

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Центр внешкольной работы
Промышленного района города Ставрополя

ПРОГРАММА
групповой психолого-педагогической работы
«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Разработана в 2012 году
Срок реализации: 3-6 месяцев
Возраст обучающихся: 12-14 лет

Составитель:
педагог-психолог Тормосина Н.Г.

Ставрополь 2012 г.

Пояснительная записка.

Подростковый возраст – один из самых важных для человека жизненных периодов. Его часто не без основания называют критическим. В это время перед подростком стоят важнейшие задачи, от успешности решения которых зависит, станет ли он самостоятельным человеком, найдет ли свое место во «взрослом» мире. Подростку за достаточно короткий период необходимо научиться самостоятельно принимать решения в соответствии с собственной системой ценностей и смысложизненными ориентирами, справляться с жизненными трудностями; ставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним, руководствоваться в своих действиях собственным мнением и собственной ответственностью. Фоном для разрешения этих важных задач возраста является эмоциональная нестабильность вследствие гормональной и физиологической перестройки организма подростка.

Ведущим видом деятельности для подростка является общение со сверстниками. Признание группой ровесников настолько важно в этом возрасте, что трудности в общении с ними сказываются на самооценке подростка, его восприятии себя.

Изменяются и взаимоотношения подростков со взрослыми – родителями и педагогами. Происходит постепенная трансформация типа отношений «Старший - Младший» в отношения на равных. Этот процесс часто осложняется конфликтами.

Последствиями нарушений общения у подростков становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение.

Проявлению этих негативных последствий способствуют такие личностные особенности подростков как нервно-психическая неустойчивость, низкая толерантность к изменениям.

Неуверенность в себе, агрессивность, тревожность могут поставить под сомнение возможность достижения подростком успеха в будущем, негативно отразиться на творческой и профессиональной самореализации, семейных отношениях.

Программа «Тренинг личностного роста» - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию социально-психологической компетентности подростков, развитию умений самоанализа, эффективного планирования будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышению нервно-психологической устойчивости

Реализация программы осуществляется

по направлениям:

- информационно-просветительскому,
- диагностическому,
- консультационному,
- развивающему.

Цель программы: развитие социально-психологической компетентности в общении, способности эффективно взаимодействовать с другими людьми.

Задачи:

- развитие умений самоанализа;
- стимулирование процессов личностного роста и самопознания;
- формирование социально-психологической компетентности;
- развитие способности к целеполаганию и эффективному планированию будущего;
- повышение нервно-психологической устойчивости.

Формы и методы работы:

- психотехнические игры и упражнения;
- беседа;
- наблюдение;
- консультирование;
- групповое обсуждение.

Материалы: мяч, карандаши, краски, ручки, бумага А4, ватман, игрушки небольшого размера, линейка, деревянные кубики.

Целевая группа: подростки 12-14 лет.

Период реализации: 20 занятий по 1 часу с периодичностью 1-2 раза в неделю.

Ожидаемый результат: участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

Тематический план занятий.

Содержание	Кол-во часов
Блок 1. Знакомство, сплочение группы.	4 часа
Занятие № 1. Знакомство.	1 час
Занятие № 2. Правила работы в группе.	1 час
Занятие № 3. Доверие в группе.	1 час
Занятие № 4. Развитие способности к самораскрытию.	1 час
Блок 2. Развитие коммуникативных навыков.	7 часов
Занятие № 5. Формирование коммуникативной компетентности.	1 час
Занятие № 6. Эмпатия в группе.	1 час
Занятие № 7. Эмпатия в группе (продолжение).	1 час
Занятие № 8. Развитие навыков эффективного общения.	1 час
Занятие № 9. Мой статус в группе.	1 час
Занятие № 10. Преодоление конфликтов.	1 час
Занятие № 11. Преодоление конфликтов (продолжение).	1 час
Блок 3. Тренинг развития умений целеполагания и планирования будущего.	4 часа
Занятие № 12. Развитие способности к самоанализу.	1 час
Занятие № 13. Жизненные цели.	1 час
Занятие № 14. Моя будущая профессия.	1 час
Занятие № 15. Мои планы на будущее.	1 час
Блок 4. Тренинг развития эмоциональной и нервно-психологической устойчивости, уверенности в себе.	4 часа
Занятие № 16. Формирование позитивного восприятия себя.	1 час
Занятие № 17. Развитие способности к конструктивному разрешению проблем.	1 час
Занятие № 18. Конструктивный выход из сложных ситуаций.	1 час
Занятие № 19. Развитие навыков психологической саморегуляции.	1 час
Блок 5. Завершение работы группы.	1 час
Занятие № 20.—Подведение итогов.	1 час

Литература.

1. Большаков, Ю.В. Психологический тренинг [Текст] / Ю.В. Большаков. - СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 380 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: психотехники [Текст] / И.В. Вачков. - М.: «Ось-89», 1999.-176 с.
3. Восемнадцать программ тренингов / Руководство для профессионалов под редакцией В.А. Чикер. - СПб.: Речь, 2007. - 368 с
4. Дисненко, В.Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков «Понять себя и других» [Текст] / В.Р. Дисненко // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008. - №2. - С.23-38.
5. Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога [Текст] / Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону, 2005. - 320 с.
6. Кипнис, М.Ш. Актерский тренинг [Текст] / М.Ш. Кипнис. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 249 с.
7. Ключева, Н.В. Программы социально-психологического тренинга [Текст] / Н.В. Ключева, М.А. Свистун. - Ярославль, 1992. - 66 с.
8. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. - 144 с.
9. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» [Текст] / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: «Речь» 2010. - 384 с.
10. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. - Москва, 2003. - 256 с.
11. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998. - 272 с.
12. Оклендер, В. Окна в мир ребенка [Текст] / В. Оклендер. - Москва, 1997. - 336 с.
13. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. - М.: Институт практической психологии, 1996. – 256 с.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: 1993. - 144 с.
15. Сמיד, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р. Сמיד. - М.: «Генезис», 1999. - 268 с.
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис 1998. - Т. 2. - 160 с.
17. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами [Текст] / К. Фопель. – М: Генезис, 2008 – 176 с.

Блок 1. Знакомство, сплочение группы.

Цель - формирование доверительных отношений в группе.

Задачи:

- создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;
- ознакомить участников с основными принципами работы тренинговых групп;
- начать работу над выработкой продуктивного стиля общения.

Занятие №1.

Тема: «Знакомство».

Цель: знакомство, развитие навыков самопрезентации и взаимодействия в группе, формирование доверительных отношений в группе.

Упражнение №1. «Имя - качество».

Участники по кругу называют свое имя и качество, которое помогает им налаживать отношения в новой группе и в их жизни.

Упражнение №2. «Сосед справа, сосед слева».

Материалы: мяч.

Участник группы поднимает мяч над головой и громко называет свое имя. Затем передает мяч своему соседу справа. Он также должен представиться и передать его своему соседу, и так далее. Потом игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении. После завершения круга группа переходит к следующей, более динамичной части упражнения. Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

Упражнение №3. «Интервью в парах»

Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим на тренинге. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи, рассказывает о нем от первого лица.

Упражнение №4. «Измерим друг друга».

Участники группы выстраиваются в ряд по следующим критериям:

- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по числу видимых пуговиц на одежде,
- по ширине улыбки,
- по размеру обуви,
- по длине волос,

- по длине большого пальца руки (от второго сустава до кончика пальца),
- по росту (ноги на полу, руки вытянуты вверх),
- по наиболее дальнему путешествию, предпринятому участниками.

Упражнение №5. «Почта».

Материалы: картонная коробка с прорезью – «почтовый ящик».

Инструкция: «Посмотрите, этот ящик - наша почта. Вы можете в конце занятия положить в ящик листок с вашим отзывом о занятии – что понравилось или, наоборот, не понравилось. Его можно не подписывать. Отзыв может быть оформлен как рисунок, символ, цитата».

Занятие №2.

Тема: «Правила работы в группе».

Цель: дальнейшее сплочение, ознакомление с правилами работы тренинговой группы.

Упражнение №1. «Объединение по качествам».

Участники делятся на пары и ищут 8 общих для них качеств. Двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общим для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общим качества, группа делится пополам и ищет по 3 общим для всех качества. И, наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества. Такое постепенное движение от пары к целому позволяет группе перейти на новый уровень отношений осознать объединяющие всех членов коллектива свойства.

Упражнение №2. «Правила группы».

Материалы: лист ватмана и карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: «Мне будет комфортно в группе, если участники группы будут: 1. 2. 3.»

На обороте: «Мне будет комфортно в группе, если члены группы не будут: 1. 2. 3.»

Инструкция:

1. Чтобы наша работа была максимально эффективной, мы все должны помогать, а не мешать друг другу. Сейчас нам предстоит выяснить, что нам следует делать и чего делать не следует, чтобы помогать друг другу.

(Участники группы делают записи в соответствующих графах карточки).

2. Сейчас, пожалуйста, расскажите друг другу, что записано на ваших карточках, и попытайтесь найти общее в ваших записях. На листах ватмана запишите общие формулировки. Постарайтесь выразить их в качестве правил групповой работы.

Обсуждение:

Все ли согласны с этими правилами? Возможно, что-то нужно изменить или дополнить, а что-то удалить вовсе.

В заключение подводятся итоги работы, и участники группы сравнивают то, что создано группой, с типовым списком правил групп тренинга.

Правила группы.

1. Каждый участник имеет право чувствовать то, что чувствует и думать то, что думает.
2. Участники стараются общаться настолько искренне, насколько это возможно.
3. Участники стараются вести себя как можно более естественно и непринужденно.
4. Все услышанное и увиденное в группе конфиденциально.
5. Нельзя говорить об участниках группы в третьем лице, можно говорить, обращаясь непосредственно к ним.
6. Участники стремятся быть в настоящем, сосредоточившись на том, что происходит «здесь и теперь».
7. Каждый участник группы говорит от первого лица.
8. Участникам желательно избегать обобщений.
9. Во время работы группы запрещены посторонние разговоры.
10. В группе участники защищены от физического насилия.
11. Каждый участник имеет право в любой момент сказать «нет».

Упражнение №3. «Импульс».

1. Группа встает в круг, взявшись за руки. Выбирается ведущего, который начнет игру
 2. В начале игры ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему
 3. После нескольких попыток группа приступает к выполнению задания. Опытным путем группа должна определить наименьшее время, за которое она сможет передавать импульс по кругу. Вы можете помочь игрокам, замеряя секундомером время передачи импульса.
 4. Теперь импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности). Предоставьте игрокам, как и в прошлый раз, возможность поэкспериментировать и выбрать подходящий темп, замеряя время по секундомеру.
- Затем группа переходит к следующему этапу, на котором импульс пересылается с закрытыми глазами. Не забывайте о том, что ведущие должны меняться. На последнем этапе задача еще более усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему.

Упражнение №4. «Образовать круг».

1. Все участники ходят по комнате с закрытыми глазами, держа руки перед собой ладонями наружу. Скажите участникам, что разговаривать запрещено.
2. Через некоторое время Вы говорите, что участники должны образовать круг, взявшись за руки.
3. Затем ведущий говорит группе, чтобы все продолжали держать правильный круг, и в такой позиции по Вашему сигналу все с закрытыми глазами должны сесть на пол, не отпуская рук.
4. Затем все открывают глаза.

Рефлексия. Обсуждается ход занятия. Все участники высказываются по кругу, передавая друг другу игрушку.

Занятие №3.

Тема: «Доверие в группе».

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе; повышение внутригруппового доверия и сплоченности.

Упражнение №1. «Согласование ритма».

Инструкция: «Это упражнение выполняется молча. У вас есть единственное средство его выполнения – звуки, точнее, ритм. Найдите в этом помещении что-либо, чем можно отбивать ритм. Если ничего не найдете, можете просто хлопать в ладоши. Начнем с того, что каждый будет отстукивать свой собственный ритм... Если чей-то ритм покажется вам привлекательным, можете присоединиться к нему. А теперь попробуйте вернуться к тому ритму, с которого вы начали упражнение»

Упражнение №2. «Большая путаница».

Играющая команда встает в центре в круг, взявшись за руки. Команда соперников их окружает, но сначала стоит к ним спиной, чтобы не подглядывать, как играющая команда будет «запутываться», перешагивая друг другу через руки или пролезая под ними. Время на путаницу – одна минута.

Команда соперников должна «распутать» играющую команду при помощи просьб и словесных инструкций.

Упражнение №3. «Ковер-самолет».

Ведущий расстилает на полу плед или тонкий ковер (по площади он должен быть таким, чтобы после того, как на него встанет группа, осталась одна треть свободного места). Группа встает на плед. Задача — перевернуть плед, не сходя с него. Если группа не может справиться с заданием, можно вернуться в круг и обсудить стратегию поведения группы, после чего повторить попытку.

Несмотря на кажущуюся простоту задания, оно не всегда выполняется с первого раза. Упражнение позволяет развивать сплоченность не только посредством

физического контакта, но и за счет поиска и реализации группового решения. Как правило, при выполнении задания лидеры группы руководят процессом, но роли могут и распределяться на «генераторов идей», «реализаторов», «мотивирующих» лидеров.

Упражнение № 4. «Групповая скульптура».

Группа вся целиком строит из себя групповую скульптуру: транспортное средство. Каждый человек, по очереди, выходит на середину, называет, какая он «деталь автомобиля». Затем пристраивается к уже существующим деталям. Конечно, автомобиль может выйти без колес и с тремя рулями, это вполне возможно. Пусть получившаяся фигура (транспортное средство) попытается двигаться, существовать в пространстве. После завершения эксперимента обсудить, кто какую функцию взял на себя, какие функции остались «невыполненными». Как это проявляется в жизни группы.

(Вариант инструкции: вместо транспортного средства создается животное. При обсуждении можно обратить внимание, что умеет делать это животное, какие условия нужны для его существования и так далее).

Рефлексия (см. занятие 2).

Занятие №4.

Тема: «Развитие способности к самораскрытию».

Цель: дальнейшее сплочение группы, углубление процесса самораскрытия, создание положительного настроения на дальнейшую работу с психологом.

Упражнение №1. «Чем мы похожи».

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение №2. «Комплименты».

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Упражнение №3. «Общий рисунок».

На первом этапе каждый участник рисует индивидуальный рисунок (животное, не существующее в природе), на втором — групповая работа. Каждый участник должен свой рисунок вырезать. Ведущий предлагает разместить своих животных на ватмане и приклеить; рисунок дорисовывается группой. Для планеты, где располагаются животные, придумывается название, которым подписывается рисунок. Упражнение позволяет развивать сплоченность группы, двигаясь от стадии к стадии, от работы на личном пространстве до работы на общей территории. Рисунок можно вывесить в той аудитории, где занимаются подростки, и оставить до конца занятий, что будет напоминать участникам группы о позитивных моментах совместной работы и переживаниях.

Упражнение №4. «Подари подарок».

Инструкция: Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех — день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинником является участник группы, сидящий справа от меня. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики — независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня — особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны.

Обсуждение:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»? Иными словами, кто оказался синтонным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе? За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки? Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их "всеядности" нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие "именинники", кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались?

Рефлексия по итогам занятия и всего блока.

Блок 2. Тренинг развития коммуникативных навыков.

Цель: формирование коммуникативной компетентности – способности устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Задачи:

- развитие у подростков навыков эффективного общения;
- развитие умения анализировать поступки других людей и своего поведения;
- развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Занятие №5.

Тема: «Формирование коммуникативной компетентности».

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование коммуникативной компетентности.

Упражнение №1. «Разминка».

Инструкция: Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть ваши руки сначала найдут (1) друг друга, затем (2) познакомятся, (3) проявят симпатию, (4) потанцуют, (5) подерутся, (6) помирятся, (7) попрощаются. Всего задание занимает 5 –7 минут. Обсуждаются чувства на разных этапах упражнения.

Упражнение №2. «Будь внимательным».

Процедура проведения: Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников: «Аня, вспомни, как одет Олег?», «Леша, какого

цвета Сережины брюки?», «Катя, кто сегодня пришел в белой футболке и черных джинсах?» и т. п.

Упражнение №2. «Операция «Штирлиц».

Инструкция: Каждый из вас – Штирлиц. Наметьте себе объект наблюдения, товарища, за которым вам придется следить на протяжении всего занятия. Он не должен ни о чем догадываться. Как и положено хорошему разведчику, следите за ним незаметно. Вот что вам нужно выяснить:

Каково сегодня настроение у вашего подопечного – угадать, почему он сегодня именно такой?

Какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, что вы следите за ним? Для чего он их совершил? Постарайтесь воспроизвести некоторые наиболее характерные его действия в той же последовательности.

Угадайте, за кем он следит. Проследите, как он это делает и как маскирует наблюдение, попробуйте по его действиям угадать течение его мыслей.

- Наметили объект? Даю пять минут на всю операцию. Разойдитесь по комнате, делайте что хотите, прогуливайтесь, разговаривайте и – следите!

- Стоп! Садитесь в полукруг. Кто заметил, что за ним следят? Кто сам себя выдал?

- Расскажите о результатах наблюдений. Воспроизведите действия подопечного. Объясните их.

Упражнение №3. «Карточки».

Материалы: скотч, ножницы, карточки с описанием разных характеристик человека, например «Я – уважаемый и авторитетный человек», «Я вызываю у всех симпатию» и т.п.

Ведущий аккуратно прикрепляет по карточке на спину каждого участника. Они начинают свободно двигаться по помещению, читают карточки и выражают свое отношение к человеку в соответствии с надписью. Потом участник угадывает, что написано на его карточке.

Рефлексия. Участники, которые узнали нечто новое для себя на занятии, собираются в одну группу, остальные в другую. Каждый высказывается.

Занятие №6.

Тема: «Эмпатия в группе».

Цель: развитие эмпатии и способности понимать других людей.

Упражнение №1. «Разминка».

Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, участники образуют пары, в которой один из них должен поприветствовать другого. После каждого контакта сдвинуть шеренгу на один шаг. В каждой новой пробе использовать новую форму приветствия.

Упражнение №2. «Подстройка к ситуации».

Ведущий предлагает одному из участников группы изобразить мимикой и жестами свое поведение в определенной ситуации, например, публичном выступлении, прогулке и т.п. Остальные участники по одному «подстраиваются к ситуации в том виде, в каком они ее поняли.

Обсуждение:

Что это была за ситуация?

По каким признакам вы ее определили?

Упражнение №3. «Рассмотрите людей».

Инструкция: «Рассматривая двух людей, отыщите в них сходство или различия».

- Каждый сидящий в этом полукруге пусть рассмотрит своего правого и левого соседа. Ничего похожего? А вы присмотритесь. Начните с поисков сходства. Продолжайте поиски... Подумайте о характерах, об особенностях поведения».

Упражнение №4. «Молчащее и говорящее зеркало».

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало». Его задача - только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два «зеркала» будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять, кто находится за спиной участника, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

— «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики. На говорящее же «зеркало» накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Через несколько минут ведущий

предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и «зеркала».

Обсуждение:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?

Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

Рефлексия. Участники по очереди делятся впечатлениями о занятии.

Занятие №7.

Тема «Эмпатия в группе» (продолжение)

Упражнение №1. «Контакт».

Инструкция: Сейчас мы сядем в кружок, и нужно будет внимательно смотреть на всех и стараться установить контакт глазами. Вы должны понять, хотите ли вы и ваш визави поменяться местами. И если вы хотите, то как/то даете это понять. Если не хотите, то даете понять, что не готовы. Вы имеете право не пересаживаться. Действуют только глаза и, может быть, еще мимика.

Теперь выберите себе партнера и дайте ему понять, что вы его выбрали, но так, чтобы никто из нас не понял этого. Договоритесь глазами! Подмигивание – слишком заметное движение. Ведь все могут понять, с кем вы хотите работать. Эта договоренность аннулируется, ищите другого партнера.

Упражнение №2. «Мой портрет глазами группы».

Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

— Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

— Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень. Но мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас

должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Затем ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Возле каждой пачки рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает но большому листу бумаги и поясняет:

— Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл более четко и ярко высветить на этом коллективном портрете объединяющую вас идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее отобразить сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

Рефлексия (см. Занятие 2)

Занятие №8.

Тема: «Развитие навыков эффективного общения».

Цель: исследование и формирование качеств характера, важных для эффективного общения.

Упражнение № 1. «Игрушки».

Материалы: игрушки небольшого размера.

Инструкция: В группе выберите из числа игрушек одну. Подержите ее в руках, «вживитесь» в нее. Затем – скажите несколько слов от ее имени. Эти

слова могут отражать чувства, отвергаемые вами сейчас. После этого верните игрушку на пол, понаблюдайте за ней. Как она чувствует себя среди других предметов. Какие отношения складываются у нее с этими игрушками

Упражнение № 2. «Объявление в газету».

Участникам группы раздаются листы бумаги и дается задача — написать объявление в газету, в рубрику «Ищу друга». Работа не подписывается. Затем объявления сдаются ведущему, который просит участников освободить места и на сиденьях раскладывает объявления. Учащиеся должны пройти по кругу, прочитать все объявления и поставить крестики на тех трех объявлениях, которые понравились больше всего. После чего зачитываются и анализируются только те объявления, которые набрали наибольшее количество крестиков. Это позволяет выделить неконструктивные требования к партнерам по общению, сократить их количество.

Упражнение №3 «Выше - ниже».

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но есть и третий способ общаться — чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это.

Начните бродить по классу все одновременно...

Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать "лучше другого", а другой — "хуже". Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас "самый лучший", расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь. (1-2 минуты.)

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас "хуже другого", расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты "хуже других", как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты.)

А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение

минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы «равны».

Анализ упражнения:

- Что тебе дает ощущение, что ты «лучше всех»?
- Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?
- Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя «хуже всех»?
- А какие ты видишь в этом недостатки?
- Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?
- Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?
- Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?
- Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?
- Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими? А, напротив, свою неполноценность? Расскажи нам об этом.

Рефлексия (см. Занятие №2).

Занятие №9.

Тема: «Мой статус в группе».

Цель: исследование своего статуса в группе.

Упражнение №1. «Сказка».

Инструкция: Сейчас я скажу тому, кто сидит рядом со мной название сказки. Он должен невербально – без слов, используя только жесты и мимику, - передать следующему то, что он понял. Посмотрим, какая сказка получится у нас в итоге!

Упражнение №3 «Я и Государство».

Инструкция: Представьте, что нужно разделить группу по географическим признакам: Дети Гор, Дети Рек, Дети Полей. Затем происходит знакомство этих групп. Они встают, презентуются, то есть вместе пытаются что/то спеть или сказать какую-то фразу от себя, чтобы было понятно, кто они. Затем идет упражнение “Игра в депутатов”. Каждый пишет на бумажке, в процентах, сколько я хочу от государства получать денег и сколько могу отдать денег. Затем каждая группа выбирает депутата, депутаты собираются в кругу и начинают выработать общий план для страны, сколько денег отдать Лесам, сколько Морям и сколько еще кому-то. Среди депутатов начинаются споры, они совершенно отрываются от народа, Народ начинает жить своей жизнью, и тренер говорит: «Пока депутаты совещаются, жизнь-то идет. Вы можете организовать пространство своей страны так, как вам удобно»

Обсуждение:

Какую роль ты играл(а) в группе?

Насколько ты был(а) активен(на) или неактивен(на) по отношению к происходящему вокруг тебя?

Занятие №10.

Тема: «Преодоление конфликтов».

Цель: развитие у подростков навыков конструктивного общения и умения выходить из конфликтных ситуаций;

Упражнение №1. «Толкалки».

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение №2. «Небоскреб».

Материалы: линейка и по два-три деревянных кубика на каждого участника.
Инструкция: Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю

работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня.

Анализ упражнения:

— Понравилась ли тебе эта игра?

— Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?

Упражнение №3. «Небеса и ад».

Материалы: бумага и карандаши.

Инструкция: Я хочу рассказать вам историю:

«Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: "О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?"

Мудрец на мгновение задумался и ответил: Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежествен".

Услышав такое, молодой воин рассвирепел. "Да за такие слова я готов тебя просто убить!", — заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: "Вот это и есть ад".

Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. "А вот это и есть небеса", — заметил старик».

Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Ты можешь вспомнить случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства...

Напиши, что произошло тогда и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название. (½ минут.)

Анализ упражнения:

— Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

— Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

— Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

— Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

— Драка — это хороший способ разрешить спор?

— Что ты делаешь, когда видишь, что двое других детей вот-вот подерутся?

— В чем различие между спором и дракой?

— Приходилось ли тебе когда-нибудь драться? Как ты чувствовал себя при этом?

— Почему пожилой мудрец сказал, что насилие — это ад?

Рефлексия (см. Занятие №2).

Занятие №11

Тема «Преодоление конфликтов» (продолжение).

Упражнение №1. «Печатная машинка».

Участники стоят по кругу. Ведущий предлагает воспроизвести отрывок из хорошо известной песни или стихотворения, например: «Мой дядя самых честных правил...». Каждый по очереди произносит по одной букве слова («М-О-Й Д-Я-Д-Я...»). В конце слова — все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибается — выбывает из игры.

Упражнение №2. «Пойми меня».

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо (интолерантно). Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Упражнение №3. «Как быть толерантным в общении»

Процедура проведения. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унижив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не помыл посуду.

Схема достойного входа из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах...».
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «... я почувствовал себя неудобно...».
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать замечания не в присутствии моих друзей...».

4. Скажи как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».
Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение

Участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

Упражнение №4. «Пять добрых слов» .

Материалы: принадлежности для рисования.

Инструкция: каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество его обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых» и т.п.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками.

Обсуждение.

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

Рефлексия. Подведение итогов занятия и блока в целом.

Блок 3. Тренинг развития умений целеполагания и планирования будущего.

Задачи:

- развитие у подростков способности к самонаблюдению;
- развитие самосознания участников группы;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Занятие №12.

Тема: «Развитие способности к самоанализу».

Цель: развитие способности к самоанализу.

Упражнение №1. «Любое число» .

Ведущий называет по имени любого из участников группы. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: "Три-четыре!". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Упражнение №2. «Личный герб и девиз».

Материалы: листы ватмана, карандаши, фломастеры.

Упражнение начинается с выполнения методики «Кто я?» Это задание -5 ответов на вопрос «Кто я?» участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к одежде. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

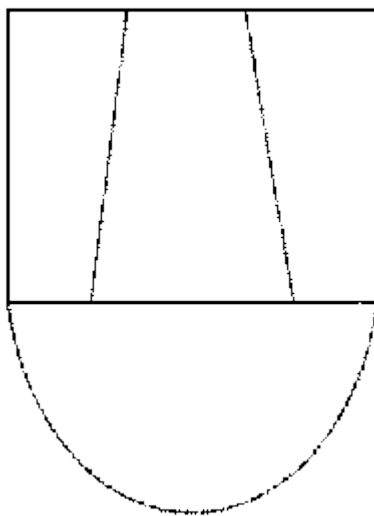
Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

Инструкция: Подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны – каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное – чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание – к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики. Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно.

Но давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще

более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.



Вот примерная форма герба.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий – для членов подгруппы – символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб – достаточно указать один общий для вас символ.

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Занятие №13.

Тема: «Жизненные цели».

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Упражнение №1. «Золотая рыбка».

Инструкция: каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: "Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки".

Обсуждение;

Легко ли было выбрать три желания?

Не остались ли какие-либо желания забытыми?

Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?

Некоторые желания могут быть тут же "исполнены" (драматизированы).

Упражнение №2. «Растущие цели».

Материалы: листы бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция: подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам радость. Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом: 1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе. 2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан. 3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды. 4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго".

Обсуждение:

Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?

Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Упражнение №3. «Согласование целей».

Материалы: записи участников, сохраненные после упражнения "Растущие цели".

Инструкция: это упражнение выполняется в парах. Посмотрите друг на друга и выберите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши цели. Ваша задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения. Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей. Наша задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым вы оба могли бы стремиться.

Теперь я попрошу объединиться с ближайшей парой. Обсудите, пожалуйста, цели пар и ваши личные цели и попытайтесь прийти к согласию относительно того, что вам вчетвером может доставлять удовольствие

Один из представителей каждой подгруппы рассказывает всей группе, какие согласованные цели есть у его "четверки".

Обсуждение:

Какие трудности возникли в процессе согласования целей?

Чье описание согласованных целей было самым удачным?

Какие правила труднее всего соблюдать?

Рефлексия: обсуждение вопросов «легко ли Вам ставить цели на будущее?» «Какие чувства Вы при этом испытываете?».

Занятие №14.

Тема: «Моя будущая профессия».

Цель: профессиональное самоопределение.

Упражнение №1. «Любимое занятие».

Инструкция: Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам радость. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?"

Обсуждение:

Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно?

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия?

Упражнение №2. «Профессиональный успех».

Инструкция: ведущий предлагает участникам написать на листах бумаги 3 свойства - показателя его профессионального успеха – например «стабильность», «признание коллег» и т. д. Все листы бумаги складываются вместе и участники читают их. Каждый снова забирает свой лист и дописывает еще 2 - 3 качества, если считает это необходимым.

Ведущий предлагает участникам найти или создать – например, с помощью стульев, личных вещей и т.п. - в аудитории место, которое ассоциировалось бы с профессиональным успехом, «обжиться» там. Затем каждый вкратце говорит о том, почему он выбрал именно это место. Участники меняются местами, посещая «чужие» «места профессионального успеха». Затем каждый возвращается к себе, на свое «Место профессионального успеха» и ему дается возможность что – либо изменить, перестроить в нем.

Обсуждение:

Где было комфортнее всего, на своем месте или на чужом?

Что чувствовали, когда кто – то занимал «Ваше» место?

Что изменилось после Вашего возвращения к себе?

Рефлексия. Обсуждение вопросов:

Как то, что Вы делали, думали и чувствовали только что, соотносится с Вашей жизнью?

Что нового Вы узнали о себе?

Занятие №15.

Тема: «Мои планы на будущее».

Цель: развитие способности к эффективному планированию будущего.

Упражнение №1. «Райский сад».

Инструкция: Представьте себе, что мы сейчас находимся в райском саду, где каждому дозволено заниматься своим любимым делом. Никто никого и ни в чем не ограничивает. Поговорите друг с другом. Узнайте, кто здесь живет и чем занимается. Если занятия покажутся вам забавными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время.

Обсуждение

Что помогало, а что мешало наслаждению?

Были ли чужие наслаждения приятней и интересней, чем собственные?

Упражнение №2. «Баланс реальный и желательный».

Материалы: карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Инструкция: перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша учеба, работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира "психологическое время" – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал "психологическому пространству", занимаемому этим видом деятельности".

"Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности".

Обсуждение:

Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке.

Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?

Упражнение №3. «Проект биографии».

Материалы; листы бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция: мы попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

Обсуждение:

Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Рефлексия: подведение итогов занятия и блока в целом.

Блок 4. Тренинг развития эмоциональной и нервно-психологической устойчивости, уверенности в себе.

Задачи:

- развитие умения находить приемлемые способы выхода из психотравмирующих ситуаций;
- формирование у подростков позитивного образа «Я» и позитивного восприятия мира;
- развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе

Занятие №16.

Тема: *«Формирование позитивного восприятия себя».*

Цель: формирование позитивного восприятия себя.

Упражнение №1. «Замороженный».

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики, пантомимы. Критерий «размораживания» - изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

Упражнение №2. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

Материалы: бланки с табличками для каждого участника.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Подготовка. Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

Упражнение №3. «Неуверенный—уверенный—самоуверенный»

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний.

Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой – неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль самоуверенного, рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. В свою очередь неуверенный рассказывает о себе по тому же плану.

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Чем отличается ваше поведение, когда вы уверены в себе?

- Как вы себя при этом чувствуете?
- Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда вы равны.

Обсуждение и анализ

- Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они производят впечатление?
- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?
- Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного и самоуверенного человека.

Занятие № 17.

Тема: *«Развитие способности к конструктивному разрешению проблем».*

Цель: развитие способности к конструктивному разрешению проблем.

Упражнение №1. «Ассоциации».

Один из участников группы выходит за дверь, а группа загадывает кого-то из членов группы (сложнее всего, если загадан сам выходящий). Задача «водящего» определить, кого загадали. Для этого можно спросить группу о том, с чем ассоциируется «загаданный» человек (цвет, дерево, музыка, животное, еда, мебель и т. д.).

Упражнение №2. «Несказочные проблемы».

Участникам группы предлагается вспомнить о какой-либо своей трудности, проблеме, с которой они столкнулись недавно. Ведущий дает следующее задание:

— Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Вполне возможно, что нам захочется придумать своего собственного героя. Это еще лучше. Назовите своих персонажей

Затем участники должны придумать завязку сказки, в которой герой столкнется с проблемой, похожей на их реальную проблему. Эти зачины сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени приближения) смысл трудностей каждого.

На листе записываются имена всех сказочных персонажей по кругу. И предлагается каждому участнику по очереди соединить стрелками имена тех героев, чьи трудности, по их мнению, в чем-то схожи. Совсем необязательно проводить стрелки от имен своих героев, хотя и это не запрещается.

Следующий этап упражнения заключался в сочинении продолжения сказок, которое осуществлялось в парах. Инструкция на этом этапе упражнения звучала так:

— Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок – но уже в одном произведении. Ваша задача -сочинить это ваше общее продолжение, в котором ваши персонажи поискали бы способы разрешения вставших перед ними трудных вопросов. Через несколько минут (10-15) в кругу звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости добавляет. Вполне приемлемо разыгрывание сочиненных сказок, но в этом случае лучше объединять участников не в пары, а в четверки или даже пятерки. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Занятие №18.

Тема: «Конструктивный выход из сложных ситуаций».

Цель: развитие способности к поиску конструктивного выхода из сложных ситуаций.

Упражнение №1. «Оранжевые очки».

Инструкция: расскажите, пожалуйста, о...

1. разговоре с другом
2. нашем тренинге
3. вашей квартире
4. себе самом (самой)
5. ваших близких и т.д.

используя воображаемые оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Если вы их наденете, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Попробуем?

Упражнение №2. «Ошибки – факторы успеха».

Материалы Карточки с двумя колонками. Правая колонка имеет заголовок "Правила или задачи на будущее", левая – "Текущие или часто встречающиеся ошибки и неудачи".

Инструкция: вспомните, пожалуйста, и запишите в левой колонке три допущенные вами текущие ошибки или постигшие вас неудачи. В правой колонке переформулируйте эти неудачи в правило на будущее или выполнимую задачу".

Расскажите группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулируйте выполнимую задачу или правило на будущее". Группа следит за точностью формулирования правил и задач, а также за их реальностью и выполнимостью.

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда ошибки и неудачи приобретали форму правил?

Можно ли как-либо конкретизировать, уточнить правила и задачи?

Возможна ли переформулировка проблем в задачи, согласованные с целями человека?

Упражнение №3. «Мои любимые».

Материалы: ватман.

Инструкция Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают.

Обсуждение

Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение?

Что приятно всем людям?

Что приятно конкретному человеку?

Занятие № 19.

Тема: «Развитие навыков психологической саморегуляции».

Цель: развитие способности опираться на собственные ресурсы, формирование доверия к самому себе.

Упражнение № 1. «Приветствие».

В кругу один человек показывает движение. Вся группа синхронно двигается за ним, повторяя движение, не отставая.

Упражнение №2. «Исследование проекции позитивной части себя».

Инструкция: выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее важные характеристики. Зачеркните его имя, напишите свое. Осознайте, которые из этих характеристик действительно относятся к вам.

Упражнение №3. «Похвала».

Проведение: участники группы делятся на тройки. Один человек хвалит себя за что-то в течение трех минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после завершения трех минут – чем было хвалиться легко, чем затруднительно. Как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами «от себя». «Я тебя хвалю за то-то...» далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь – что было труднее воспринимать из уст другого, что легче. Когда я хваюсь – значит, за что-то хваюсь. За то, за что меня недохвалили другие. Тема похвалы – это могут быть направления, по которым я не получил достаточного одобрения. И тогда вопрос. Перед кем из реальных людей я хотел бы похвалиться и получить одобрение, но не могу. И почему .

Упражнение №4. «Благодарность».

Проведение: участники группы записывают имена трех людей, которых вы точно любите и уважаете, которые для вас много сделали, которым вы что-то обязаны. В малой группе, по очереди, встаньте и поклонитесь первому человеку, второму и третьему, представив их перед собой. После чего те, кто

наблюдают поклоны, говорят о впечатлении и разнице. В чей адрес более напряженное (исследование «нарциссической» составляющей, связанной с исследованием чувства). Признательность, признание ценности, благодарности другому человеку. Что является сложным для «нарциссической личности».

Упражнение № 5. «Самое лучшее».

Проведение: один из участников садится в центре, остальные выстраиваются вокруг и по очереди называют самые лучшие качества и черты характера этого участника. Важно, чтобы каждый участник оказался в центре внимания группы.

Блок 5. Завершение работы группы. Подведение итогов.

Занятие №20.

Тема: «Подведение итогов».

Цель – проанализировать опыт, полученный на тренинге, подвести итоги работы.

Упражнение №1. «Новое и приятное».

Материалы Карточки по числу участников, на которых написано: "На этом наших занятиях самым важным для меня стало: 1. 2. 3."

Инструкция "Подумайте о самых ярких впечатлениях от этого этапа тренинга. Постарайтесь вспомнить и записать те события, которые затронули вас в наибольшей степени. Не обязательно это должно было происходить в группе, но обязательно – иметь некоторое отношения к нашей работе".

Обсуждение:

Что было перенесено из тренинговой группы в повседневную жизнь?

Какие изменения произошли в повседневной жизни и повседневных ощущениях?

Что в работе было важным для эффективного сотрудничества тренеров и группы?

Упражнение №2. «Завершение работы группы».

Участники под руководством ведущего группы представляют, что занятие завершается, все расходятся по домам. Предлагается мысленно проделать путь до дома, представить свои обычные домашние дела. Затем участникам предлагают подумать, что они не завершили в группе, что хотели сказать ее участникам. Участники делают это в свободной форме, двигаясь по помещению.

Упражнение № 3. «Лист пожеланий».

Материалы: листы бумаги формата А4.

Ход упражнения: Каждый подросток на листе пишет свое имя и передает соседу слева, а затем получает листок с именем и пишет пожелание хозяину имени, после чего лист опять передается соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все не получат листки со своими именами и пожеланиями. Упражнение повышает настроение участников. Чтобы усилить эффект, можно попросить учащихся зачитать самые понравившиеся пожелания. Листы пожеланий забираются подростками домой.

Упражнение № 4.

Всем участникам группы дается большой лист ватмана и акварельные краски и предлагается оставить на память на листе отпечаток своей ладони и подпись к нему.