



«Согласовано»

Руководитель методического
объединения психологов
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»


Ф.И.О. С.М. Керкарова /
Протокол № 1 от 15.09 2017г


«Согласовано»

Председатель Социально -
консультативного совета
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»


Ф.И.О. Т.В. Пятецкая /
Протокол № 1 от 18.09 2017г

«Утверждено»

Директор
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»


Ф.И.О. Е.А. Дорохова /
Приказ № 91 от 20.09 2017г

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

«Формирование жизнестойкости у подростков»

Авторы - составители:
_Скорлупина Евгения Александровна,
специалист по социальной работе,
Кудинова Татьяна Николаевна, психолог
Эндерс Евгения Сергеевна, психолог
Трофимова Екатерина Николаевна, психолог
Пятецкая Галина Сергеевна, методист

Консультант: Козлова Т.С., психолог

Барнаул, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность темы обусловлена социально-психологическими характеристиками жизнедеятельности ребёнка и современными тенденциями общества. В условиях социокультурного кризиса актуализируются проблемы, связанные с решением трудных жизненных ситуаций. Современная социальная обстановка требует от граждан, в том числе и от несовершеннолетних, максимальной адаптации. Воспитание личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам является приоритетным направлением в профилактике асоциального поведения несовершеннолетних. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости у современного ребёнка приобретает особую актуальность.

Цель данной программы: обеспечение процесса формирования жизнестойкости у несовершеннолетних.

Задачи программы:

- формирование и развитие у несовершеннолетних ценностных жизнеутверждающих установок на основе общечеловеческих ценностей;
- развитие у подростков социальной компетентности в том числе, волевых качеств, смысловой сферы личности, самоотношения;
- развитие коммуникативной компетентности.

Целевая группа: несовершеннолетние девочки в возрасте от 14 до 16 лет.

Жизнестойкость - это интегральная характеристика личности (Т.В. Наливайко, 2006 г), позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Жизнестойкость подростка предполагает наличие смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, которые опираются на природные свойства личности, но при этом носят социальный характер.

Содержание комплексной программы выстраивается на основе базовых компонентов жизнестойкости: развития волевых качеств, смысловой регуляции, социальной компетентности. В соответствии с этим принципом выстроено содержание и структура комплексной программы.

Данная программа состоит из следующих психолого-педагогических модулей:

1. Модуль «Ступени развития: познаю себя!» направлен на исследование, понимание и принятие собственного «Я» и формирование жизненных смыслов и ценностей.

2. Модуль «Ступени развития: я и другие» направлен на формирование умения осознавать и соблюдать личные границы, выстраивать бесконфликтное поведение, создание условий для личностного роста подростков.

3. Модуль «Ступени развития: управляю собой!» направлен на обучение подростков методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Программа по формированию жизнестойкости – это система групповых занятий с постоянной группой несовершеннолетних, направленных на психолого-педагогическую подготовку к совладению с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями, а также к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Методы и технологии работы с несовершеннолетними определены целями и задачами программы. С целью направленности жизни подростка на определённый личностный смысл используются проективные методы и техники: изучение продуктов творчества: коллаж, рисунок. Психологическая игра, которая развивает мотивационную сферу, систему жизненных ценностей, готовность к совершению выбора, умение ставить цели, планировать, формирует рефлексивную и саморефлексию, а также навыки саморегуляции.

В рамках программы организуется активное погружение несовершеннолетних в коммуникативную среду с использованием разнообразных форм организации тренинговых занятий:

занятие - тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

занятие - обучение, цель которого деятельностное освоение психолого-педагогических знаний, развитие умений и навыков общения в среде подростков;

занятие - развитие: создание условий для самораскрытия участников тренинговых занятий, а также для организации самостоятельного поиска способов решения трудных жизненных ситуаций.

Используя вышеперечисленные методы и формы обучения, у несовершеннолетних формируются коммуникативная, социальная и личностная компетентности.

Ожидаемые результаты: планируемые навыки и умения.

Навыки позитивного и конструктивного общения к собственной личности: способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки, желания, адекватно оценивать себя, формирование чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного и конструктивного общения: способность взаимодействовать с окружающими, устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, в том числе и в семье.

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональным состоянием: способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях: способность адекватно себя вести в стрессовых ситуациях.

Умение решать жизненные проблемы: во взаимоотношениях людей, в практической жизни, при выполнении социальных ролей, ориентировка в среде проживания.

Умение рефлексировать собственные жизненные проблемы, связанные с социальным окружением, *умение составлять* жизненные планы, способы их реализации, *умение проявлять* волевое усилие в любой ситуации.

Общее количество часов по программе: 32 часа.

Количество часов по модулям:

1. Модуль «Ступени развития: познаю себя!» направлен на понимание собственного «Я» и своего «самоощущения» рассчитан на 10 часов.
2. Модуль «Ступени развития: я и другие» на 14 часов.
3. Модуль «Ступени развития: управляю собой!» рассчитан на 8 часов.

Рекомендуется проведение диагностических мероприятий на этапе завершения каждого модуля:

- оценка коммуникативной и социальной компетентности: тест коммуникативной социальной компетентности Фитискина Н.П.;

- диагностика умений преодолевать трудности и способностей переносить фрустрацию: тест «Умение преодолевать трудности», методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач);

- диагностика эмоциональной устойчивости (неустойчивости), специфики самоконтроля, социально-психологической адаптированности (дезадаптированности), самооценки, эмоционального комфорта: тест Кеттелла (16 PF), психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд, тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой, изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.).

Завершается диагностика индивидуальным обсуждением результатов измерений жизнестойкости с подростком.

Формами подведения итогов работы по программе могут быть: выставка коллажей, игра, рефлексия.

Достижения каждого участника программы могут быть представлены в разных формах: портфолио достижений, дневник, сочинение.

Список литературы

1. Александрова, Н.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «Нерешаемая задача» / Н. И. Александрова, Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1987. – №6. – С. 130–132.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
3. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эшенов. – Москва: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.
4. Волков, А.М. Деятельность: структура и регуляция: Психологический анализ / А. М. Волков. – Москва : Изд-во Московского университета, 1987. – 216 с.

5. Вайолет Оклендер Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. В. И. Белопольского»: Когито-Центр; Москва; 2012
6. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.-СПб, 2009.-111 с.
7. Грецов А. Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции, СПбНИИ физической культуры, 2006, с.44
8. Гуткина, Н. И. Несколько случаев из практики школьного психолога / Н. И. Гуткина. – Москва : Знание, 1991. – 123 с.
- 9.Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – Москва: Изд-во МГУ, 1991. – 142 с.
10. Колмогорова Л.С. , Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Играя и общаясь, познаем мир и себя. Человековедение: 1 класс. Пособие для психологов, педагогов. Барнаул, 1996.
11. Колмогорова Л.С., Борисова Т.С., Григорьевская Н. Н. Мой мир во мне и вокруг меня. Человековедение: 2 класс. Пособие для психологов, педагогов. Барнаул, 1997.
12. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
13. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
14. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014.- 184 с.
15. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
16. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с.

«Согласовано»

Руководитель методического
объединения психологов
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/_____/_____
Ф.И.О.
Протокол № ____ от ____ 2017г

«Согласовано»

Председатель Социально -
консультативного совета
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/_____/_____
Ф.И.О.
Протокол № ____ от ____ 2017г

«Утверждено»

Директор
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/Е.А. Дорохова
Ф.И.О.
Приказ № ____ от ____ 2017г

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАМА
«Формирование жизнестойкости у подростков»**

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«Ступени развития: познай себя!»**

Барнаул, 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адекватная самооценка является одной из характеристик личности, влияющей на формирование жизнестойкости. Жизнестойкость подростков формируется на основе представлений о себе и самоощущении себя в мире. Знание, понимание и принятие самого себя является способом гармонизации внешнего и внутреннего «Я» и помогает выстраивать значимые отношения с окружающими. Адекватная самооценка – это внутренний ресурс, который позволяет подростку противостоять жизненным трудностям, а также совладать с кризисными ситуациями. Принятие своего «Я» формирует целостность личности и нацеливает её на самостоятельное проектирование своего будущего, что обеспечивает психическое и физическое здоровье несовершеннолетнего, повышает качество его жизни. Процесс формирования положительной самооценки в подростковом возрасте является особенно актуальным.

Цель программы: способствовать развитию самопознания, формированию адекватной самооценки, навыков целеполагания, принятию ответственности за свою жизнь.

Задачи программы:

- обеспечение подростков средствами самопознания;
- осознание ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я», развитие самопонимания и понимания других;
- развитие навыков и умений, необходимых для проектирования жизненного пути и создания внутренней мотивации.

Целевая группа: подростки 14-16 лет.

Общее количество часов: 10.

Содержание модуля состоит из трёх частей:

1.часть. Самопознание: упражнения, направленные на исследование своего «Я».

2.часть. Самооценка: упражнения, направленные на принятие своего «Я», поиск внутренних ресурсов.

3.часть. Целеполагание, мотивация: упражнения, направленные на проектирование жизненных ценностей, смыслов и их принятие.

Программа реализуется в форме групповых занятий. Продолжительность одного занятия 2 часа. Каждое занятие проводится с элементами тренинга и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание (вопросы для обсуждения и практику), рефлекссию и ритуал прощания.

В работе приоритет отдаётся практической работе в разных формах: упражнение, психологическая игра, творческая деятельность, организация дискуссии (обсуждения).

Ожидаемые результаты.

Самооценка	
Знать	<ul style="list-style-type: none">• свои сильные и слабые стороны• свои ресурсы

	<ul style="list-style-type: none"> • приемы повышения самооценки
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • соотносить свои силы с задачами разной трудности

2. Содержание программы.

Тематический план

№	Тема	Количество часов	Цели, задачи	Основное содержание
1	Знакомство	2	Ориентация учащихся в целях тренинга; знакомство с участниками; установление групповых норм; снятие напряжения, формирование доверительной атмосферы	«Снежный ком», «Бурундуки», «Встаньте в круг», «Поменяйтесь местами», «Автопортрет»
2	Самопознание	2	обеспечение подростков средствами самопознания; -повышение представлений о ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я», развитие самопонимания и понимания других;	Рисунок "Вот таким я был", «Маленький я и мои родители» "SMS в прошлое" «Семь Я» «Королевство» «Моя неделя, мой день, моя жизнь»
3	Самооценка	2	Формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе	«Три портрета» Волшебный базар» «Уверенность в себе» «Уверенность в повседневной жизни» "Завтра"
4	Целеполагание	4	Формирование жизненных	«Золотая рыбка» «Лестница

			ценностей и смыслов, проектирование жизненного пути, установление внутреннего локуса контроля	достижений» Рисунок "Я в будущем" «Жизненный путь» «Моя дорога в будущее» игра "Корабль жизни"
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Методический комментарий

Занятие 1 - «Знакомство»

Цель занятия: ориентация учащихся в целях тренинга, знакомство с участниками; установление групповых норм, снятие напряжения, сплочение группы.

Содержание. Открывает занятия тренер, который, согласно традиционной процедуре ведения поведенческих тренингов, знакомит членов коллектива с целью и задачами тренинга, правилами поведения в группе и организационными моментами. Обсуждаются правила тренинга.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочности суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: организация знакомства, развитие коммуникативных навыков.

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

то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

Рефлексия.

Упражнение «Бурундуки»

Цель: развитие сопричастности и понимание других.

Содержание. Все встают в круг. Ведущий каждому на ухо говорит, какой он будет зверь (например, кошка, белый бычок). Все «звери» берутся крепко за руки (согнутые в локтях). Ведущий громко произносит название какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Игра начинается. Но всего несколько зверей ведущий называет по-разному, а остальным он дает одно и то же название (например, бурундук).

Сначала называются одинаковые звери. Все играющие концентрируются на задаче удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука и все «бурундуки» резко приседают.

Рефлексия.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: выяснить самоотношения к своей личности, его корректировка.

Содержание. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращения на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. Участники по очереди представляют партнеру свои самоописания. В процессе рассказа одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

Легко ли было описывать себя? Что было самым сложным?

Что вы чувствовали, когда зачитывали ваш «автопортрет»?

Насколько точными были описания? Какие трудности вы испытывали при описании?

Рефлексия.

Упражнение «Встаньте в круг»

Цель: выяснить самовосприятие.

Содержание. Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра. Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш

«круг» может оказаться с острыми углами.

Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Рефлексия.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что сегодня нового вы узнали о себе? Какие занятия были успешными?

Упражнение «Ритуал прощания»

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

Занятие 2. «Самопознание»

Цель: обеспечение подростков средствами самопознания; повышение представлений о ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я», развитие самопонимания и понимания других;

Упражнение «Приветствие»

Сегодня мы начнем нашу встречу с приветствия друг друга следующим способом, будем желать сегодня друг другу что-то хорошее.

Упражнение «Счет до 10»

Цель: создание доверительной и комфортной обстановки.

Содержание. Участники встают в круг. Ведущий находится в центре круга.

Ведущий начинает поворачиваться вокруг своей оси, при этом вслух считая до десяти.

Досчитав, он останавливается, указывает на одного из участников и называет любое число от одного до десяти.

Тот, на кого указал ведущий, должен на пальцах показать названное

число. Те, кто стоит справа, показывают по очереди, остальные числа до десяти по возрастающей. Тот, кто ошибся или замешкался, становится ведущим.

Рефлексия.

Упражнение Рисунок «Вот таким я был»

Цель: развитие воображения, повышение ценности детства.

Материал: листы формата А4, карандаши, краски.

Содержание. Сейчас я предлагаю вам вспомнить тот момент, когда вы были маленькими, и нарисовать себя в том возрасте.

Обсуждение рисунков. *Рефлексия.*

Упражнение «Маленький я и мои родители»

Цель: повышение самооценки, ценности семьи.

Содержание. Расскажите про фотографии, которые вы принесли.

Сколько вам было лет, чем занимались, что любили делать? Сколько было вашим родителям? Чем вы похожи? И т.п.

Рефлексия.

Упражнение «SMS в прошлое»

Цель: личностный рост учащихся, развитие воображения, ценностного отношения к жизни.

Содержание. Участники сами себе шлют SMS в прошлое.

Представьте, что у вас появилась фантастическая возможность. Вы можете послать себе самому в прошлое одно SMS (то есть весьма короткое сообщение). При этом вы точно знаете, что SMS дойдет до адресата, то есть до вас, будет это ровно один год тому назад, и адресат поймет, что это вы сами себе послали, и он постарается что-то изменить в своей жизни. Какое будет ваше сообщение? Не торопитесь, обдумайте хорошо эту возможность. У вас ровно три минуты. До этого времени все дружно помолчим...

Хорошо, если в арсенале ведущего окажутся песочные часы, рассчитанные на 3 минуты – чтобы участники видели, сколько им еще осталось думать. В противном случае можно просто засечь секундомер.

Когда время истечет, свое SMS-сообщение самому себе оглашает первый участник, потом второй, третий и т.д. В конце проводится обсуждение:

- может быть, кто-то хочет выразить свое удивление?
- могли бы мы год назад предполагать, что самым важным будет вот именно такое обстоятельство?
- любая информация обладает побуждающим эффектом, почему же мы к одним советам прислушиваемся, а к другим нет?

Рефлексия.

Упражнение «Семь Я»

Цель: самоанализ, рефлексия своего места в мире.

В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этого 7 слов или словосочетаний.

Обсуждение. *Рефлексия.*

Упражнение «Королевство»

Цель: развитие воображения, умение ставить границы.

Материал: карандаши, ватман.

Содержание. Нарисуйте на одном ватмане, каждый свое маленькое королевство. Прорисуйте тропинки как вы хотели бы вы хотели с другом другом общаться, ходить в гости, или не ходить.

Обсуждение. *Рефлексия.*

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что нового вы узнали о себе? Были вами открыты новые, не знакомые вам черты вашего характера?

Упражнение «Ритуал прощания»

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

Занятие 3. «Самооценка»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение.

Упражнение «Приветствие»

Цель: создать комфортную обстановку рабочее настроение. Сейчас наша задача будет состоять в том, чтобы поприветствовать в течение минуты как можно большее количество членов группы. Можно приветствовать одного участника несколько раз.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя во время упражнения?

Контакт с кем из членов группы вам запомнился?

Что, по вашему мнению, к этому привело?

Рефлексия.

Упражнение «Волшебный базар»

Цель: самоанализ своих недостатков, повышение коммуникативных навыков.

Материал: бумага, фломастеры.

Содержание. Сейчас мы с вами сыграем в игру «Волшебный базар», особенностью нашего базара будет состоять в том, что на нем, мы будем обменивать человеческие качества. Возьмите бумагу и фломастер и на листе напишите слово «Куплю», на другом «Продам». На маленьких бумажках

напишите, что вы продаете. И торгуйтесь качествами, чтобы приобрести какое-либо качество, нужно одно из своих продать.

Рефлексия.

Упражнение «Три портрета»

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание. Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
Спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
Общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга, неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение: работаем над уверенностью в себе.

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед».

5. *Рефлексия* занятия.

Упражнение Уверенность в повседневной жизни.

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

1 способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.
- Очередь волнуется!
- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

Рефлексия занятия.

Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания.

Упражнение «Завтра»

Цель: определить ожидания и представления участников тренинга о своей жизни на ближайшую перспективу, создать условия для саморефлексии собственных жизненных представлений.

Содержание. «Сейчас я раздам Вам по листочку бумаги и прошу Вас написать на этом листочке слово «завтра» и придумать несколько ассоциаций, которые возникают, когда Вы слышите это слово. На выполнение этого упражнения Вам дается 3 минуты».

- Назовите те ассоциации, которые у Вас возникали на слово «завтра».
- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»?
- Что Вы чувствовали, когда у Вас возникали ассоциации?
- Совпадает ли твое восприятие счастья с идеей, которую мы видим на ватмане?

«У каждого человека есть своя картина мира, свое видение будущего. От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Подумайте над этим». После упражнения тренер просит отдать заполненные листы с ассоциациями ему (для использования на следующих занятиях).

Рефлексия

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что нового вы открыли для себя? Удалось нам достичь цели программы? Удалось ли вам, с помощью занятий, достичь цели тренинга.

Упражнение «Ритуал прощания»

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

Занятие № 4-5 Целеполагание.

Цель: формирование жизненных ценностей и смыслов, проектирование собственной жизни.

Упражнение «Приветствие»

Сегодня мы поприветствуем друг друга с помощью комплиментов.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: научить грамотно формулировать свои цели.

Оборудование: мел, доска.

Содержание. Участники представляют, что поймали золотую рыбку, и за 15 секунд им нужно загадать ей 3 желания. (Если загадали и молчат, то спросить, как рыбка догадается, записать в том порядке, в каком произнесли три желания.

Например: дом, кучу денег, машину. Рисует дом на доске, или проговаривает, что ребенок не сказал, кому дом загадал. Кучу денег – скиньтесь все по 10 копеек, и т. п.)

Обсуждение, направленное на то, как нужно загадывать желания, чтобы они исполнялись, их реалистичность и временная определенность.

Рефлексия.

Упражнение Рисунок «Я в будущем»

Цель: развитие самооценки, позитивного образа будущего.

Оборудование: карандаши, краски, бумага формата А4.

Содержание. Нарисуйте себя в будущем.

Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: осознать свои цели, расставить приоритеты, научиться планировать последовательность.

Оборудование: ватман, газеты, журналы, ножницы, карандаши, фломастеры, клей.

Содержание. Участники выполняют коллаж «Мой жизненный путь», отвечая на вопросы (По дороге жизни откуда и куда вы идете? Какие у вас есть достижения? Что придает вам силы? Какие предметы, люди вас окружают?

Рефлексия.

Упражнение «Моя дорога в будущее»

Цель: саморефлексия участников в сфере осмысления экзистенциальных ценностей собственных мотивов, целей и действий в жизни.

Материал: бумага А4, фломастеры, карандаши.

Участники представляют свое будущее, по запаху, цветам, звукам. Представьте дорогу в будущее, но для того чтобы пройти по ней, вам нужно принимать решения и делать шаги, подумайте какие они.

На листе бумаги нарисуйте, изобразите эти шаги в будущее через образы, краски, символы.

- Легко ли было изобразить свои шаги в будущее на листе?

- Что происходило с тобой, что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?

- Что ты чувствуешь, когда смотришь на свой рисунок? Все ли то, что ты хотел, ты изобразил на листе?

- Что показало тебе это упражнение?

Рефлексия.

Упражнение Игра «Корабль жизни»

Цель: анализ полученного опыта.

Оборудование: плакат с изображением корабля.

Содержание. Встаньте в круг по - плотнее, возьмитесь за руки. В центре круга – плакат. Плотный круг – корабль жизни. Он отправляется в путешествие по жизни. Сейчас вы можете произнести вслух, и записать на корабле свои высказывания.

Обсуждение того, что получили в период всех занятий

Рефлексия.

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Как вы думаете, удалось достичь цели занятия? Что нового вы открыли в себе?

Упражнение «Ритуал прощания»

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

Список литературы

1. Александрова, Н.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «Нерешаемая задача» / Н. И. Александрова, Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1987. – №6. – С. 130–132.
2. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эшенов. – Москва: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.
3. Волков, А.М. Деятельность: структура и регуляция: Психологический анализ / А. М. Волков. – Москва : Изд-во Московского университета, 1987. – 216 с.
4. Вайолет Оклендер Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. В. И. Белопольского»: Когито-Центр; Москва; 2012
5. Гуткина, Н. И. Несколько случаев из практики школьного психолога / Н. И. Гуткина. – Москва : Знание, 1991. – 123 с.
6. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – Москва: Изд-во МГУ, 1991. – 142 с.
7. Колмогорова Л.С. , Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Играя и общаясь, познаем мир и себя. Человековедение: 1 класс. Пособие для психологов, педагогов. Барнаул, 1996.

8. Колмогорова Л.С., Борисова Т.С., Григорьевская Н. Н. Мой мир во мне и вокруг меня. Человековедение: 2 класс. Пособие для психологов, педагогов. Барнаул, 1997.

9. Маркова, А.К. Формирование учебной деятельности и развитие личности школьника // Формирование учебной деятельности школьников : под ред. В.В. Давыдова, И. Ломпшера, А.К. Марковой; науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – Москва : Педагогика, 1982. – 216 с.

10. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А. О. Прохоров // Вопросы психологии. – 1991. – №5. – С. 156–161

«Согласовано»

Руководитель методического
объединения психологов
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/_____/_____
Ф.И.О.
Протокол № ____ от ____ 2017г

«Согласовано»

Председатель Социально -
консультативного совета
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/_____/_____
Ф.И.О.
Протокол № ____ от ____ 2017г

«Утверждено»

Директор
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/Е.А. Дорохова
Ф.И.О.
Приказ № ____ от ____ 2017г

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАМА
«Формирование жизнестойкости у подростков»

ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2
«Ступени развития: я и другие!»

Авторы - составители:
Кудинова Татьяна Николаевна, психолог
Козлова Татьяна Сергеевна, психолог

Барнаул, 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения несовершеннолетних. Здесь они получают свой первый опыт взаимодействия с окружающим миром: переживают эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки, что приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства психологической устойчивости и эмоционального комфорта.

Умение общаться и выстраивать эффективное взаимодействие со сверстниками, разрешать конфликты и преодолевать кризисы является важным качеством для развития жизнестойкости. Данный модуль направлен на развитие у подростков коммуникативных навыков социальной компетенции.

Целью модуля является формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения осознавать и соблюдать личные границы, формирование умения вести себя в конфликтной ситуации.

Задачи:

1. Формирование навыков эффективного общения.
2. Развитие умения устанавливать личные границы.
3. Формирование навыков эффективного общения и поведения в конфликте.

Целевая группа: подростки в возрасте 14-16 лет.

Общее количество часов: 12. Продолжительность одного занятия 2 часа.

Программа модуля включает четыре содержательные части:

1. Общение. Развитие коммуникативных навыков: упражнения, направленные на развитие умения выстраивать бесконфликтное общение со сверстниками. состояния.

2. Установление личных границ: упражнения, направленные на осознание дистанции в общении и развития умения определять собственные границы.

3. Конфликты: упражнения, направленные на развитие умения выстраивать бесконфликтное общение.

Ожидаемые результаты

Коммуникация	
Знать	<ul style="list-style-type: none">• правила конструктивного общения
Уметь	<ul style="list-style-type: none">• применять на практике правила общения• предупреждать эмоциональные конфликты• управлять развитием коммуникативной ситуации
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none">• о конфликте и способах поведения в нем

2. Содержание программы. Тематический план

№	Тема	Количество часов	Цели, задачи	Содержание
1	Эффективное общение, развитие коммуникативных навыков	2	Отработать навыки восприятия различных эмоциональных состояний при помощи мимики.	Упражнение - "Покажи чувство мимикой",
			Сравнение и осознание восприятия вербальных и невербальных сигналов.	Упражнение: толстое стекло.
			Отработка невербальных сигналов.	Ролевая игра: подсказка другу.
2	Осознание и соблюдение личных границ.	4	Приветствие друг друга. Продемонстрировать искажение информации.	Разминка: привет себе.
			Почувствовать разницу при общении на разных расстояниях.	Упражнение: мои границы.
			Осознание дистанции общения, научиться определять личную границу у собеседников.	Теоретическое занятие "Знакомство с границами"
			Определение собственных границ	Упражнение: круг доверия.
			Формирование собственной чувствительности к границам членов группы, с которыми бывает трудно находить общий язык.	Упражнение: границы.
			Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.	Упражнение: интервью.
			Осознание собственных границ	Упражнение: круг доверия"

				Упражнение: круг влияний"
			Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам некоторой общности людей.	Упражнение: границы группы.
3	Конфликты: бесконфликтное поведение, коррекция агрессии, тревожности.	4	Снятие внутренних барьеров в общении.	Упражнение: хочу высказаться. Игра: корзина.
			Осознание и принятие своей агрессии и возможности её трансформации.	Упражнение: скульптура.
			Формирование представления о конструктивных способах проявления агрессии.	Упражнение: куда девать свою ярость. Релаксация: достать звезду.
			Анализ конфликтных ситуаций, причин их возникновения и способов поведения.	Упражнение: учебный конфликт.
			Осознание провокации конфликтов, способов их разрешения.	Упражнение: психи. Игра - практикум.
5	Круг завершения тренинга.	2	Обсуждение личностных и групповых результатов	Анкетирование Сочинение «Я и другие».

3. Методический комментарий

Занятие 1.

Эффективное общение, умение выстраивать общение.

Приветствие и знакомство группы; установление правил группы.

Круг приветствия. Участники по кругу рассказывают о своем настроении и называют животное, с которым они сегодня себя ассоциируют, объясняют причину выбора данного животного.

Упражнение: передай чувство мимикой.

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Содержание. На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Рефлексия.

Упражнение: передай чувство, только голосом.

Цель: отработка навыков определения эмоций с помощью вербальных и невербальных сигналов.

Содержание. На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.-5 мин

Рефлексия.

Упражнение: толстое стекло.

Цель: отработка навыка вербального общения.

Содержание. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

Рефлексия.

Ролевая игра: подсказка другу.

Цель: формирование навыков общения.

Содержание. Ученик у доски. Группе раздаются фразы из стихотворения. Один ученик. Один учитель. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» ученику. Задача ученика вербально воспроизвести стихотворение. Задача учителя сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

Анализ результатов: Что получилось, что нет. Какие виды общения использовались, какие еще есть варианты.

Завершающий этап

Рефлексия. Участники выражают свои эмоции, рассказываю, что было для них важным и полезным в занятии.

Ведущий произносит заключительную речь: «Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения.

А в заключении попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу. Спасибо имя, мне было приятно с тобой сегодня быть в паре?»

Занятие 2 - 3. Осознание и соблюдение личных границ

Разминка: привет себе.

Цель: поприветствовать друг друга. Продемонстрировать искажение информации

Содержание. Группа встает в круг, спинами в центр. Участник передает соседу справа, шепотом, какое либо послание, которое сам хотел бы

услышать. Сосед шепотом передает это сообщение следующему и так далее, пока сообщение не дойдет до отправителя. Каждый следующий участник. Тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет на 2-3 человека от него.

Инструкция: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать. Когда вы прошептали соседу справа привет от соседа слева, и он передал его своему соседу справа, вы можете прошептать свой привет»

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда получили свой привет? На сколько полученное сообщение отличалось от отправленного? Что привело к искажению?

Этап создания мотивации. *Рефлексия.*

Упражнение: мои границы.

Цель: осознание личных границ.

Содержание. Для плодотворного общения важна ваша мимика, жесты и расположение тела в пространстве.

Давайте попробуем провести эксперимент.

Один из вас встает возле окна, остальные по очереди будут подходить к нему. Задача испытуемого сказать стоп, там, где должны остановиться другие участники. Несколько участников.

Короткое обсуждение что чувствовали. На каком расстоянии чувствовался дискомфорт?

Рефлексия.

Знакомство с границами. Информационный блок.

Цель: получение знаний о границах личности.

Содержание. Каждый человек имеет свою собственную личную территорию. Правильнее сказать, что это не территория, а пространство, воздушная оболочка, окружающая тело человека со всех сторон. Размеры оболочки зависят от плотности населения людей в местах их проживания. И хотя нас никто не учит тому, насколько можно приближаться к другому человеку, мы подсознательно знаем, на каком расстоянии удобнее говорить с близким другом, а на каком - с подозрительным незнакомцем.

Межличностное пространство - важнейший фактор невербального общения. Наши представления о нем отражаются в повседневной речи - "держаться подальше", например, от начальства, или "держаться поближе" к тому, в ком мы заинтересованы.

Общее правило: чем больше партнеры заинтересованы друг в друге, тем ближе они могут находиться по отношению друг к другу. Однако существуют определенные нормы и правила, которые следует учитывать при взаимодействии с собеседником. У каждого человека есть свое поле, своя аура, нарушать которые в конкретных ситуациях - значит повредить делу. Особенно если дело касается знакомства или общения с противоположным полом.

Выделяют четыре пространственные зоны, которые как концентрические круги на мишени или на воде окружают друг друга: (рисунок на доске или презентация)

Дистанции общения:

Доверительная, Интимная зона (15 - 50 см). Из всех зон эта самая главная, поскольку именно ее человек охраняет так, будто это его собственность. В эту зону допускаются лишь дети, родители, супруги, влюбленные, близкие друзья и родственники. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность.

Личная или персональная зона (0,5 - 1,2 м) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор. Вспомните, на каком расстоянии вы располагаетесь, когда приходите в гости к своим соседям. Эта дистанция обычно разделяет нас, когда мы находимся на приемах, официальных вечерах и дружеских вечеринках.

Социальная зона (1,2 - 3,7 м) обычно соблюдается во время социальных, деловых встреч в кабинетах, холлах и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают. Верхний предел соответствует формальным отношениям.

Публичная зона (свыше 3,7 м) подразумевает общение с большой группой людей - в лекционной аудитории, на митинге. При общении с большими группами людей и лектору, и слушателям будет удобнее передавать и воспринимать информацию на таком удалении друг от друга. Чрезмерно близкое или удаленное расстояние может отрицательно сказаться на общении!

Чем ближе собеседники находятся друг к другу, тем труднее сохранять визуальный контакт и тем меньше они должны смотреть друг на друга в знак взаимного уважения. На удалении легче продолжительнее смотреть друг на друга, можно использовать жесты для сохранения внимания.

Эти правила варьируются в зависимости от возраста, пола, культуры. Так, дети и старики стараются быть ближе к собеседнику. Подростки, молодые люди, люди среднего возраста держат определенную дистанцию. Женщины стараются быть ближе, чем мужчины.

Рефлексия.

Упражнение: границы.

Цель: Помочь участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Содержание:

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и

психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница, и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас, и как вы можете использовать понятое для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

Осознание и соблюдение личных границ

Разминка: интервью.

Цель упражнения: - развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Содержание. Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше, и меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, рассказывая от имени своего собеседника.

Рефлексия.

Упражнение: круг доверия.

Цель: Определение собственных границ

Содержание. На листе бумаги. Начертите круг доверия, отметьте на нем в центре себя, а вокруг своих близких, на том расстоянии, на котором считаете комфортным, своих близких. Замечательно, теперь ваши отношения с близкими можно рассмотреть, подумать, почему все стоит именно так, и нужно ли что то изменить.

Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение: круг влияний.

Цель: осознание собственного отношения к значимым людям.

Содержание. Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на Ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их влияние может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от Вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше. Линии можно делать цветными карандашами: красная линия – позитивное влияние, синяя – негативное. Это упражнение помогает прояснить отношение к значимым людям.

Напишите:

- Имена этих людей
- Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, сосед и пр.)
- Прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как Вы переживали их влияние.

Обсуждение. Рефлексия

Упражнение: границы группы.

Цель: развитие чувствительности к границам других людей. «Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Содержание. Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница, и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас, и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

Рефлексия

Занятия 4-5. Конфликты: бесконфликтное поведение, коррекция агрессии, тревоги.

Игра: корзинка.

Цель: разминка, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование. Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жребий. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия.

Содержание. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем

играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «Предложить им сыграть в футбол» – и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок делается ведущим.

Рефлексия.

Упражнение: скульптуры.

Цель: содействие осознанию своей агрессии и возможности трансформации.

Необходимые материалы: воздушные шары разных форм (по 3-5 на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, ленты или тесьма, цветная бумага, фольга, пленка (бытовая в рулоне).

Содержание.

1. Группа делится на подгруппы (количество подгрупп зависит от количества участников). Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа (дракона, змея, монстра, людоеда, привидения, мумии и т.п.). Готовое существо размещается в подготовленном для него пространстве класса (подвешивается к потолку, располагается на столах и т.п.)

3. К готовому «Монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер. Придумать ему имя и легенду (где живет, как проявляет агрессию, обладает ли волшебными свойствами, сколько жизней и т.п.).

4. Следующий этап: «Музей монстров». Группа объединяется и отправляется на экскурсию в музей. Участник от каждой групп рассказывает о своем чудовище под музыкальное сопровождение.

5. «Битва с Монстрами». Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп - используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газет), справиться с монстром быстрее, лопнув все шары. Никакими другими средствами в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что делает монстра монстром и возможно ли справиться с ним? Какими способами?
- Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри «живет монстр»? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?
- Сейчас, как бывалые победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать? (по кругу)

Рефлексия.

Упражнение: куда девать свою ярость?

Цель: формирование представления о конструктивных способах проявления негативных эмоций.

Содержание. Преподаватель задает вопрос: «Что вы делаете, когда злитесь?» Ответы записываются на доске или на стенгазете. Весь список действий просматривается несколько раз и все вместе думают, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль либо что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка (например, кулачная расправа, швыряние разных предметов) или «корректируются» (например, просто кричать, а не товарищу прямо в ухо; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается набело и вывешивается на видном месте. Преподаватель объясняет, что теперь они (участники группы) должны действовать в соответствии со списком.

Рефлексия.

Упражнение: достань звезду.

Цель: релаксация, формирование позитивного настроения.

Содержание. Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

Рефлексия.

Занятие 4. Конфликты: причины, способы разрешения, поведение в конфликте. Коррекция агрессии, тревожности.

Упражнение: учебный конфликт.

Цель: анализ конфликтных ситуаций, причин их возникновения и способов поведения.

Упражнение проводится в два этапа. Формирует понимание конфликта.

Содержание. Преподаватель заранее с коллегой или с ребенком из группы готовит ролевые игры – конфликты. Перед классом разыгрываются данные ролевые игры, которые затем обсуждаются по следующей схеме. Что было источником, причиной конфликта (например, поссорились из-за стула или игрушки)? Как разрешался конфликт (спор, драка; один обиделся на другого или проигнорировал его)? Чем закончился конфликт (например, ничего не произошло; кто-то вмешался; участники конфликта сумели договориться)? После этого каждый учащийся получает «лист наблюдения» и задание: в течении следующих двух дней провести наблюдение над тремя конфликтами и зафиксировать на бумаги их развитие. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

1. Упражнение: Как я злюсь.

Цель: осознание собственной злости и способов её проявления.

Продолжительность около 30 минут.

Дети размышляют над тем, как они провоцируют конфликты, срывая свою злость или недовольство чем-то на других.

Ход занятия. На первом этапе игры учитель спрашивает учащихся, кто из них иногда злиться и «психует»? Что они делают, когда злятся?

Остановитесь на нескольких примерах. Когда дети срывают свою злость на посторонних. Спросите детей, почему они это делают.

Спросите их, решают ли они, таким образом, свою проблему. Попробуйте объяснить им, что они, напротив, создают новые проблемы. Например: «Ты злишься из-за плохой оценки за диктант и даешь подножку своему однокласснику. Избавился ли ты, таким образом, от своей плохой оценки? А что происходит тем временем с твоим одноклассником?»

Еще пример: «Твоя мама говорит, что ты должен навести порядок в своей комнате и только потом смотреть телевизор. Ты кричишь на своего брата. Избавился ли ты тем самым от необходимости убирать комнату? А что происходит с твоим братом?»

На следующем этапе игры учащиеся стоят в кругу. Учитель говорит им, что иногда человек испытывает злость и должен сдерживать ее или отложить ее выражение «на потом». Как вы это делаете? Далее объясняет детям, как это можно делать и вместе с детьми тренирует обе возможности.

Медленно выпускать «пар»: «Думай о чем-нибудь, что тебя разозлило. Напряги мышцы и медленно вдохни. Выдыхая. Сосчитай до пяти и расслабь мышцы, от головы до ног». (Можно спросить детей, может ли кто-нибудь из них сказать, о чем он думал, затем упражнение стоит повторить.)

Воздушный шар: «Думай о чем-нибудь, что тебя разозлило. Держи руки над головой, как будто это воздушный шар, и медленно вдыхай; воздушный шар при этом «раздувается». Затем медленно выдыхай. Выпуская воздух из «шара» (повторить три раза).

Спросите детей, как они себя чувствуют после этого упражнения? Как они считают, помогло бы это сдержать злость?

Рефлексия.

Игра практикум.

Цель: Научиться находить выход из конфликтной ситуации.

Содержание. Существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта. Разделимся на группы. Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации).

Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация №1. Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2. В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразием. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3. На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

Информационный блок

Итак, как же выйти из конфликтной ситуации?! Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удаётся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон. К разрешению конфликтной ситуации надо подготовиться. Определите свою цель. Что вы хотите? Если вы разрешаете конфликт путём переговоров, выберите время и место, удобное для обеих сторон.

Для правильного управления межличностным конфликтом важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны, но и осознавать состояние поля в целом.

Спокойно заявите о своих интересах, спросите вашего противника, хочет ли он работать над разрешением конфликта. Если не хочет, то как он видит решение проблемы. Предлагайте разные варианты. Если они не принимаются, работайте над конфликтом самостоятельно.

Если противник готов к урегулированию конфликта, осознайте своё состояние: что вы сейчас чувствуете и чью сторону в этот момент принимаете — свою или партнёра-противника.

Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт. Разберитесь, что привело к конфликту: действия другой стороны или ваше непонимание ситуации. Предполагайте лучшее, не обвиняйте, пока не выясните, что другой имел в виду. Задавайте правильные и тактичные вопросы.

Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра. Не требуйте, чтобы он изменился. Давление ограничивает возможности обеих сторон и не способствует разрешению конфликта.

Следите за тем, что говорите:

- Употребляйте слова, которые „поднимают“ человека, а не „опускают“ его.
- Спросите себя, правда ли то, что вы сейчас говорите, не преувеличиваете ли вы?

- Не используйте слова „всегда“ и „никогда“.

- Будьте правдивы и делайте это с добром.

- Иногда бывает лучше и промолчать.

- Нападайте на проблему, а не на человека.

- Говорите о конкретных вещах, не обобщайте.

- Решайте главные вопросы, не цепляйтесь за мелочи.

- Не говорите о нём, говорите о себе. Вместо „ты врешь“ скажите: „у меня другая информация“.

- Расслабьтесь и ничего не бойтесь. Помните о духе поля, если вы не будете ему мешать, конфликт разрешится наилучшим способом. Осознавайте свои ощущения и выражайте их. Будьте искренни с собой и партнёром. Делитесь своими чувствами правильно. Это поможет партнёру лучше понять вас. Позволяйте и партнёру свободно выражать свои эмоции. Разберитесь в своих чувствах: определите, какие эмоции вы можете выразить и какие подавляете. Почему? Сообщение о своих переживаниях — это один из путей отстаивания своей позиции.

Управляйте своими эмоциями, не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас. Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль. Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить. Уступка не означает поражения, а даёт возможность продолжить диалог. Гибкое и творческое отношение к ситуации — одно из условий управления конфликтом.

Учитесь чувствовать состояние другого, общую „атмосферу“ конфликта. Помните, что вы находитесь в общем поле, где каждый участник играет свою роль в общем процессе. Будьте открыты к возможностям, которые могут появиться в процессе урегулирования конфликта. Осознав стихание эмоций или потерю интереса к конфликту, признайтесь в этом.

Выйдите из своей роли и буквально смените позицию – перейдите на другое место, посмотрите со стороны на конфликт, на себя и партнёра. Что нового вы узнали о себе и создавшейся ситуации? Возможно, вам откроются новые варианты взаимоотношений.

Если вы сейчас захотите помочь партнёру, вернитесь в конфликт и займите его позицию. Делайте это искренне, спросите, чем можете ему помочь. Понаблюдайте за ним, постарайтесь почувствовать, что он испытывает сейчас. Помогите ему выразить свои чувства. Принятие позиции своего противника помогает нам понять, с какими сторонами себя мы сейчас в конфликте. Конфликтная ситуация возникает потому, что в нас самих есть то, что согласно с нашим противником. Поле организует конфликт, чтобы мы лучше поняли себя. И пока мы это не поймём, будем попадать в подобные конфликты или долго находиться в одной конфликтной ситуации. Если вы смогли искренне проработать все моменты разрешения конфликта, он будет стихать или перейдёт на новый уровень, где проявятся другие проблемы и новые чувства. Проработайте и этот уровень.

Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника. Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции. Найдите слова, правильно отражающие ситуацию, не унижающие вас и вашего партнёра.

Если человек скажет: „нет“, — это не ваша проблема. Вы делаете то, что правильно для вас.

Если совместные усилия не привели к разрешению конфликта, попробуйте решить проблему самостоятельно. Для этого представьте стороны конфликта как внутренние части своего „я“ и проработайте его. Чтобы стать мастером управления конфликтами, необходимо развивать в себе восприимчивость. Это даёт возможность чувствовать намерения партнёра (противника), позволяя вести более конструктивный диалог. Для развития восприимчивости учитесь жить настоящим моментом — „здесь и теперь“. В настоящем человек уравновешен и открыт для нового, способен гибко реагировать на меняющуюся ситуацию. Управление конфликтом доступно тому, кто умеет управлять собой. Научиться этому можно только через личный опыт, в процессе внутреннего роста.

Для подготовки к урегулированию межличностного конфликта можно воспользоваться помощью друга. Опишите ему как можно объективнее сложившуюся ситуацию. Попросите его сыграть роль вашего противника. Используйте то, что сказано выше.

Рефлексия.

Завершающий круг – рефлексия.

Участники говорят о своих чувствах, возникавших в процессе занятия, о том, что было важно для них, что полезного они возьмут для использования в жизни. Можно предложить выполнить творческую работу. Анкетирование.

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия _____

Тренинговое имя _____

- 1) Во время занятий я понял(а), что...
- 2) Самым полезным для меня было...
- 3) Я был бы более откровенным, если...
- 4) Мне не понравилось...
- 5) Больше всего мне понравилось....
- 6) На следующем занятии я хотел(а) бы...
- 7) Я благодарна за приобретенные знания и навыки (перечислите какие).....

«Согласовано»

Руководитель
методического объединения
психологов
КГБУСО «Краевой
кризисный центр для
женщин»

/_____/

Ф.И.О.

Протокол № ____ от ____ 2016г

«Согласовано»

Председатель Социально -
консультативного совета
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/_____/

Ф.И.О.

Протокол № ____ от ____ 2016г

«Утверждено»

Директор
КГБУСО «Краевой кризисный
центр для женщин»

_____/Е.А. Дорохова

Ф.И.О.

Приказ № ____ от ____ 2016г

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАМА
«Формирование жизнестойкости у подростков»**

**ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3
«Ступени развития: управляю собой!»**

Авторы - составители:
Скорлупина Евгения Александровна,
специалист по социальной работе,
Кудинова Татьяна Николаевна, психолог

\

Барнаул, 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В подростковом возрасте ребёнок уже наравне со взрослым сталкивается с экстремальными и стрессовыми ситуациями. Для того, чтобы подросток мог справляться с трудностями должен обладать и навыками саморегуляции. Саморегуляция - это особая активность несовершеннолетнего, направленная на изменение, преодоление сложившегося положения (кризисной ситуации), которое расценивается как негативное, неприятное, трудное. Подросток, не обладающий адекватной мотивационной саморегуляцией, в любой кризисной ситуации окажется беспомощным и незащищенным, что приведет к бурному переживанию отрицательных эмоций и выбору разрушающей модели поведения.

Цель: обучение подростков методам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Задачи:

1. Ознакомить с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний и повысить уровень психологической устойчивости к стрессам.
2. Обучить способам самодиагностики и определения уровня стресса, поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний.
3. Разработать индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний с учетом личностных особенностей и предпочтений старшеклассника.

Содержание программы состоит из трёх частей:

1. Саморегуляция. Способы и техники саморегуляции.
2. Самооценка. Внутренние ресурсы. Установление внутреннего равновесия: эмоции и их правильное выражение. Анализ, осознание жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций.
3. Релаксация. Способы и техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения.

Организация занятий по программе. Продолжительность одного занятия: 2 часа. Периодичность встреч: 1 раз в неделю. Общее количество часов: 8. Количество человек в группе: 8-12.

Программа реализуется в форме групповых занятий. Групповые занятия рекомендуется проводить с элементами тренинга, так как, это позволит проработать имеющиеся проблемы подростков, а также отработать навыки саморегуляции на практике.

Ожидаемые результаты

Саморегуляция	
Знать	<ul style="list-style-type: none">• способы саморегуляции, самообладания
Уметь	<ul style="list-style-type: none">• владеть своими чувствами• принимать чувства другого человека

	<ul style="list-style-type: none"> • применять способы саморегуляции на практике • рефлексировать свое эмоциональное состояние
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none"> • о видах чувств и их выражениях

Содержание программы. Тематический план

№	Тема	Количество часов	Содержание программы			
			Основные вопросы для обсуждения	Практика	Домашнее задание	Комментарий
1	Знакомство. Саморегуляция.	2 часа	Что такое саморегуляция? Обсуждение и принятие правил. Установление контакта. Согласие на работу.	«Паутинка» «Приветствие без слов» «Мир чувств и эмоций» «До черты» «Сядьте так как»	Цвет настроения	Ритуал завершения «Шляпа»
2	Саморегуляция и самооценка. Рефлексия.	4 часа	Обсуждение домашнего задания. Что такое самооценка, какая она может быть?	«Лед и пламень» Тест на самооценку «Два дела» «Плюсы и минусы» Упражнение: для тренировки эмоций. Игра: эмоциональная память. Упражнение: избавление от тревог. Упражнение: сад чувств.	Фото «7 дней»	Ритуал начала занятий «Гора» Ритуал завершения «Шляпа»
3	Снятие напряжения (коррекция). Релаксация.	2 часа	Обсуждение домашнего задания. Какие способы снятия напряжения известны, какие применяете,	«Внутреннее кино» «Смятый лист» «Лепка» «Слушай тишину» «Здесь и	«Через 3 года»	Ритуал начала занятий «Гора» Ритуал завершения «Шляпа»

		какие наиболее эффективны?	сейчас»		
--	--	----------------------------	---------	--	--

3. Методический комментарий

Виды упражнений

Тема	Название упражнения	Эффект
Знакомство	«Паутинка»	Знакомство, раскрепощение, сплочение участников
Знакомство	«Приветствие без слов»	Знакомство, раскрепощение, сплочение участников
Знакомство	«Мир чувств и эмоций»	Знакомство с миром чувств и эмоций. Важность осознания своих чувств
Знакомство	«До черты»	Обучение регуляции и принятию решения в условиях риска. Понимание того как в жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи.
Знакомство	«Сядьте так как»	Упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения.
Самооценка, рефлексия	«Лед и пламень»	Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.
Самооценка, рефлексия	Тест на самооценку	Позволяет определить уровень самооценки подростка.
Самооценка, рефлексия	«Два дела»	Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях «информационной перезагрузки», когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Информирование о том, что данный вид «перегрузкой информации» один из приемов манипуляторов, стремящихся лишить человека возможности принять самостоятельное и

		осмысленное решение.
Самооценка, рефлексия	«Плюсы и минусы»	Демонстрация возможности неоднозначной трактовки даже тех событий, которые на первый взгляд воспринимаются как определенно «хорошие» или «плохие». Упражнение учит смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны. Упражнение дает понять, что оценка ситуации зависит не только от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем.
Саморегуляция и самооценка. Рефлексия	«Внутреннее кино»	Знакомство с техникой решения проблем – деперсонализацией. Проблема представляется как нечто, не имеющее отношение к человеку лично, а является лишь сторонним наблюдателем. Упражнение позволяет снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.
Саморегуляция и самооценка. Рефлексия	Упражнение: для тренировки эмоций	Овладение навыкам самоконтроля, снижение напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.
Саморегуляция и самооценка. Рефлексия	Игра: эмоциональная память.	Овладение навыкам самоконтроля, снижение напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.
Саморегуляция и самооценка. Рефлексия	Упражнение: избавление от тревог.	Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации
Саморегуляция и самооценка. Рефлексия	Упражнение: сад чувств.	Восстановить внутреннее равновесие.
Снятие напряжения (коррекция).	«Смятый лист»	Техника носит проективный характер, после размышления о проблеме и описании ее сути человек «видит» в

Релаксация.		хаотичном наборе линий, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.
Снятие напряжения (коррекция). Релаксация.	«Лепка»	Снятие эмоционального напряжения, через работу мелкой моторики рук.
Снятие напряжения (коррекция). Релаксация.	«Слушай тишину»	Снятие напряжение, формирование умения переключать внимание.
Снятие напряжения (коррекция). Релаксация.	«Здесь и сейчас»	Умение фокусироваться на ситуации «здесь» и «сейчас».

Виды упражнений для домашнего задания

Тема	Название упражнения	Эффект
Знакомство	Цвет настроения	Осознание своих чувств и эмоций, важность понимания и проживания их.
Самооценка, рефлексия	Фото «7 дней»	В ходе выполнения упражнения подростки смогут увидеть и осознать свое настроение за неделю.
Целеполагание, мотивация	«Через 3 года»	Регуляция поведения и осознание планов и мотивов своей деятельности. Построение картины жизни.

Краткое описание диагностического материала

№ занятий	Способ диагностирования	Результат
№- 1	Наблюдение	Выявление активных и пассивных членов группы.

№-2	<p>Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой</p> <p>Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)</p> <p>Ритуал начала занятий «Гора» Ритуал завершения «Шляпа»</p>	<p>Определение уровня самооценки.</p> <p>Выявление участников группы с завышенной или заниженной самооценкой.</p>
№-3	<p>Наблюдение</p> <p>Ритуал начала занятий «Гора» Ритуал завершения «Шляпа»</p>	<p>Выявление основных жизненных целей участников, способов их достижения (реальные или завышенные планы).</p> <p>Определение текущего состояния участников группы.</p> <p>Определение актуального состояния на момент окончания занятий.</p>
№-4	<p>Наблюдение</p> <p>Ритуал начала занятий «Гора» Ритуал завершения «Шляпа»</p>	<p>Диагностирование актуального состояния в начале занятия и в конце занятия.</p>

Занятие 1 . Знакомство. Саморегуляция.

Упражнение «Паутина»

Цель: создает ощущение целостности группы.

Необходимые материалы: клубок с нитками.

Содержание упражнения: Берем клубок ниток. Первый участник называет свое имя и рассказывает немного о себе, какой он, что любит делать, кидает следующему участнику. Участник должен повторить имя первого участника, назвать свое и рассказать про себя. Когда все участники представятся, клубок собирается в обратную сторону. Теперь участник должен вспомнить, кто ему кинул клубок, и вспомнить описание, которое участник рассказывал.

Рефлексия:

Как вы чувствовали себя в этом упражнении? Что далось вам просто, а что сложнее?

Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: раскрепощение участников, создание атмосферы

Содержание упражнения: Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

Рефлексия:

Как вы чувствовали себя в этом упражнении? Легко ли смогли придумать «новое приветствие»? Какое приветствие вам запомнилось?

Упражнение «Мир чувств и эмоций»

Цель: знакомство с миром чувств, осознание их.

Содержание упражнения: Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Группа делится на подгруппы и получает задание вспомнить и записать: чувства, эмоции, ощущения.

Обсуждение: в чем разница между ними.

Рефлексия: Как часто вы осознаете, что с вами происходит? Какие изменения в себе вы чаще наблюдаете: чувства, эмоции, ощущения?

Упражнение «До черты»

Цель: проработка способов действовать в неизвестных условиях, изучение стиля поведения.

Содержание упражнения: Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжают движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу "или победить, или проиграть". С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение "дойти до черты", т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Рефлексия.

Упражнение «Сядьте так как»

Цель: осознание важности невербальных средств общения для самовыражения

Содержание упражнения: Для выполнения упражнения участникам необходимо сесть так, чтобы своим внешним видом изобразить некоторые ситуации. Во время упражнения участники учатся контролировать свои позы и мимику, передавая необходимую информацию с помощью невербальных средств общения, вырабатывается артистизм.

Примерные ситуации:

- ученик, написавший контрольную работу на двойку;
- спортсмен, получивший на олимпийских играх золотую медаль.

Участник выбирает карточку с описанием задания, не рассказывая о нем другим. Каждый по очереди изображает доставшееся задание, а оставшиеся зрителями члены группы должны догадаться, что изображается, зная предварительно весь перечень заданий.

Обсуждение. Что именно помогает понять, какую ситуацию пытается изобразить сидящий перед вами участник? Как обычно сидите вы, как вы выглядите со стороны, что изображает ваша поза? Хотите изменять впечатления, которые вы производите на других людей - учитесь смотреть на себя со стороны глазами окружающих, привыкайте об этом думать.

Рефлексия.

Занятие 2. Саморегуляция и самооценка. Рефлексия.

Упражнение «Лед и пламень»

Цель: осознать важность управления своими чувствами, способность материализовать задуманное.

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

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

Рефлексия.

Упражнение «Два дела»

Цель: тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

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

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Рефлексия.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель. Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

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

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в

отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

Рефлексия.

Упражнение для тренировки эмоций

Эта техника является тренажёром для эмоций. Следует выполнять её достаточно часто, эффект возрастёт пропорционально приложенным усилиям.

1. Сядьте в спокойном месте, где бы вас никто не потревожил.
2. Направьте всё своё внимание на эмоцию веселья. Закройте глаза, вспомните ситуацию из жизни, где вам было очень весело. Заново переживите эту эмоцию. Начните хохотать. Смейтесь очень весело, задорно, утрируйте это состояние. Представьте, что вам очень весело, смех так и льётся из вас.
3. Резко отбросьте своим сознанием эту эмоцию.
4. Направьте всё своё внимание на эмоцию гнева. Полностью сфокусируйте сознание на этой эмоции. Представьте себя огромной грозовой тучей. Вот – вот начнется буря. Большая гроза началась. Вы в ярости швыряете молнии направо и налево. Вы настоящий Бол гнева, так гневайтесь на всю мощь.
5. Внезапно остановитесь, на 5 секунд войдите в состояние полного безмолвия.
6. Дайте сигнал подсознанию к эмоции плача. Вы самое несчастное создание на свете. Никто вас не принимает таким, как вы есть, никто вас не любит должным образом. Нет в этом мире человека, способного вас понять. Вы глубоко несчастны. Вы одиноки и покинуты. Вы совсем беспомощны посреди этого жестокого бушующего мира. Вам так грустно, что вы готовы заплакать. Плачьте. Усильте эту эмоцию, подкрепите ситуацией из жизни. Оплакивайте своё существование.
7. Резко отбросьте эту эмоцию. Войдите в состояние безмолвия на 10 секунд, ни о чём не думайте. Просто будьте.
8. Направьте всё своё внимание, без остатка на эмоцию счастья, блаженства. Вам так хорошо как до этого ещё ни когда не было. Вы счастливы и легки, на вас белые одежды. Очень нежные, мягкие, лёгкие, вы ощущаете себя свежим, лёгким как пушинка, как дуновение ветерка, как лепесток нежной едва распустившейся розы. Вам хорошо. Раннее утро, вы наблюдаете восход солнца. Всё вокруг пропитано свежестью и ощущением новизны предстоящего дня. Золотой диск солнца медленно поднимается над горизонтом, неся тепло всем существам. Тёплое сияние нежно и бережно окутывает вас. Вам становится так хорошо, что вы готовы рассмеяться от наслаждения. Рядом с вами появляется белый чистейший Лотос. Вы с удовольствием оказываетесь внутри него. Там так хорошо, так спокойно и чисто, что

вы начинаете немного дремать. Вокруг вас распространяются волны спокойствия и счастья.

9. Будьте в этом состоянии столько, сколько захотите.

10. Периодически в течение дня вспоминайте себя в белом чистейшем Лотосе, вдали от суеты. Из своего Лотоса вы смотрите на этот мир, на людей на улице и легонько удивляетесь, что это с ними такое, почему они так раздражены? Может потому, что ещё не нашли себя? Не нашли свой центр.

Упражнение - игра: эмоциональная память.

Цель: развитие эмоциональной памяти.

Материалы: карточки с эмоциями.

Содержание: Предварительно готовятся и раздаются карточки с различными эмоциями: гнев, радость, страх, удивление и т.п. На каждой карточке отдельная эмоция или эмоциональное состояние. Участникам нужно запомнить текст. Все по очереди читают этот текст, читают разным голосом, с эмоциями, которые записаны на карточках. Необходимо учесть, что чем более выразительны интонации и эмоции, с которыми прочитывается фраза, тем больше вероятность ее всем запомнить. Ведущий по очереди указывает на того игрока, которому предстоит читать. А все остальные пытаются воспроизвести произнесенную им фразу, сохранив эмоции читающего. Победителями окажутся те, чьи фразы запомнило большинство участников игры.

Рефлексия.

Упражнение: избавление от тревог.

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Содержание: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение: сад чувств.

Цель: восстановление внутреннего равновесия.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас. Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать. Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Занятие 3. Снятие напряжения (коррекция). Релаксация.

Упражнение «Внутренне кино»

Цель. Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией. Ее суть состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как не касающуюся его лично, а ту, по отношению к которой он лишь сторонний наблюдатель. Самый простой способ добиться такого эффекта – представить себя зрителем кино, в котором показывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с ней эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в подобной ситуации.

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

- ◆ Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- ◆ Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- ◆ Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 мин. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. По его завершении участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2–3 мин). Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

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

Обсуждение. Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут иметь весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Рефлексия.

Упражнение «Смятый лист»

Цель: поиск решения проблемы в неожиданном для себя месте.

После его выполнения человек может заметить в беспорядочном наборе линий что-то связанное со своей проблемой. Это может помочь рассмотреть ее в другом ракурсе, что подскажет очень неожиданный способ решения проблемы.

Описание упражнения. Перед участниками ставят цель — попытаться вспомнить о проблеме, к которой они очень хотят найти решение, в течение 3 минут подумать о ней, а затем кратко описать суть проблемы, с помощью 2 предложений. После чего все участники достают обычный лист бумаги и начинают его тщательно сминать, а затем разглаживать. Участники должны очень внимательно рассмотреть полученный на листе узор, образованный линиями, и постараться увидеть в нем рисунок, потратив на это не более 2 минут. Затем в течение 5-6 минут они начинают обводить его карандашом. После выполнения, участники снова рассматривают свой рисунок и читают то, что они написали про свою проблему. Следующая их задача — отметить число возникших ассоциаций, как выполненное изображение связано с личной проблемой и какими-либо способами решения. Участники записывают все свои мысли о данном задании, времени дается около 5 минут. Все рассмотренные этапы упражнения выполняются самостоятельно и индивидуально. Затем все участники делятся на группы примерно по 4-5 человек, где показывают свои рисунки в порядке очереди, сообщают, что они изобразили на них, суть проблемы и делятся мыслями о том, как рисунок связан с данной проблемой и какие есть способы ее решения. На каждого человека отводится по 5-6 минут.

Обсуждение: чем помогла такая техника и где ее можно эффективно использовать?

Рефлексия.

Упражнение «Лепка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, через работу мелкой моторики рук.

Описание упражнения: Участникам предлагается полепить из приготовленного заранее соленого теста. Сначала учимся катать простые формы: круг, квадрат, треугольник. Затем предлагается слепить небольшую историю: семейка зверей, история из жизни и др.

Обсуждение: какие ощущения вызывала у вас лепка? Что давалось просто, а что сложнее?

Упражнение «Слушай тишину»

Цель: снятие напряжение.

Описание упражнения: Упражнение нужно выполнять в месте, куда не доносятся громкие звуки извне. Для выполнения упражнения сядьте как можно удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Начинайте слушать что происходит вокруг. Слушайте внимательно, обращая внимание даже на самые тихие звуки. Начинаем слушать в течение одной-полтора минут.

Обсуждение: каждый участник рассказывает об услышанных звуках.

Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: снятие нервного напряжения, умение фокусироваться на ситуации «здесь и сейчас».

Описание упражнения: группа делится на пары. Сначала один человек отвечает на вопросы, второй задает. Вопросы должны быть направлены на выяснение того, что человек видит в данную минуту, что он слышит в данную минуту, как он себя ощущает, его внутреннее состояние.

Обсуждение: что было описать проще всего, что видим, что слышим или что чувствуем? Кому это удалось легко, кому сложно?

Упражнение «Цвет настроения»

Цель: осознание своих чувств и эмоций.

Описание упражнения: каждому участнику группы дается задание дома понаблюдать за своим настроением, выписать какое оно бывает, к каждому настроению подобрать цвет. На следующую встречу все участники на ватмане выписывают те состояния, которые они за собой наблюдали и те цвета, которые им соответствуют.

Обсуждение: какие состояния чаще всего наблюдали, заметили ли вы какие цвета чаще использовались, были ли какие-то противоречия в цветах, были ли вы не согласны с какими-то цветами, что бы вам хотелось изменить.

Упражнение «Фото 7 дней»

Цель: осознать свое настроение за неделю

Описание упражнения: каждый участник группы в течении недели каждый день делает несколько фотографий: себя, друзей, природы, каких-то моментов которые хотелось бы запечатлеть, затем на общей встрече каждый участник представляет эти фотографии и описывает их, говоря о том почему это фото было сделано, какие чувства оно вызывает, какое настроение оно несет.

Обсуждение: группе предлагается прокомментировать фотографии, выразить свое отношение, какие чувства оно вызывает.

Упражнение «Через 3 года»

Цель: регуляция поведения, опознавание планов и мотивов своей деятельности.

Описание упражнения: Участникам дают задание: составить небольшой список и написать в нем самые важные дела, которые занимают их в данный период жизни, и самые большие проблемы в настоящее время, не более 5 пунктов.

После составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать об этих проблемах и делах, как бы спустя три года.

Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы.

Что Вы можете вспомнить о данной проблеме?

Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет?

Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение? Каким бы оно было?

Это упражнение выполняется в отдельных группах, состоящих из 3–4 человек; каждый участник сообщает остальным пункты из собственного списка и отвечает на конкретные вопросы. Также можно позволить желающим работать самостоятельно, без группового обсуждения, в результате упражнение выполняется участником письменно, и при этом все записи остаются у него.

Смысл данного упражнения состоит в анализе всех жизненных проблем, в соответствии со своим будущим. Оно позволяет всем участникам подумать о важной деятельности. Так, психологи официально установили, что около 80% успехов можно достичь за счет всего лишь 20% своих усилий, а остальной процент усилий помогает обеспечить 20% наших достижений. Анализ из «будущего» позволяет осознать степень важности определенных дел.

Обсуждение: Участники задают себе такие вопросы:

Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая нет? Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени? Какие впечатления производит факт того, что через 3 года вы не вспомните ни одной проблемы или дела, которые для вас были актуальны.

Список используемой литературы

Грецов А. Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции, СПбНИИ физической культуры, 2006, с.44