. Наберитесь смелости, чтобы рассказать нам о нем. Участники группы всегда поймут и поддержат. Тот, у кого в руках окажется подушечка, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно слушать, не говоря ни слова.

После выполнения упражнения задаются вопросы:

- Трудно ли было поделиться с группой своим желанием?
- Может, у кого-то в процессе работы возникли еще более важные желания и он хочет рассказать нам о них?
- Кто может выполнить желания? Родители, учителя, одноклассники или кто-то еще?

Упражнение 4. «Серпантин».

Цель: повышение энергетического тонуса группы.

Оборудование: серпантин.

Описание: Каждый участник берёт горсть серпантина. Группа встаёт в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: «Ай да мы!». На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают серпантин вверх.

Заключительная игра 5. «Солнышко» итоговая рефлексия

Цель: вызвать у участников положительные эмоции.

Оборудование: листы, карандаши, ручки.

Описание: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Список литературы

13. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб., 2007.
14. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
15. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1996.
16. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб., 2007.
17. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.
18. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – СПб., 2001.
19. Основы организации и проведения социально-психологического тренинга: учеб. пособие / О. С. Ширяева, А. С. Ширяева. – Петропавловск – Камч.: КамГУ им. Витуса Беринга, 2013. – 231 с.
20. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://www.trepsy.net/razvit/empatiya/>
21. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 1997.
22. Социальная работа с детьми и подростками: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования / В. Л. Кокоренко, Н. Ю. Кучукова, И. Ю. Маргошина. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
23. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
24. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М., 1988.

