

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей,
оставшихся без попечения родителей, и
постинтернатному сопровождению»
(КГКУ ЦСУ)

**Коммуникативный тренинг для выпускников,
имеющих психотравмирующий опыт
(по Ослон В.Н., Селениной Е.В.)**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. СТРУКТУРА ТРЕНИНГА	3
2. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ	4
I модуль	6
Занятие 1. "Знакомство"	6
Занятие 2. «Я уникален!»	8
Занятие 3. «Я уверен в себе»	11
II модуль	13
Занятие 4. «Я и мои чувства»	13
Занятие 5. «Чувства – это нормально»	15
Занятие 6. «Наши чувства – наши поступки»	17
III модуль	20
Занятие 7. «Рассказываем о том, что произошло»	20
Занятие 8. «Я и мои границы»	22
Занятие 9. «Я и мои ресурсы»	25
IV модуль	29
Занятие 10. «Я и моя семья»	29
Занятие 11. «Я и моя семья»	31
Занятие 12. «Я и мои близкие»	33
V модуль	35
Занятие 13. «Игроки в поле жизни»	35
Занятие 14. «Наблюдательные марсиане»	37
Занятие 15. «Я и другие»	39

ВВЕДЕНИЕ

В тренинговой группе у выпускников, имеющих психотравмирующий опыт, появляется возможность рассказать о том, что произошло с ними, поделиться чувствами, часто глубоко спрятанными, и получить поддержку и понимание. В ходе групповой работы также создаются благоприятные условия для отреагирования чувств. Например, аффективная стимуляция участников способствует повышению психического тонуса и выражению агрессии социально допустимыми способами в процессе выполнения упражнений. Вовлечение в совместную деятельность способствует возрастанию активности и спонтанности поведения, его направленности на преодоление ситуаций безвыходности и безнадежности, стимулирует поиск адекватных средств решения проблемы. Групповые дискуссии и тренинговые упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожнее.

Задачей групповой психологической работы является помощь выпускнику в преодолении психологической травмы, решение ныне существующих проблем, формирование жизненных навыков, соответствующих возрасту, профилактику возникновения подобных проблем в будущем. Процесс групповой работы ориентирован на социализацию выпускников, он способствует формированию жизненной компетентности.

1. СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

Тренинг для выпускников по завершению ситуации травмы состоит из пяти модулей.

I модуль (1-3 занятия)

Цель: Развитие способности к установлению близких, доверительных отношений, способности к рефлексии.

Задачи:

1. Создание мотивации на совместную работу.
2. Создание мотивации на принятие других.
3. Развитие рефлексивных способностей и навыков.
4. Развитие способности к осознанию сильных сторон своей личности, симпатии к себе.
5. Повышение уверенности в себе.

II модуль (4-6 занятия)

Цель: Подготовка выпускников к работе с чувствами, связанными с травматическим опытом.

Задачи:

1. Развитие способности к осознанию и дифференцированию эмоций (своих и окружающих).
2. Выработка навыков выражения своих чувств в вербальной форме.
3. Обнаружение зависимости своего поведения от эмоционального состояния.
4. Выработка навыков решения внутренних конфликтов.

III модуль (7-9 занятия)

Цель: Нивелирование последствий травматических переживаний.

Задачи:

1. Осознание и отреагирование чувств, связанных с психотравмирующей ситуацией в обстановке понимания и поддержки.
2. Осознание своих границ и границ другого человека.
3. Осознание собственных возможностей и личностных ресурсов.
4. Развитие способности находить и принимать поддержку в референтной группе.

IV модуль (10-12 занятия)

Цель: Развитие способности к конструктивному взаимодействию с окружением.

Задачи:

1. Осознание положения вещей в своей семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться.
2. Определение возможности для изменения в своих семьях,
3. Развитие навыков самонаблюдения, определяющих собственную позицию в семье.
4. Формирование позитивных моделей внутрисемейного взаимодействия.

V модуль (13-15 занятия)

Цель: Формирование представления о социальных ролях.

Задачи:

1. Осознание собственного ролевого поведения
2. Выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов.
3. Развитие способности к самоконтролю и избавлению от напряжения в конфликтной ситуации.
4. Развитие способностей к формированию временной перспективы, позитивного представления о будущем.

2. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Общие рекомендации: Предложенная структура занятия является условной, если в течение занятия не удастся выполнить все упражнения из-за недостатка времени, ведущие сокращают сценарий занятия по своему усмотрению.

Рекомендуется в середине занятия сделать десятиминутный перерыв, чтобы участники могли отдохнуть от эмоционально сложной работы в группе и пообщаться друг с другом в свободном порядке.

1. Приветствие. Время: 5 мин.

Задачи:

- А) Вхождение в пространство занятия.
- Б) Обозначить начало занятия.

Средства: Определенные ритуалы начала действия.

Примечание: На каждом занятии желательно повторять один и тот же ритуал приветствия.

2. Начало работы. Время: 5 мин.

Задачи:

А) Рефлексия состояния участников,

Б) оценка работоспособности (с чем они пришли на группу, как сейчас себя ощущают, хотят ли поделиться своими переживаниями).

Средства: Опрос, ассоциации с цветом и другие приемы, которые каждый раз могут открывать новое содержание.

Примечание: на каждом занятии можно использовать новые упражнения.

3. Разминка. Время: 5 мин.

Задачи:

А) Включение в совместную деятельность.

Б) Объединение, сплочение группы.

В) Создание доброжелательной атмосферы.

Г) Стабилизация и повышение энергетического потенциала организма, снижение внутреннего напряжения, развитие спонтанности поведения.

Средства: Психогимнастические упражнения, более или менее подвижные игры с четко определенными правилами.

Примечание: Желательно, чтобы ведущий сам участвовал в проводимых играх.

4. Работа по теме. Время: 30 мин.

Задачи:

Соответствуют теме занятия.

Средства: Самые разнообразные активные формы социально-психологического обучения: упражнения, направленные на развитие рефлексии; на работу с чувствами; повышение самооценки; переработки травматического опыта; преодоление «катастрофичности» в восприятии мира; формирование навыков самоподдержки; развитие коммуникативных навыков; расширение возможностей взаимоотношения в семье и в референтной группе; выработка новых навыков взаимодействия с социальным окружением.

5. Завершение занятия. Время: 20 мин.

Задачи:

А) Возможность «отстояться» сознанию, сбалансировать энергию.

Б) Вырабатывать и закреплять навыки саморегуляции.

Средства: Релаксационные медитативные технологии, упражнения направленного воображения.

6. Прощание.

Задачи:

Обозначить конец занятия;

Средства: Ритуал прощания.

Примечание: Желательно осуществлять один и тот же ритуал закрытия группы на протяжении всей программы.

І модуль

Занятие 1. "Знакомство".

Цель: знакомство, утверждение правил группы, увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи.

1. Знакомство.

Ведущие представляются, объясняют детям, что занятия, на которых они присутствуют, отличаются от обычных уроков: «Здесь не ставят оценок, не спрашивают пройденный материал, здесь мы все будем играть, общаться и обсуждать различные явления. Если у участников возникнут какие-либо вопросы или мысли по поводу всего происходящего, то можно задать эти вопросы прямо на занятиях. Можно и после занятия, если кто-то не хочет, чтобы его слышали все вокруг».

2. Упражнение "Окраска настроения".

Ведущий:

— Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших занятий будем отмечать свое настроение. Для этого вам нужно будет раскрасить кружок напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению. Начнем с сегодняшнего дня. Кто хочет начать?

3. Упражнение: "Самопрезентация".

Вступление ведущего:

— У каждого из вас есть имя. Оно может звучать по-разному. Возможно, кому-то захочется, чтобы его называли не так, как его зовут обычно. Например, Виктора можно звать Витя, Витек, Витька. Можно выбрать и любое другое имя.

— Предлагаю каждому по очереди назвать то имя, которым мы будем называть его на занятиях, и коротко рассказать что-то характерное о себе, о своих интересах или что вы считаете важным сообщить.

— Затем следующий повторяет все сказанное предыдущим и далее называет свое любимое имя и рассказывает о себе.

4. Разминка. "Вырази себя в жесте".

Цель: Познакомиться друг с другом нестандартным способом.

Все участники группы встают в круг. Один делает шаг вперед и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит свое имя. (Лучше, если первым себя выразит в жесте ведущий. Например, поднять руки вверх и т.п.). Таким образом, каждый участник демонстрирует себя в жесте. Все остальные повторяют его, как бы вживаясь через этот жест в другого человека.

5. Утверждение правил группы.

Ведущие объясняют участникам, что для успешной работы в группе необходимо придерживаться определенных правил, потому что правила обеспечивают «безопасность» участников и создают такую обстановку, в которой каждый может откровенно высказать свое мнение.

Рекомендуемые правила:

- * Уважать друг друга.
- * Не перебивать говорящего.

* Право «Стоп». (Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я сейчас не хочу о нем говорить»).

* Говорить по одному.

* Не рассказывать никому о том, что доверяют друг другу участники группы.

* Право ведущего. (Ведущий следит за выполнением принятых правил, может прерывать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу).

Примечание для ведущего: При обсуждении правил необходимо выяснить, как ребята понимают каждое правило, какие у них возникают опасения и с чем они связаны. Желательно, чтобы каждый участник осознал необходимость этих правил и выразил готовность следовать им в процессе занятий. Дополнительными могут быть любые правила, предложенные участниками, помогающие работе группы.

6. Упражнение «Робот».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Ведущий:

— Сейчас вы по моему хлопку, начнете ходить по комнате не сгибаясь, как роботы. Держите ноги совершенно прямыми, не сгибайте руки, голову держите прямо. А потом, по моему хлопку, начинайте двигаться расслабленно и гибко, как кошки, крадитесь на кончиках пальцев, подпрыгивайте немного. Затем, по следующему хлопку, снова становитесь как роботы и т.д.

7. Упражнение «Мое имя».

Цель: знакомство с методами саморегуляции.

Ведущий:

— Закройте глаза и представьте белый лист бумаги, на котором большими буквами написано ваше имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь - красными, а теперь - зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь - желтым.

—А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Послушай ее!

—А сейчас потрогай твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

—Теперь попробуй твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

— А теперь откройте глаза.

Примечание: Во время сеансов саморегуляции, медитации и визуализации необходимо обеспечить соответствующее музыкальное сопровождение. Начинать эти сеансы всегда необходимо с упражнений на мышечное расслабление и дыхательных упражнений.

Обсуждение: Легко или с трудом возникали образы перед участниками? Было ли интересно выполнять это упражнение? Желющие участники могут рассказать о своих образах.

Ведущий:

— *Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь.*

— *Но игра еще не окончена. Дома постарайтесь нарисовать свое имя, используя те цвета и свойства вашего имени, которые вам удалось увидеть и почувствовать в нашем упражнении.*

8. Упражнение «Окраска настроения»

9. Подведение итогов занятия:

— *Как прошло наше занятие на ваш взгляд?*

— *Было ли вам комфортно? Если нет, то почему?*

— *Что понравилось на занятии, а что нет?*

— *Хотите ли вы высказать какие-то пожелания?*

10. Ритуал прощания.

Для этого ритуала можно использовать горящую свечу в глубоком и безопасном подсвечнике. «Давайте сейчас молча посидим и посмотрим на огонь этой свечи. Представьте, что в нем сгорают все наши неприятности и отрицательные чувства».

Занятие 2. «Я уникален!»

Цель: формирование у детей представления об уникальности каждого человека, развитие навыков рефлексии.

1. Приветствие:

- ритуал приветствия, выбранный на первом занятии.

- рефлексия актуального состояния, упражнение "Окраска настроения".

2. Разминка: Упражнение «Поменяемся местами».

Цель этого упражнения через динамическую, игровую форму установить контакт друг с другом.

— *Сейчас поменяются местами те, кто в жизни не прочел ни одной сказки.*

— *Сейчас поменяются местами те, кто считает, что сказка — это только для детей.*

— *Сейчас поменяются местами все, кто всегда слушается своих родителей.*

Затем психолог произносит фразы, значимые для прояснения актуальных потребностей участников группы:

— *Поменяются местами те, кто верит в то, что чудеса случаются не только в сказке.*

— *Поменяются местами те, кто верит в вечную любовь.*

Психолог не делает попытки занять место, если хочет показать, что согласен с этими тезисами. Затем желательна фраза, уступающая позицию ведущего, например:

— *Меняются местами те, у кого есть чувство юмора.*

— *Меняют местами те, кто не считает себя главным в любой компании.*

Основная часть.

Вступление ведущего: (ведущий дает объяснение, что такое уникальность)

— *У каждого своя индивидуальная внешность, свое имя, свой характер и привычки, свои мечтания и желания, другого человека, похожего на вас нет*

Затем ведущий дает участникам информацию о рефлексии (самопознании) и объясняет необходимость ее проведения:

— *Зачастую случается так, что мы сожалеем о каком-либо своем необдуманном поступке, не всегда понимаем то, зачем мы ведем себя так, а не иначе. Внутренний разговор с самим собой или диалог с кем-то дает человеку возможность встать на позицию исследователя по отношению к самому себе. Таким образом, можно сказать, что самопознание – это способность и умение видеть себя, свои действия, отношения с людьми, познавать свой внутренний мир, понимать себя. В то же время рефлексия – это умение видеть и понимать то, как к тебе относятся другие люди, как они тебя понимают.*

3. Упражнение "Проективный рисунок".

Цель упражнения: проективная диагностика самовосприятия, самопознания, желательного образа; развитие навыков саморефлексии.

Материал: по три листа бумаги формата А4 для каждого участника группы, карандаши.

Проведение.

1. Каждый член группы на листах бумаги изображает себя: «Я реальное», «Я глазами других», «Я идеальное» (каким хотелось бы быть).

2. При обсуждении рисунка сначала предоставляется слово другим членам группы, для того, чтобы выяснить, как они через рисунок видят автора со стороны, чем отличается идеальный образ «художника» от реального.

3. Затем слово предоставляется самому автору.

Примечание: Данная процедура выявляет мишени для дальнейших индивидуальных коррекционных занятий.

4. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Все участники, кроме одного ведущего садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки – черты характера, внешность, желания, вкусы (к примеру, те, у кого темные волосы, голубые глаза, черные брюки и т.д.). Выпускники, чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время ведущий пытается занять одно из освободившихся мест. После чего ведущим становится тот, кому не досталось места. Примеры: «Поменяйтесь местами те, у кого есть сестра», «...те, кто любит яблочный пирог» и т.д.

В завершение игры ведущий подводит итог:

— *Не бывает двух одинаковых людей, но, тем не менее, у многих могут быть сходные вкусы, черты, интересы. Из-за того, что это существует, необходимо уважать других, не таких, как мы.*

5. Упражнение "Как мне это здорово удается"!

Цель: формирование адекватной самооценки.

Каждому участнику предлагается рассказать группе о каком-либо деле, которое ему особенно удастся, о том, как и когда это начало получаться и о своих чувствах по этому поводу.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда говорили и когда слушали других? Чей рассказ вас особенно затронул? Как вы думаете, почему?

Завершение занятия.

1. Визуализация «Кто я есть на самом деле»

Ведущий:

— *Расположитесь удобно на стуле так, чтобы у вас не были скрещены руки и ноги. Закройте глаза и расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, что вы еще больше расслабились. Если то, о чем я буду говорить, вы увидите и почувствуете без особых усилий – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать о том, что где-то есть то, о чем говорится*

— *Представьте себе, что вы идете по старинному городу. Идете по узенькой улочке и видите небольшую дверь. Она чем-то заинтересовала вас. Вы открываете эту дверь и заходите внутрь. Вы оказались в небольшом магазинчике. На полках стоят разнообразные старинные игрушки. Вы ходите по магазинчику и рассматриваете их. Одна игрушка особенно приглянулась вам. Подойдите к ней и рассмотрите ее внимательно... А теперь станьте этой игрушкой. Вы – игрушка в волшебном старинном магазине. У вас есть своя история и какое-то особое волшебство. Что вы помните о своей прошлой жизни? Как вы попали в этот волшебный магазин? Что вы чувствуете, будучи старинной игрушкой? О чем вы думаете сейчас? Есть ли у вас какие-то желания?..*

— *Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.*

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить не нужно.

— *Семь... шесть... пять... четыре... три... Пошевелите ступнями ног, пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два... Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе... Один. Откройте глаза.*

Обсуждение: Ребята делятся впечатлениями об увиденном. Обсуждаются чувства и мысли старинных игрушек.

Примечание: те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Произнося текст, ведущий должен внимательно следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

2. Упражнение «Окраска настроения».
3. Подведение итогов занятия.
4. Ритуал прощания.

Занятие 3. «Я уверен в себе».

Цель: помочь выпускнику осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию детьми собственного мнения.

1. Приветствие.

Рефлексия состояния участников Упражнение «Окраска настроения».

2. Разминка "Надувная кукла".

Цель: преодоление скованности напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются, постепенно опускаясь на корточки.

3. Основная часть.

Вступление ведущего:

— *На прошлом занятии мы с вами говорили о том, что мы все – разные. Как, по вашему мнению, это влияет на чувство уверенности в себе? И что, с вашей точки зрения, это такое?*

— *Уверенный в себе человек – это человек, который знает себе цену, точно знает, что он умеет и чего не умеет, не боится отстаивать собственное мнение в споре, может высказать свою точку зрения.*

— *Давайте попробуем потренироваться высказывать свое мнение.*

3.1. Игра «Я протестую...»

Цель: тренировка умения высказывать свое мнение.

Ведущий просит участников группы плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии. После этого выпускники перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я против...»

Например: «Я против несправедливости!», «Я против плохих отметок!» и т.д. При этом ребенок должен говорить очень громко, уверенно, фактически кричать.

3.2. Упражнение «Гордость».

Цель: вспомнить прошлые успехи, которые можно использовать в качестве ресурса, развести понятия «гордость» и «гордыня».

Участники по очереди вспоминают один или несколько случаев из своей жизни, когда они были горды собой. Затем следует групповое обсуждение рассказов.

3.3. Упражнение «Походки».

Цель: Развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности.

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно оно выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них необходимо выразить разные состояния.

Например:

уверенность

застенчивость

агрессия

радость

обида

Обсуждение: Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали разные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции?

4. Завершение занятия.

4. 1. Упражнение «Путешествие к морю»

Цель: помощь в достижении детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

Процедура проведения:

Предложите детям сесть как можно более удобно (лучше, если ребенок может выполнять это упражнение, лежа на коврик). Напомните, что их спины должны быть выпрямлены, а головы подняты - таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг - лучше работать.

— Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше.

Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок

Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солончатого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.)

А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату». (Необходимо дать на это время.)

4.2. Подведение итогов занятия.

Упражнение «Окраска настроения»

4. Ритуал прощания.

II модуль

Занятие 4. «Я и мои чувства».

Цель: развитие способности к осознанию и дифференцированию эмоций, способности их вербального выражения.

1. Приветствие.

2. Рефлексия состояния участников Упражнение «Окраска настроения».

3. Разминка.

Игра «Коряги-тряпки».

Цель: преодоление скованности напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

«Давайте поиграем всем телом. Сначала превратимся в корявую корягу. А теперь – в мокрую тряпку (в аккуратную майку на батарее, в наглую половую тряпку на стуле, в шумную от ветра простыню на балконе).

1. Основная часть.

Вступление ведущего.

Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете (Ведущий записывает на ватмане названия различных чувств, среди которых: обида, злость, грусть, робость, усталость, удовольствие, радость, уныние, безразличие, удивление, вина, печаль, гнев, страх, при этом участникам предлагается изобразить каждое названное чувство не только выражением лица, но и всем телом). Чувства делятся на две составляющие: во-первых, что-то происходит у нас в голове, а во-вторых, что-то случается с нашим телом. Вы можете научиться понимать, в какой части тела «ощущается» та или иная эмоция. Где в теле вы ощущаете свою злость? А страх? Чувства и эмоции помогают нам понять, что для нас хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, или поделиться с кем-нибудь своей радостью, когда мы счастливы.

2. Упражнение «Скульптура эмоций».

Цель: Осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способности управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения.

Участники разбиваются на пары и договариваются о том, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Как только определились, «скульптор» начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать.

Ведущий: Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ. Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый побывал в обеих ролях.

Обсуждение: Участники делятся впечатлениями об упражнении, рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, узнать причину его появления и найти ему альтернативу.

3. Упражнение «Закончи предложение».

Участникам предлагается дать определение следующим чувствам:

«Радость – это когда...»

«Печаль – это когда...»

«Страх – это когда...»

«Гнев – это когда...»

«Обида – это когда...»

«Стыд – это когда...».

4. Завершение занятия.

4.1. Упражнение «Радуга чувств».

Цель: Погружение в мир чувств.

Участникам раздаются бланки «Цветовые ощущения»:

Цвет	Чувства, ассоциации
Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Зеленый	
Голубой	
Синий	
Фиолетовый	

4.2. Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Ведущий: «Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассоциировать свои чувства с цветами радуги. Ваша задача – запомнить свои ощущения. Вы будете спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как вы себя чувствуете в полосе того или иного цвета. Обычно радуга появляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку.

Сначала представьте себе, что вся комната наполнена Красным воздухом. Смотрите на этот сияющий красный воздух, освежающий нас, и вдыхайте его свежесть.

Продолжайте двигаться по комнате и теперь представьте себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет,

дотрагиваться до него.

А теперь воздух вокруг нас стал желтым. Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом, вы как будто купаетесь в лучах солнца. Вдыхайте это сияние, прикасайтесь к нему.

Цвет окружающего нас воздуха опять изменился. Теперь он излучает зеленое сияние. Это цвет первых весенних листьев. Почувствуйте прекрасную свежесть и аромат весны.

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Наслаждайтесь сияющей голубизной.

Воздух постепенно сгущается, и его цвет постепенно переходит в синий. Это цвет моря, от него невозможно оторвать взгляд.

Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет, прикоснитесь к нему мысленно и почувствуйте его глубину и вечернюю прохладу.

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно усаживайтесь на свои места. А теперь вспомните свои чувства в разных цветах радуги и заполните бланки».

Обсуждение: Как вы себя ощущали в полосах разного цвета? Зависит ли настроение от того, что окружает человека? Меняется ли внутренний настрой при изменениях окружающей среды?

Подведение итогов занятия.

Упражнение «Окраска настроения»

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Чувства – это нормально».

Цель: развитие способности к осознанию и дифференцированию эмоций, способности их вербального выражения.

1. Приветствие.

2. Рефлексия состояния участников Упражнение «Окраска настроения»

3. Разминка Упражнение «Два барана»

Цель: предоставление участникам возможности «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е», при этом нельзя причинять друг другу боль.

Основная часть

1. Вступление ведущего: Сегодня мы с вами поговорим об очень сильной эмоции – злости. Покажите, как вы злитесь? Покажите это лицом... А теперь всем телом... В какой части тела вы чувствуете свою злость?

В каких жизненных ситуациях люди обычно испытывают это чувство? Какие еще названия оно имеет?

Злость – это нормальная реакция каждого человека на какое-либо

препятствие, и, самое главное, - это умение правильно справиться с этим чувством. А если человек не умеет правильно использовать энергию гнева, она застывает в форме таких негативных качеств, как обидчивость, раздражительность, завистливость, ревность.

Какие способы справиться со злостью вы знаете? (Все называемые способы записываются, при этом ведущему необходимо обозначить следующие: физическая агрессия, вербальная агрессия, занятия спортом, занятия конструктивной деятельностью, творчество, фантазирование). А можно ли друг другу помочь справиться с гневом? Каким образом?

2. Упражнение «Отдать червяка».

Цель: осознание обиды, освобождение от нее.

Ведущий: Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обид-червость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-нибудь, носит в себе червяка, который подтачивает его изнутри. Для того, чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполним следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами – девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт. В лифте стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк – большой или маленький, тонкий или толстый, какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно...

Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении и о своем состоянии после его выполнения. Отвечают на вопросы:

Какого червяка вы увидели? Опишите его цвет, размер, форму.

Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?

Если все же вы отдали своего червяка обидчику, какова была его реакция? Что он сделал?

Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Завершение занятия.

1. Визуализация – релаксация «Путешествие в лес».

«Сегодня мы совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Мы с вами отправимся в лес. Вы дышите спокойно и представляете себе, что идете по лесной тропинке. День прекрасный, и вас окружает сказочный лес. Светит солнце, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает.

Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву и то, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью. Он дышит прохладой... Вы сидите на камушке, он очень удобный, и глядите на воду. Она сверкает в лучах солнышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите. Но вы продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Вы глубоко дышите и наслаждаетесь своим дыханием. Небо синее над вами. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам очень хорошо. Ничто вас не давит, все в жизни в порядке, и вы можете оставаться там столько, сколько захотите... Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне ручейка. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за оленем. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет. Затем медленно и спокойно поворачивается и снова уходит в лес... Вы по-прежнему сидите на камушке, наслаждаясь своим спокойным, безмятежным состоянием, лесом, ручейком, вспоминая прекрасного оленя. Вы знаете, что с вами все в порядке... Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно, из леса сюда, в эту комнату. Вы ощущаете ваше тело, как вы сидите на стуле и как ваши ноги дотрагиваются до пола. Вы начинаете слышать звуки в комнате. Когда вы почувствуете себя готовыми, спокойно открывайте глаза».

2. Подведение итогов занятия.
3. Упражнение «Окраска настроения»
4. Ритуал прощания.

Занятие 6. «Наши чувства – наши поступки».

Цель: Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния и необходимости управлять своими чувствами.

Приветствие

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения»

Разминка

Упражнение «Сядьте так, как...»

Цель: развитие умения контролировать позы и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развитие артистизма.

Участникам предлагается сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например:

Школьник, получивший двойку за контрольную.

Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему большую прибыль.

Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.

Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.

Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.

Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью

Каждый участник получает карточку с описанием вышеобозначенной ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем идет речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Обсуждение: на что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите?

Основная часть

1. Участникам группы раздаются бланки таблицы. Ведущий предлагает ребятам вспомнить ситуации, соответствующие обозначенным чувствам. Затем участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященной конкретной эмоции описанием мыслей и поступков, которые могут сопровождать ее переживание.

Обсуждение: (Групповая дискуссия) Зависят ли поступки от наших эмоций? Нужно ли контролировать свои эмоции, если за ними следуют поступки, которые могут привести к неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что можно сделать, чтобы вовремя остановиться? Следует ли поменять последовательно-причинный ряд «чувства-мысли-поступки» на «чувства-мысли- поступки»?

Примечание: все ответы записываются на ватмане в двух колонках: «конструктивно» и «неконструктивно».

2. Упражнение «Узкий мост».

Цель: Развитие умения использовать навыки сотрудничества при разрешении сложной ситуации.

Материалы: Мел, ленточки двух цветов.

Проведение: Группа делится на две подгруппы. Членам подгрупп повязываются ленты на рукава, для того, чтобы группы не перепутались. На полу рисуется «мостик» не шире 35-40 сантиметров, через который предстоит пройти всем ребятам. По команде ведущего, подгруппы начинают движение по «переправе» с противоположных концов. Задача каждой подгруппы – перейти на другую сторону «ущелья» без потерь и как можно быстрее. Кто оступится и коснется участка пола за границей «мостика», тот выбывает из игры. Ребята могут помогать друг другу любыми способами: главное – договориться с движущимися навстречу. Задача: сохранить не только «своих», но и «чужих».

Обсуждение: Какими способами переправы пользовались подгруппы? Как договорились члены подгрупп между собой? Были ли лидеры, которые взяли на себя командование? Как договаривались между собой подгруппы? Какие чувства возникали при возникновении споров? Чего больше хотелось: быстрее перебраться самому через переправу или чтобы переправились все? Чему научились? Какие ресурсы использовали?

3. Упражнение «Говорим гадости» (продолжение).

Цель: Развитие навыков управления своими эмоциями.

Ведущий: «Когда вы переправлялись через «мостик», у вас возникали

конфликты, и, наверное многим из вас хотелось наговорить друг другу гадостей. Сейчас вам представится эта возможность. Но гадости вы будете говорить с улыбкой и добавляя «сэр» или «мисс». Уговор: нецензурные выражения не употреблять. Участник, которому говорится гадость, должен ответить на нее комплиментом. Например: «Вы, сэр, дрянь!», ответ: «Вы, мисс, просто прелесть!». Нарушители условий выбывают из игры».

Группа делится так же, как и в предыдущем упражнении. Подгруппы выстраиваются в две шеренги напротив. Диалог ведется между оказавшимися друг против друга.

Обсуждение: Насколько трудно было улыбаться на «гадости»? Как звучали гадости с добавлением «сэр»? Хотелось ли ответить подобным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать комплиментом на гадости.

4. Упражнение «Выключаем робота»

Цель: развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации.

Материалы: Карточки с вводными ситуациями.

Ведущий: «Известно, что любую машину или аппарат можно включить и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение, обычно основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать действовать конструктивно – причина большинства проблем во взаимоотношениях». Далее группа делится на подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе дается вводная ситуация и характер реагирования на нее.

Примеры ситуаций:

(Пробная карточка). Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства. Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.

Вас «подставили», а вы совершенно ни при чем. Чувства? Реакция?

На вас «сорвался» учитель. Чувства? Реакция?

Вы потратили деньги, данные родителями на хозяйственные нужды, по собственному усмотрению. Родители подозревают, что на данные ими деньги вы купили то, что они не разрешали вам покупать, например, сладости. Чувства? Реакция?

Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

Группы по очереди представляют свою ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда представляли механическую реакцию реагирования? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация? Трудно ли было «выключить робота»? Далее обсуждается второй вариант реагирования – управляемая реакция. Что вы чувствовали? Разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены? Какая

реакция наиболее приемлема для вас и для вашего окружения?

Завершение занятия

Упражнение на саморегуляцию

«Гимнастика для лица»

Цель: тренировка произвольной регуляции мимики.

Перед началом упражнения на ватмане вывешиваются пиктограммы эмоций. «Маска удивления». Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивленный человек, слегка приоткрыть рот. На свободном выдохе расслабить мышцы лица.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы. Задержите дыхание. Теперь быстро выдохните и расслабьте мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка максимально напряжены.

«Трубач». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, губы напряжены.

Примечание: Каждое упражнение следует выполнить два-три раза.

Подведение итогов занятия

Упражнение «Окраска настроения»

Ритуал прощания

III модуль

Занятие 7. «Рассказываем о том, что произошло».

Цель: помощь в осознании и отреагировании травматического опыта.

Приветствие.

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения»

Разминка

Упражнение «Замороженные».

Цель: Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что, происходящее вокруг (при этом нельзя закрывать глаза или отводить взгляд, нужно смотреть только вперед). Ведущий выходит в центр круга и пытается «разморозить» участников, стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать какие-либо эмоциональные реакции: ответную мимику или какие-либо движения тела. При этом ведущий может использовать любые действия, кроме оскорбительных и нецензурных высказываний и телесного прикосновения. Тот, кто «разморозился», присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кому дольше всех удастся сохранить невозмутимость.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг?

Какие способы саморегуляции использовались? Какие действия ведущих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

Основная часть

1. Вступление ведущего. У каждого человека в жизни случаются тяжелые и крайне неприятные ситуации, которые причиняют нам боль, вынуждают испытывать сильные негативные чувства. О таких ситуациях нам бывает очень тяжело вспоминать, но они накладывают отпечаток на всю нашу дальнейшую жизнь. Это может быть утрата близкого человека, смена места жительства и начало жизни в другой семье, это может быть болезнь, физическое насилие над нами, предательство или унижение, ситуация, представляющая угрозу жизни или здоровью, - словом, любое тяжелое событие нашей жизни, оставившее в нашей душе неизгладимый след.

Закройте глаза и вспомните такой случай из своей жизни. Придумайте этому название.

Откройте глаза. Кто хочет рассказать о своих чувствах? (Примерные вопросы, задаваемые ведущим: Что ты чувствовал(а) в тот момент, когда это произошло? Каким было твое поведение в тот момент, что ты делал(а)? Кто-то, по-твоему, был в этом виноват? Кто-то из близких был с тобой тогда рядом?)

Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого ведущий увидел наиболее сильные эмоции. При этом, участника группы нельзя принуждать, если он отказывается говорить.

Возможен и другой вариант этого этапа. Например, всем присутствующим предлагается разделить на пары и рассказать друг другу самые страшные и неприятные истории из своей жизни.

2. Индивидуальная работа.

Ведущий: Нарисуйте эту ситуацию, свой страх или гнев на листе бумаги. Работу не обязательно-либо показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. Вы можете его смять, порвать, сжечь (обязательно должна быть предоставлена такая возможность) или уничтожить любым другим способом. После того как все расправились со своими материализованными в форме рисунков чувствами, им предлагается следующая инструкция:

Нарисуйте на листе бумаги свое чувство в виде маски, используя краски, фломастеры или художественный уголь. По черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлять контуры изображения ластиком. Оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон. Ножницами пользоваться нельзя.

Примечание: Следует иметь в виду, что рисунки, выполненные на этапе индивидуальной работы, обычно никому не показывают. Ведущий должен быть предельно внимательным и корректным, использовать приемы скрытого наблюдения, не комментировать происходящее.

Коллективная работа.

Участники работают в микрогруппах по 2-3 человека. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте

"картину". Материалы для творчества выбираются по желанию "художников". Далее участникам предлагается озвучить картину. Каждый говорит от лица своей маски. Получается небольшой спектакль. Причем как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.

Примечание: некоторые дети категорически отказываются надеть маску на лицо, проявляют агрессию не только по отношению к своему рисунку, но и ведущему. В этом случае, рекомендуется предложить выпускнику роль зрителя.

3. Рефлексия.

В процессе коллективного обсуждения каждому предлагается ответить на вопросы: что ты чувствовал, когда работал один, с группой? Что чувствуешь сейчас? Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия и т.д.? Как можно помочь себе, если вдруг неприятная ситуация произойдет снова?

4. Завершение занятия

1. Визуализация-релаксация «Освобождение от груза»

Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики...

Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становится все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков...

Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней... Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть даже ложитесь на нее... Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете...

Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне...

Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь не спеша попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

Подведение итогов занятия

Упражнение «Окраска настроения»

5. Ритуал прощания

Занятие 8. «Я и мои границы».

Цель: развитие способности устанавливать адекватные границы собственной личности.

Приветствие

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения»

Разминка Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми.

Ведущий: у каждого из нас есть определенное жизненное пространство, нарушение которого кем-либо вызывает различные негативные чувства, а также то, что нарушая личное пространство другого человека, мы можем столкнуться с его гневом. Давайте сейчас попытаемся определить личное пространство каждого из нас.

Участники по очереди становятся в центр круга, к центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: были ли сложности в выполнении упражнения? Что каждый думает о своем личном пространстве? Велико ли оно? Есть ли желание его изменить?

1. Основная часть

1.1 Упражнение «Дерево»

Упражнение проводится под спокойную музыку.

Ведущий: В далекой стране жил-был один садовник. Он боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых деревьев в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, легкие самолетки клена и самые разные другие семена. Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подсушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Ведущий ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорасти маленькие ростки. (Участники потихоньку поднимаются).

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения).

Закройте глаза и постарайтесь увидеть этот лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев.

Далее предлагается выбрать в пространстве аудитории подходящее место, где «дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать.

Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует.

•Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу

так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько ро-щиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками - листочками.

• Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом в круг.

Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества...

2. Индивидуальная работа. Инструкции к этому этапу надо сообщить заранее, чтобы не нарушить возникшее у человека эмоциональное состояние.

Каждому участнику предлагается занять выбранное им место за рабочим столом.

• На листе бумаги с помощью любых изобразительных средств нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

• Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица.

3. Этап вербализации. Участники занимают стулья, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно рассмотреть детали. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева - образа. Настаивать, однако, не стоит.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, психолог и другие участники групповой работы могут дополнительно задавать корректные косвенные вопросы:

• Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?

- Есть ли у него друзья и враги?
- Боится ли чего-нибудь это дерево?
- Грозят ли ему какие-либо опасности?
- О чем мечтает это дерево?
- Какое настроение у твоего дерева?
- Это дерево скорее счастливо или несчастно?
- Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
- За что его любят люди?
- Что снится дереву?
- Какой бы подарок его обрадовал?
- Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Далее участникам предлагается следующая инструкция. Необходимо отделить образ дерева от фона. Оторвите по контуру изображения дерева внешнюю (лишнюю) часть рисунка. (Работа выполняется пальцами, ножницами пользоваться нельзя.)

4. Коллективная работа. Представьте, что большой лист ватмана на полу

— это поляна, на которой «вырастут» ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунки: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или оставить в одиночестве (говоря образно).

- Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа.
- При желании, измените первоначальное местоположение вашего рисунка.

Примечание: На этом этапе особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищенности. Поэтому рисунки можно перемещать многократно. Большой терапевтический эффект достигается в случае, если лист имеет форму круга или эллипса.

Занятие завершается взаимными подарками и добрыми пожеланиями. Участники обмениваются творческими работами. «В лесу» (на листе бумаги) не должно остаться одиноких деревьев, которые никто не выбрал. В этом случае психолог может попросить разрешения автора взять рисунок себе, непременно с автографом. Необходимо корректно помочь человеку выйти из затруднительного положения, если тот по какой-либо причине стесняется сам сделать подарок. Важно, чтобы у каждого остался рисунок на память.

5. Завершение занятия

1. Визуализация – релаксация «Волшебное дерево»

Вы видите перед собой дерево, большое раскидистое дерево. У него густая листва, она как защищающая крыша. Дерево стоит очень прочно, его корни крепко и глубоко вросли в землю. У него коричневая морщинистая кора. Листья слегка качаются от ветра, как будто они танцуют под песню ветра... Ветер поет песню, дерево слышит ее, и вы тоже слышите ее... Крона дерева – как свод, и через его ветви проглядывает небо. Вы видите над головой серебристо-голубое небо... Птицы, чьи перья отливают всеми цветами радуги, порхают между ветвей, вокруг летают пчелы и бабочки, дерево окружают мысли и желания – это ваши мысли и желания. Они порхают как мотыльки вокруг дерева...

Из дерева раздается голос: «У меня так много сил, возьми себе немного, просто отломи маленький сучок, он передаст тебе мою силу». Вы удивлены, что дерево говорит. Но его голос такой успокаивающий и утешающий, что вам становится очень хорошо... Вы тянетесь к ветвям и отламываете маленький сучок. Вы крепко держите его в руках и чувствуете, как эта палочка, волшебная палочка, придает вам уверенности и сил. Вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что теперь вы полны сил. Вас охватывает ощущение покоя, глубокого покоя... Вы знаете, что вы все сможете. Вас наполняют уверенность и покой.

2. Подведение итогов занятия.

3. Упражнение «Окраска настроения».

6. Ритуал прощания.

Занятие 9. «Я и мои ресурсы».

Цель: помочь выпускнику осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию подростком собственного мнения.

Приветствие.

2. Рефлексия состояния участников. Упражнение «Окраска настроения»

3. Разминка Упражнение «Маленькое привидение»

Цель: развитие способности выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ведущий: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (ведущий приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить.

Основная часть.

Вступление ведущего. (Читается стихотворение Л. Кузмина «Зябкий человечек»).

Обсуждение: Ребята, как вы думаете, о чем это стихотворение? Какая основная черта характера у героя стихотворения? Как вы считаете, ему можно помочь? Каким образом? А сможет ли этот человек помочь себе сам? Как это можно было бы сделать?

2. Упражнение «Рекомендация».

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию на самого себя, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. В ней нужно отразить главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенные вами сведения»).

Обсуждение: Если у кого-то возникли затруднения при выполнении упражнения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

3. Упражнение «Цветной стул».

В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого - то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, ведущий озвучивает инструкцию:

Есть известное упражнение – «горячий стул», когда сидящий на нем выслушивает от товарищей далеко не всегда приятные мнения о себе. Есть «стул золотой» – он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. Наш стул – «цветной». Тот, кто сядет на него, получит возможность услышать от любого из участников группы откровенное мнение о себе. Будьте готовы не только к «поглаживаниям», но и к нелицеприятным вещам, к сложным вопросам.

У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов. Пять вопросов к товарищам – это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы

максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе.

Хотелось, чтобы каждый воспринял происходящее как акт дружбы и откровенности, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке. Что вы хотите узнать о нем, чем хотели бы с ним поделиться?

Обсуждение: Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке? Какие чувства испытывал участник, сидящий на «цветном стуле»?

4. Упражнение «Тух-тиби-дух».

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ведущий: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

Примечание: В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

5. Завершение занятия.

Медитация-визуализация «Исполнение желаний».

«Представьте себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и, кроме вас здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, вы неспешно идете по залу и осматриваете все, что находится вокруг вас. Вам прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но вам здесь спокойно и комфортно. Вы замечаете. Что вокруг зала есть двери. Всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Вы подходите к одной из них и видите лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываете дверь, заходите внутрь и попадаете в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Ты подходишь ближе и рассматриваешь свое отражение. У тебя есть желание, исполнение которого зависит только от тебя. Может быть, оно связано с каким-нибудь делом или приобретением, достижением, может быть, тебе хочется приобрести какое-то качество или чему-то научиться... Сформулируй свое желание и мысленно произнеси его. Только одно желание. Посмотри на свое отражение и сумей увидеть в человеке, стоящим напротив, силы и возможности для исполнения этого желания.

Ты выходишь из первой комнаты и опять возвращаешься в зал. Ты направляешься к следующей двери и читаешь, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Ты с интересом открываешь дверь и ступаешь в затемненный и пустой зрительный зал. Пройди и займи любое место, которое

тебе угодно. Ты садишься, и в ту же минуту экран перед тобой начинает мерцать и на нем появляется изображение. Перед тобой на экране возникают лица знакомых тебе людей. Среди них твои родные и близкие, друзья, те, с кем ты работаешь и проводишь время. Может, среди них есть люди, от которых зависят твоё благополучие и душевный комфорт. У тебя есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представь себе их лица, посмотри на них и произнеси мысленно своё желание. Постарайся, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только ты его произнесешь, изображение на экране погаснет. Ты встаешь со своего кресла и выходишь из зрительного зала.

На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Открой дверь и войди вовнутрь. Перед тобой просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у твоих ног. В бассейне плавает золотая рыбка. Она подплывает к тебе, плавает совсем близко. У тебя есть желание, которое зависит от везения. В чем бы тебе хотелось поймать удачу за хвост? Ты наклоняешься поближе к воде и произносишь своё желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А ты опять возвращаешься в зал.

Осталась только одна дверь. Тыходишь к ней и читаешь надпись: «Вселенная». Ты распахиваешь дверь и оказываешься на балконе. Где-то внизу под тобой плещется море, над головой – звездное ночное небо. Прохладный морской ветер обдувает твоё лицо, и кажется, что ты паришь над черной бездной. Перед тобой бескрайний, вечный Космос. У тебя есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Подними глаза к звездам и произнеси своё желание. Только одно желание. Ветер подхватывает твои слова и уносит вдаль. А ты возвращаешься в зал...»

После визуализации рекомендуется предложить участникам записать четыре желания.

Обсуждение: Какие чувства вызвали у вас ваши желания? Что удивило и показалось неожиданным?

Существует мнение, что о своих желаниях нельзя рассказывать, иначе они не исполнятся. Но по другому поверью, произнесенная вслух мечта обретает необыкновенную силу.

Подведение итогов занятия.

Упражнение «Окраска настроения».

Ритуал прощания.

IV модуль

Занятие 10. «Я и моя семья».

Цель: Осознать положение вещей в своей семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться; определить возможности для изменения в своих семьях, улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье.

Приветствие.

2. Рефлексия состояния участников Упражнение «Окраска настроения».

3. Разминка Упражнение «Снежки».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

4. Основная часть.

Упражнение «Скульптура семьи»

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде живой скульптуры, выбирая других участников группы на роли ее членов и располагая их в аудитории так, чтобы они символизировали обстановку в семье. Можно привести примеры: силу и контроль можно выразить, поместив властных членов семьи выше слабых. Если, например, мама обладает властью, ее можно попросить встать на стул. Члены семьи, лежащие на полу, изображают бессилие, полное отсутствие у них власти в семье. Близкие или прохладные отношения можно отразить при помощи расстояния между членами семьи. Скульптор выбирает кого-то из группы, кто занимает в скульптуре его собственное место. Если членов семьи больше, чем участников группы, можно воспользоваться пустыми стульями.

Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так.

После этого ведущий предлагает скульптору перестроить скульптуру, придав ей такой вид, какой бы он хотел видеть свою семью. («Порой мы мечтаем об идеальной семье, когда наша настоящая семья нас чем-то раздражает»).

Примечание ведущему: Если кто-то из выпускников отказался участвовать в этом упражнении, настаивать не нужно. Могут появиться вопросы: какую семью нужно изобразить, кровную или замещающую? В этом случае выбор изображаемой семьи нужно предоставить самому «скульптору», отметив при этом, что можно сделать скульптуры обеих семей, если он этого пожелает. Это упражнение может продолжаться и на последующих занятиях.

5. Завершение занятия.

1. Упражнение «Давать и получать»

Ведущий: Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно – я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется «расположение». Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкасаться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вздохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: «Спасибо». Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

Обсуждение:

Как ты ощущал себя в этой игре?

Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?

Ощущал ли ты, что получаешь расположение?

Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?

Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?

Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме... дню... своему другу?

Как ты заметишь расположение?

Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?

Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?

Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?

Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

Подведение итогов занятия.
 Упражнение «Окраска настроения».
 6. Ритуал прощания.

Занятие 11. «Я и моя семья».

Цель: Осознать положение вещей в своей семье, которое раньше могло сознательно не отслеживаться; определить возможности для изменения в своих семьях, улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье.

Приветствие.

2. Рефлексия состояния участников Упражнение «Окраска настроения».

3. Разминка Упражнение «Футбол для осьминогов».

В игре принимают участие две команды. Команды становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла передвигаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников.. Команды. Объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3-5 мин.), забить как можно больше голов в ворота соперников (ворота можно соорудить из стульев). Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

4. Основная часть.

Упражнение «Праздничный стол».

Участникам группы дается задание нарисовать круглый стол и рассадить за этим праздничным столом всех тех, кого хотел бы видеть на семейном празднике.

Обсуждение: По кругу обсудить с каждым участником группы то, как он изобразил праздничный стол на своем рисунке. Кто сидит за этим столом? Кто так рассадил присутствующих? Все ли члены семьи присутствуют за этим столом? Если нет, то почему? Много ли гостей? Кто они? Комфортно ли присутствующим за этим столом?

Упражнение «Семейные узы».

Цель: Формирование позитивных моделей внутрисемейного взаимодействия.

Дети объединяются в семьи в соответствии со своими предпочтениями или по указанию Ведущего. С помощью Ведущего они перечисляет семейные роли, договариваются кто какую роль будет выполнять. На представления детей о роли того или иного члена семьи накладывает отпечаток их социальный опыт. Ведущему необходимо объяснить детям какое поведение соответствует роли «хороших» родителей и сиблингов. Обсудить с детьми, как они понимают родительскую любовь. Затем на каждого выпускника прикрепляется бейджик с названием роли. Дети рассказывают, как, по их представлениям, ведут себя члены семьи в соответствии с ролью. Надо приготовить в соответствии с количеством членов группы, играющих семью, веревки длиной 1 метр каждая и несколько (количество членов группы + 2) веревки по 6 метров. Участники

обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. Ведущий: В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. «Это не значит, что каждый день люди в семье бегают с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или ребенок хочет пойти на прогулку с друзьями, вся семья убирает в доме, выхлопывает ковер на улице, готовит вкусный ужин и т.п.»

Вопросы для обсуждения:

- Насколько ты чувствовал себя связанным с другими?
- Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

Ведущий: Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

5. Завершение занятия.

1. Релаксация – визуализация «Погружение в детство».

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах... поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими... Представьте теплый весенний день, вам пять, шесть, может быть, семь лет... Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше всего себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда... Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это... Вы берете его за руку и чувствуете его надежное тепло. Затем вы отпускаете руку и весело убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку... Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова, держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло...»

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

Примечание ведущему. На это упражнение необходимо обратить особое внимание: в этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет осознать, как важно присутствие надежного взрослого, как велика его роль для формирования уверенности в жизни. Все это необходимо обозначить в процессе обсуждения упражнения.

Рефлексия результатов занятия.

Упражнение «Окраска настроения»

6. Ритуал прощания

Занятие 12. «Я и мои близкие».

Цель: способствовать осознанию участниками их роли в отношениях со взрослыми, о их позиции (пассивная – активная) в конструктивном решении семейных конфликтов, обратить внимание детей на проблемы взаимопонимания.

Приветствие.

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения».

Разминка Упражнение «Дискуссия».

Цель: расширение репертуара способов взаимопонимания.

Группа разбивается на тройки. Первый из тройки играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а так же жест и пантомима. Второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть. Третий – «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание: договориться о месте встречи, о подарке имениннику и т.д.

Примечание ведущему. Для того, чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, значками и т.п.

Основная часть.

Вступление ведущего: Проблема наших отношений друг с другом волнует каждого, но не каждый человек может сказать, что он знает, как избежать конфликтов в общении, как найти общий язык с близкими людьми, что нужно сделать, чтобы не обидеться самому и не обидеть другого и чтобы все, в конце концов, поняли тебя правильно.

Для того, чтобы понять другого человека и чтобы поняли тебя самого, надо приложить определенные усилия, а это иногда не просто. В общении друг с другом мы стараемся понять своего собеседника и быть понятым настолько, насколько сами в этом заинтересованы.

1. Упражнение «Не хочу манной каши».

Цель: развитие способности выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

Ведущий: Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой – ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок съел то, что они считают полезным для него, а ребёнок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить.

Обсуждение: Каким образом ты можешь разозлить родителей так, чтобы они ещё больше захотели всё за тебя решать? Каким образом ты можешь так поговорить с родителями, чтобы они были готовы тебе уступить? В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

2. Упражнение «Разрядка домашней атмосферы».

Участники разбиваются на тройки, каждой группе задается определенная ситуация. Задача участников изменить реплики выпускника так, чтобы он разрядил атмосферу, помог выйти из конфликта.

Ситуации:

Мама отцу: Опять ты затоптал пол. В этом доме тебе ни до чего нет дела. А я так устала.

Отец маме: Оставь меня в покое!

Ребенок: Сума можно сойти в этом доме! Один ворчит, другой кричит, я этого больше не выдержу!

Дочка делает уроки. Отец читает книгу, нужную ему для работы.

Дочь отцу: Папа, как пишется слово «огурец»?

Отец дочери: Через «о». Пожалуйста, извини, но я сейчас занят, не отвлекай меня.

Дочь: Папа, прочти, хорошо ли я написала... Папа, проверь...

Отец: Я же попросил не отвлекать меня!

Мама, входя, отцу: Вечно ты читаешь! Помоги выпускнику. Совершенно ничем не интересуешься, кроме своих книг!

Дочка маме: Мясо жесткое, не буду его есть. Гадость!

Мама дочке: Как ты выражаешься? Что ты себе позволяешь?

Отец обеим: Прекратите, не ссорьтесь хотя бы во время обеда!

Мама отцу: Она у тебя научилась привередничать. Готовил бы сам, тогда бы понял. Когда группы готовы, они разыгрывают сценки. После этого участники обсуждают, удалось ли выполнить задание. Вместе с ведущим группа делает вывод о том, что ребенок может влиять на отношения в семье, делать их лучше или хуже.

3. Упражнение «Билль о правах».

Ведущий делит участников на две группы. Одна группа представляет детей, другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа составит свой список, «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято и другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте.

Примечание ведущему: Если в процессе выполнения упражнения участниками не будут упомянуты нижеследующие пункты, необходимо их рекомендовать для внесения в окончательный список прав и «родителей», и «детей»: Право переживать и выражать свои чувства; право высказывать свое мнение о различных вещах; право на уважительное обращение; право быть собой, не обязательно таким, как другие; право на ошибку; право на хорошее мнение о себе.

Завершение занятия.

1. Релаксация «Волны»

«Закрой глаза и ощути себя в океане голубого цвета; почувствуй и поверь, что ты — волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, ты медленно поднимаешься и опадаешь, как волны. А теперь ощути, что ты растекаешься и исчезаешь, точно так же, как это происходит с волнами в океане, и — а-а-а-х-х! — ощути, как это расслабляет тебя. Теперь ты составляешь одно целое с океаном голубого света, в котором больше нет волн, нет разницы между тобой и океаном. А теперь прислушайся... медленно вслушайся в себя... слушай голос океана у себя в голове и ощущай себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того, как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают напоздать на берег, и тогда ты откроешь глаза».

2. Рефлексия результатов занятия.

3. Упражнение «Окраска настроения».

6. Ритуал прощания.

V модуль

Занятие 13. «Игроки в поле жизни».

Цель: сформировать у участников представление о социальных ролях, дать им возможность осознать ролевое поведение в семье, улучшить навыки самонаблюдения.

Приветствие

Рефлексия актуального состояния «Упражнение «Окраска настроения».

Разминка. Упражнение «Тень».

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Участники разбиваются на пары. Первый – Человек, он ходит по комнате, словно по лесу, собирает грибы, рвет ягоды, собирает бабочек. Второй участник – Тень, он ходит за спиной Человека и повторяет все его движения. Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме и в том же самочувствии. Мало повторять движения, следует проникнуться эмоциями Человека, догадаться о целях его действий, уловить его самочувствие.

Основная часть.

1. Сообщение ведущего. Все мы постоянно играем какую-то роль. Роли могут быть самыми различными и меняются они от окружающей человека обстановки. Например, если вы приходите в магазин, то примеряете на себя роль покупателя, в школе вы исполняете роль ученика, дома – детей и т.д. Но проблемы начинаются, когда человек не может вовремя сменить свою роль на другую, подходящую по ситуации. Например, ребенок играет с друзьями во дворе и в этой игре исполняет роль капитана команды, а потом приходит домой и ведет со своими домашними себя так же, как привык вести себя со своими товарищами, т.е. ждет от близких подчинения и беспрекословного выполнения своих требований. Разумеется, что в семье начнутся конфликты и ссоры и все из-за того, что ребенок не смог вовремя изменить свою модель поведения.

2. Упражнение «Меняем роли».

Цель: развитие способности использовать различные социальные роли в зависимости от ситуации.

Каждому участнику предлагается по очереди исполнить несколько ролей, например: «посетитель музея», «первоклассник», «учитель», «внимательный собеседник», «студент», «продавец», «лидер», «обиженный».

Обсуждение: Какая роль больше понравилась? А какая вам ближе всего? Было ли трудно исполнять какую-то роль? С чем связаны эти трудности?

3. Упражнение «Мои роли».

Цель: помочь участникам осознать социальные роли, присущие каждому из них.

Участники на листах бумаги записывают те роли, которые они играют в жизни (например: ученик, дочь, сын, друг, фанат той или иной группы и т.д.) и ранжируют их по степени значимости. Затем, записывают те роли, которые им хотелось бы играть, но пока это не удастся, их тоже ранжируют.

Обсуждение: Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли противоречащие друг другу? С чем это связано?

4. «Семейные роли».

Цель: осознание ролей в семье.

Ведущий сообщает участникам группы о том, что в семье тоже существует ролевое взаимодействие между членами семьи; дает понятие о ролях-обязанностях и ролях взаимодействия, обозначенных в анкете «Семейные роли» (Приложение 4).

Каждому участнику группы предлагается исполнить наиболее понравившуюся ему «семейную роль».

Обсуждение: Легко ли было исполнять эту роль? Именно она или какая-то другая роль наиболее свойственна вам в вашей семье? Много ли из обозначенных ролей вам принадлежит?

Завершение занятия.

1. Упражнение на развитие креативности «Абстрактная живопись». Участники получают по листу бумаги, карандаши или фломастеры. Им предлагается закрыть глаза и разрисовать этот лист таким образом, чтобы на нем не осталось свободного пространства. Потом участников просят открыть глаза, внимательно взглянуться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение. Заключительный этап – презентация авторами своих работ всей группе.

Обсуждение: Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с этим заданием? В каких жизненных ситуациях требуются эти качества?

2. Рефлексия проведенного занятия.

3. Упражнение «Окраска настроения».

6. Ритуал прощания.

Занятие 14. «Наблюдательные марсиане».

Цель: дать участникам понятие о конфликте, развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов

Приветствие

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения»

Разминка Упражнение «Разожми кулак»

Цель: Развитие способности разрешения ситуации без применения насилия.

Содержание: Группа распределяется на пары по желанию. Партнеры встают друг против друга, один сжимает кулак, а другой пытается разжать его любым способом, кроме применения грубой физической силы. Задача первого – поступать в соответствии со своими желаниями: он может разжать кулак, если ему этого захочется.

Обсуждение: Какими способами второй участник пытался влиять на первого, была ли это хитрость, сила, подкуп, уговоры и т.д.? Действовал ли он прямо, напролом или выработал какую-то тактику? Принимал ли он во внимание потребности и реакции партнера? Хотелось ли первому участнику разжать кулак? Что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливость, просьба или сила? Имеется ли у участников свой опыт воздействия на соперника в спорах, когда вежливость была более предпочтительной для обеих сторон?

Основная часть.

1. Упражнение «Ассоциации».

Перечисление участниками группы ассоциаций, которые вызывает слово «конфликт». Все ассоциации записываются.

По результатам упражнения делается вывод: конфликты – это естественно, поскольку все люди разные. Конфликтов нет только там, где все одинаковые: одинаково думают, одинаково чувствуют.

2. Информация ведущего.

Конфликт – это то, что может произойти в любом месте и с любым человеком. Чаще всего это слово отпугивает: оно связано с неприятными ощущениями, впечатлениями. Отрицательные ассоциации, связанные с этим словом отпугивают и тем самым мешают подходить к конфликту спокойно. Но, как бы парадоксально это ни звучало, конфликт – необходимый атрибут нормального общения. Он может быть негативным и позитивным, конструктивным и деструктивным – все зависит от того, как его разрешить. Хорошая семья – это не та семья, где не бывает конфликтов, а та, где их умеют разрешать. «Хорошее» разрешение конфликта – это не нахождение решения, отвечающего понятиям справедливости в понимании кого-то авторитетного, а нахождение решения, которое устраивает обе стороны и позволяет им взаимодействовать дальше. Одно удачное разрешение конфликта – и вы увидите, что возможен иной взгляд на конфликт; почувствуете, что что-то произошло, что-то изменилось в вас самих – вы выросли в собственных глазах и гордитесь собой.

3. Ролевая игра «Негативные чувства».

Задается следующая ситуация:

Партнер А старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр и т.д.).

У партнера Б в этот день было очень много неприятностей, кроме того Б не мог влезть в автобус и пришел позже, чем ожидалось. К тому же Б не позвонил А, поскольку у него разрядился телефон, и поэтому ничего не знает о планах партнера. А обижен и разозлен. Б раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Инструкция: «Попытайтесь понять партнера и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда Б подходит к дверям. Внимательно следите за тем, как участники выражают свои чувства. Постарайтесь отметить, связывают ли они свои чувства с описанием конкретного поведения партнера».

Обсуждение: Удалось ли участникам достичь какого-либо соглашения? Что помогло прийти к соглашению?

4. Упражнение «Наблюдательные марсиане».

Цель: развитие навыка анализа конфликтной ситуации на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них.

Участники объединяются в команды по 3- 4 человека. Каждому дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко описать его членам своей команды. Затем дается 2-3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример рассказывает о нем более подробно. Потом участникам дается инструкция:

Представьте себе, что инопланетные ученые, наблюдая за жизнью землян. Они внимательно наблюдают эту ситуацию и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Как, по мнению участников, это происходит:

Что именно разглядели инопланетяне в свой телескоп? Что их в наибольшей мере удивило?

Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (Они не знают что такое конфликт в понимании землян, и тем более не знают из-за чего начался весь этот сыр-бор).

Какие выводы были бы сделаны инопланетянами на основе этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой команды выступает перед группой, рассказывая конфликт и результаты обсуждения.

Обсуждение: Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые непосредственно в него втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди иногда начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с

достоинством?

5. Завершение занятия.

1. Медитация-визуализация «Безмолвный крик»

Цель: Развитие самоконтроля и умения избавляться от напряжения в конфликтной ситуации.

Ведущий: Когда люди стараются уйти от конфликта или приспособиться к сложившимся условиям, то они все-таки испытывают негативные чувства к своему противнику и к самому себе: затаенный гнев, обиду, отказ от дальнейших взаимоотношений, вынашивают планы мести. Нередко они распускают сплетни, ругают себя за раздражительность, делают вид, что ничего не произошло, но на самом деле подавляют негативные эмоции.

Уход от конфликта и приспособление – это не самые худшие способы его разрешения, но с негативными эмоциями нужно работать, от них нужно избавляться. Для этого существуют разные методы. Сейчас мы опробуем один из них.

«Представь, что ты идешь в тихое и приятное место, где тебе никто не помешает. Вспомни о том, с кем ты поспорил, кто тебя злит и раздражает. Представь себе, что твое раздражение к этому человеку возрастает, что он все сильнее и сильнее раздражает тебя. Тот человек тоже должен понять, что раздражать тебя больше уже нельзя. Для этого ты можешь крикнуть ему об этом очень громко, но про себя. Кричи так, как только можешь: «Хватит! Перестань! Исчезни!» В твоём потаённом месте тебя никто не услышит.

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай, что ты можешь сделать, чтобы он больше не мучил тебя. Сделай это.

А теперь открой глаза, ты снова в нашей комнате с людьми, которые тебя понимают и сопереживают тебе».

Обсуждение: Смогли ли вы в своём воображении крикнуть очень громко? Что вы кричали? Что вы придумали, чтобы остановить этого человека? Можно ли избавиться от негативных эмоций?

2. Рефлексия проведенного занятия.

3. Упражнение «Окраска настроения».

6. Ритуал прощания.

Занятие 15. «Я и другие».

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Приветствие.

Рефлексия актуального состояния Упражнение «Окраска настроения».

Разминка Упражнение «Путанка».

Цель: сплачивание при решении общей задачи.

Все становятся в тесный круг. Правую руку выставляют вперед, левой берутся за правую руку соседа напротив. Нельзя брать за одну руку вдвоем, втроем. Нельзя брать руку рядом стоящего соседа. Затем общими усилиями

необходимо распутаться. В результате распутывания должен получиться круг

1. Основная часть.

Игра «Театральные лица».

Каждый игрок ищет себе партнера, который бы существенно отличался от него темпераментом и чувством юмора. Партнеры становятся спиной друг к другу, и один из них начинает игру с вопроса: «Какое у меня лицо, когда мой компьютер зависает?» или «Какое у меня лицо, когда утром я понимаю, что совсем не выспался?»

После краткого периода молчания и непродолжительной подготовки партнеры разворачиваются лицом друг к другу и мимикой демонстрируют, какое лицо у них было бы в описанной ситуации. Потом игроки опять становятся спиной друг к другу – и второй игрок предлагает свои варианты, например: «Как я буду выглядеть, когда узнаю, что мой дальний родственник назначил меня своим единственным наследником?»

Партнеры должны сыграть несколько раз, чтобы их мимика стала более живой и подвижной. После этого, стоя спиной к спине, они обсуждают, как выглядят лица людей, которых разбирает смех или охватили ярость, испуг. Затем, по заранее оговоренному сигналу игроки поворачиваются лицом друг к другу. Их цель – показать одно и то же выражение лица.

2. Упражнение «Прекрасно, что ты здесь»

Сообщение ведущего: Даже когда мы знакомы с каким-то человеком весьма поверхностно, у нас спонтанно возникают как положительные, так и отрицательные реакции на него. Как правило, нам нравятся в других людях те качества, которые мы ценим и хотели бы развить в себе, и нам трудно переносить то, что мы критикуем и осуждаем в самих себе, в чем не желаем себе признаться и т.д. В этом упражнении я предлагаю вам попытаться выразить словами положительные впечатления друг о друге.

Группа образует два круга, внутренний и внешний. Участники внутреннего круга и участники внешнего должны стать друг напротив друга.

Каждой паре отводится 1 минута на то, чтобы партнеры поделились своими впечатлениями друг о друге. Участники должны охарактеризовать те качества, которые они заметили у партнера, рассказать о своих ожиданиях и т. п.

Затем оба круга начинают двигаться в противоположных направлениях и после сигнала «Стоп» останавливаются. Теперь напротив друг друга оказываются новые участники и нужно повторить задание: высказать положительные впечатления о партнере.

Обсуждение: Какие стороны – положительные или отрицательные – вы замечаете в людях, когда только знакомитесь с ними? Кем считаете себя, пессимистом или оптимистом? Какое чувство вы хотели бы вызвать в других: уважение, страх, симпатию, агрессию, любопытство? Как вы реагируете на комплименты и положительные отзывы о себе? Сохраняете ли вы присутствие духа, если чувствуете, что вами недовольны окружающие? Насколько легко задеть вас словом?

3. Завершение занятия.

1. Упражнение «Через три года».

Цель: Развитие умения взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим.

Участникам предлагается составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают. Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» - словно с тех пор прошло уже три года. Раздумывая над этим, нужно ответить на следующие вопросы:

Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Обсуждение: Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности-неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через три года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал для себя каждый из участников?

2. Рефлексия результатов тренинга.

3. Упражнение «Окраска настроения».

6. Ритуал прощания.