

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области  
«ТАГАНРОГСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ В.М. ПЕТЛЯКОВА»



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «ТАВИАК»

«31» августа 2021г

Жданова Е.В.

**Программа адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения  
родителей в условиях обучения в государственном бюджетном  
профессиональном образовательном учреждении  
«Таганрогский авиационный колледж им В.М. Петлякова»**

## **Программа по сопровождению подростков, оставшихся без попечения.**

### Пояснительная записка

Семья является источником и опосредующим звеном передачи ребёнку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Потеря семьи – тяжелейшая трагедия в жизни ребёнка, которая оставляет глубокий след в его судьбе. За последние 40 лет государство пытается справиться с всё возрастающей волной сиротства («социального сиротства»), развивая разные формы опеки и попечительства.

Самое главное в социализации подростков – это психологические трудности, которые заключаются в привычке жить в замкнутом изолированном обществе, неумении интегрироваться в открытое, создавать новые контакты с людьми, с которыми им предстоит общаться, создавать в будущем свою семью на основе любви и доброжелательности друг к другу, ответственности за судьбу будущих детей.

А в случае воспитания в изолированной среде интернатного учреждения ведёт к формированию групповой специфической субкультуры низкого уровня. Её представитель характеризуется слабым осмыслением своего жизненного опыта, пассивность, интуитивностью своих поступков, отсутствием индивидуальных жизненных ориентиров и ценностей. Поэтому он не самостоятелен и нуждается в группе как опоре для принятия решений.

Сама подростковая группа формируется в условиях противостояния взрослому миру и, как следствие, отрицает позитивные социальные ценности нормы культуры. Преодоление сложившейся ситуации может быть достигнуто специальными мерами, связанными с психолого-педагогическим сопровождением пребывания подростков, обучающихся в колледже.

**Цель** данной программы: повышение личностной и социальной компетентности обучающихся (развитие жизненно важных навыков).

#### **Задачи программы:**

- формирование положительного Я- представления;
- осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к людям;
- обучение эффективным способам борьбы со стрессом;
- формирование умения принимать решения;
- выработка навыков сопротивления давлению;
- развитие навыков целеполагания и планирования.

Методы: психогимнастические упражнения, мини-лекции, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, рисование.

**Предполагаемые результаты:**

- снижение вероятности отклонений в поведении;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

**Формируемые компетенции:** коммуникативные навыки, навыки сопротивления давлению, принятия решения, планирования и целеполагания.

Условия формирования группы: группа формируется из обучающихся колледжа, оставшихся без попечения. Желательно, чтобы группа была разнополой, но вполне допустимы и гомогенные группы.

Для работы с обучающимися оптимальное количество участников от 6 до 8 человек (не более 10 подростков).

**Режим работы:** 12 занятий. 48 часов. Важно, чтобы день и время начала занятий были постоянными и изменялись лишь в исключительных случаях.

**Структура занятия:**

1. Вводная часть (ритуал приветствия, рефлексия предыдущего занятия, разминочные упражнения).
2. Основная часть (задания, направленные на проработку темы).
3. Завершение занятия (рефлексия полученных навыков, возможности применения их в обычной жизни, анализ межличностного взаимодействия, внутриличностных процессов, ритуал прощания).

**Отслеживание результатов тренинга:**

- диагностика в начале и в конце тренинга.
- Самооценка обучающихся по следующим шкалам:
  - дружелюбный – конфликтный;
  - общительный – замкнутый;
  - сильный – слабый;
  - доверчивый – подозрительный;
  - самостоятельный – зависимый;
  - счастливый – несчастливый.

**Экспертная оценка классного руководителя по шкале:**

- «проблемный» подросток (0%) – «идеальный» подросток (100%);

Педагогу классному руководителю предлагается произвольно отразить на шкале своё представление о подростке, руководствуясь собственными критериями «проблемности - идеальности».

### **Диагностика в процессе тренинга.**

Наблюдение ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка.

Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определённым критериям (умение выслушать, аргументировать свою точку зрения, поддержать и т. п.).

### **Рефлексия прошедшего занятия.**

Что понравилось (не понравилось) на занятии?

Что было интересным, новым для вас?

Что узнал. Чему научился во время тренинга?

Что хотелось бы изменить (делать по-другому) после занятия?

### **Диагностика в конце тренинга.**

Отзывы участников тренинга (сочинение на тему «Что дал тебе тренинг?» или в устной форме).

Рисунок на тему «Я до и после тренинга».

### Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Раздел 1. Самопознание</b>	
1	Знакомство. Правила работы.	4
2	Знакомство с самим собой. Внешность	4
	<b>Раздел 2. Доверие к себе и другим</b>	
3	Доверие.	4
4	Доверие (продолжение).	4
	<b>Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной саморегуляции.</b>	
5	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом.	4
6	Здоровые способы управления чувствами	4
7	Когда взаимодействовать непросто...	4
8	Стили поведения в конфликте	4
	<b>Раздел 4. Принципы и правила принятия решений</b>	
9	Принятие решений	4
10	Принятие решения и преодоление давления сверстников	4
	<b>Раздел 5. Моделирование будущего</b>	
11	Мечтайте правильно	4
	<b>Раздел 6. Саморефлексия</b>	
12	Подведение итогов	4
	всего	48

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Самопознание**

#### **Занятие 1. Знакомство. Правила работы**

##### **Цели:**

- знакомство и самопрезентация участников;
- введение групповых правил.

##### **1. Вводная часть**

Ведущий представляется, вкратце описывает цели и структуру программы. После представления ведущий предлагает участникам написать своё имя на бейджиках и прикрепить их.

##### **2. Основная часть**

###### **Упражнение «Мы похожи»**

Задача: нахождение общих черт. Ведущий делит участников на 2-3 микрогруппы и предлагает в течение 5 минут найти как можно больше общих признаков (любят манную кашу и т. п.) и обозначить их в виде пиктограмм. Остальные должны догадаться, что имелось в виду. Побеждает группа, которая найдёт и зафиксирует большее число общих признаков.

###### **Упражнение «Автопортрет»**

Задача: осознание собственной уникальности. Участникам предлагается нарисовать автопортрет, причём, необязательно в виде человека: это может быть животное, растение, явление природы, вещь. Главное, чтобы в нём отражалось видение себя, своей уникальности.

Каждый рисунок обсуждается отдельно: автор молчит, остальные участники предполагают, что он хотел сказать о себе, каково такому человеку живётся, легко ли ему взаимодействовать с другими людьми. Затем автор соглашается или опровергает услышанное, сообщает, что именно он хотел сказать о себе этим рисунком.

###### **Введение правил групповой работы**

Задача: регламентация работы. Участникам предлагаются полоски из бумаги 3-х цветов. Каждый берёт одну полоску любого цвета. Участники, имеющие полоски одного цвета, объединяются в группу. Ведущий назначает роли: организатора дискуссии, стенографиста, докладчика, хронометриста и т.п. Желательно назначить роли не напрямую, а косвенно, например: «Докладчиком будет тот, у кого день рождения раньше (самые длинные вопросы...)».

Микрогруппам даётся задание обсудить, какие должны действовать правила на занятии, чтобы все чувствовали себя комфортно. На выполнение отводится 10 минут. На первом этапе любое мнение фиксируется без обсуждения и критики, затем из полученного списка выбираются те правила,

с которыми согласны все участники микрогруппы. Их и выносят на обсуждение всей группы. В результате обсуждения остаются 4-6 правил, которые записываются на ватмане. Участники в знак согласия ставят свою подпись.

### **3. Завершение занятия**

В общем кругу обсуждаются вопросы:

Что больше всего запомнилось на занятии? Что можно было бы изменить или сделать лучше? Кто из участников вызвал наибольший интерес?

## **Занятие 2. Знакомство с самим собой. Внешность.**

### **Цели:**

- осознание собственной индивидуальности;
- формирование положительного Я-представления.

### **1. Вводная часть**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия. Разминка. Выразить своё настроение с помощью мимики. По знаку ведущего все одновременно показывают своё настроение.

### **2. Основная часть**

**Задача:** актуализация имеющихся представлений о составляющих успеха. Ведущий записывает на доске мнения участников, не корректируя высказывания.

Обсуждение результатов.

Что является наиболее важным на ваш взгляд?

На каком месте находится «внешность», внешние данные? Одинаково ли значение внешности для мужчин и для женщин?

### **Упражнение «Самооценка».**

**Задача:** фиксирование уровня самопрезентации.

Ведущий: «Оцените, пожалуйста, свою внешность по пятибалльной шкале: 1 – наименьшая оценка, 5 – наибольшая».

Одновременно по знаку ведущего каждый участник показывает количество пальцев на одной руке, соответствующее его оценке собственной внешности.

### **Упражнение «Найди лучшее»**

**Задача:** создание положительной психологической атмосферы, повышение самооценки участников. Один участник выходит в круг, остальные по очереди называют самые привлекательные черты его внешности.

### **Ролевая игра «Письмо в редакцию»**

**Задача:** формирование представления о том, что в общении внешность – не главное. Группа делится на микрогруппы по 4-5 человек. Ведущий:

«Представьте себе, что вы сотрудники газеты – редакторы, журналисты, практиканты. К вам пришло следующее письмо:

«Уважаемая редакция! Мне 17 лет. Сколько себя помню, я всегда мечтал о привлекательной внешности, завидовала всем хорошеньким. Я не просто некрасивая, я – отвратительная. Я не могу ни с кем нормально разговаривать – думаю о том, что они думают о моей внешности.

Вы скажете, что внешность – не главное. Но ведь это неправда. Она имеет огромное значение, а для женщины – это всё.

Как быть? Неужели всё безнадежно?

С уважением, Лидия».

Ваша задача – написать ответ Лидии.

### **Упражнение «Угадай, кто»**

Задача: повышение настроения участников. Одному участнику завязывают глаза. По указанию ведущего к нему по очереди подходят подростки, и он тактильно пытается определить, кто перед ним. Касание должно быть осторожным и очень лёгким.

### **3. Завершение занятия**

## **Раздел 2. Доверие к себе и другим**

### **Занятие 3. Доверие.**

Цель: акцентирование внимания на существовании проблемы доверия к окружающим.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Задача: развитие чувства близости друг к другу. Участники рассчитываются на первый-второй и делятся на пары. «Первый» - слепой, он кладёт руки на плечи «слепому» и водит его по комнате, используя следующие сигналы: хлопок по правому плечу – поворот направо, хлопок по левому плечу – поворот налево, хлопок по голове – стоп.

Разминка. В общем кругу участники перебрасывают мяч, называя своё имя в ласковом или пренебрежительном варианте (Валюша – Валька)

#### **2. Основная часть**

Задача: актуализация собственного представления о счастье.

Ведущий: «Вам предлагается подумать и ответить на вопрос:»Что такое счастье?».

Я буду бросать Вам мяч, а Вы, поймав его, ответьте, что такое счастье именно для Вас».

Обсуждение мнений участников.

«А сейчас я расскажу вам историю, и вы поймёте, что для некоторых счастье в хвосте»

Притча. «Большой пес, увидев щенка, гонящегося за хвостом, спросил:

- Что ты так гоняешься за хвостом?

- Я изучил философию, - ответил щенок, - я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал, что лучшее для собаки – это счастье, и что счастье моё – в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошёл, что бы я ни делал, он следует за мной: мне не нужно за ним гоняться».

Вопрос для обсуждения: В чём для каждого из вас основной смысл притчи?

Наверное, все мы стремимся к счастью. Но есть вещи, которые не дают нам почувствовать себя счастливыми. Например, когда человек не может доверять окружающим его людям.

### **Упражнение «Ситуации»**

Задача: обращение к чувствам человека, чьё доверие обмануто. Разделить участников на 2-3 микрогруппы и дать задание вспомнить или придумать ситуацию, когда доверие было обмануто.

Вопросы: Что чувствовал обманутый? Будет ли он теперь доверять людям?

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

Задачи:

- осознание степени доверия к участникам группы;
- выделение факторов, располагающих к откровенности.

Ведущий: «Я предлагаю вам завершить неоконченные предложения следующим образом. Каждый по очереди вытаскивает из пачки одну карточку и решает, может ли он вслух закончить предложение, которое на ней написано. Если нет, то он берёт следующую карточку. Нельзя брать больше трёх карточек».

Примерный перечень неоконченных предложений (желательно не менее 10 предложений):

Люблю мою мать, но...

Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я...

Мало кто знает, что я боюсь...

Сделал бы всё, чтобы забыть...

Вопросы: Трудно ли было отвечать? Помогали ли окружающие своим поведением? Что не располагало к откровенности?

### **Упражнение «Объятие»**

Задача: создание атмосферы доверительности и уважения к чувствам другого.

По кругу передать объятие, предварительно спросив, можно ли обнять. Если какой-либо участник получает отрицательный ответ, он просто кивает.

Вопросы: Трудно ли было выполнять это упражнение? Что чувствовал, когда твоё объятие не было принято? Трудно ли было ответить отрицательно?

### 3. Завершение занятия

#### Занятие 4. Доверие (продолжение)

##### **Цели:**

- осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к миру;
- формирование собственного отношения к проблеме доверия.

##### **1. Вводная часть**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка «Поделись со мной радостью»

Все участники по кругу рассказывают о самом радостном событии за прошедшую неделю. Если кто-то считает, что ничего хорошего не произошло, ведущий просит его назвать любое неприятное событие.

Остальные участники пытаются найти положительные моменты в этом событии.

##### **2. Основная часть**

##### **Упражнение «Доверие – это...»**

Задача: актуализация представления о понятии «доверие» на основе анализа притчи.

*Однажды человек, прогуливаясь вдоль обрыва, поскользнулся и упал вниз. Во время падения ему удалось схватиться за ветку маленького дерева, росшего из расщелины в скале. Вися на ветке, раскачиваясь на холодном ветру, он понял всю безнадёжность своего положения: внизу чернели замшелые валуны, а способа подняться наверх не было. Его руки, держащиеся за ветку, ослабели.*

*«Ну, - подумал он, - только один Бог может спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но я, должно быть, ошибался. Что я теряю?» Поэтому он позвал: «Божже! Если ты существуешь, спаси меня, и я буду верить в тебя!» Ответа не было.*

*Он позвал снова: «Пожалуйста, Божже! Я никогда не верил в тебя, но если ты спасёшь меня сейчас, я с этого момента буду верить в тебя».*

*Вдруг Великий Глас раздался с облаков: «О нет, ты не будешь! Я знаю таких, как ты!»*

*Человек умолял и убеждал.*

*Наконец Бог сказал: «Ну, хорошо. Я спасу тебя... Отпусти ветку».*

*«Отпустить ветку?! – воскликнул человек. – НЕ думаешь ли ты, что я сумасшедший?»*

Что такое вера, что такое доверие?

Ведущий: Вам предлагается подумать и ответить на вопрос: «Что такое вера и доверие?», «Что помогает и что мешает доверять другому человеку?», «Что значит «доверительные отношения?» Свои ответы необходимо записать.

**Обсуждение.**

**Упражнение «Доверительное падение»**

Задача: развитие чувства доверия участников друг к другу.

Ведущий: Это упражнение выполняет пара участников. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в мере за спиной падающего партнёра, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и валится спиной на руки партнёра. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Когда вы готовы упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства. Поменяйтесь друг с другом ролями, чтобы каждый мог побывать в роли падающего и подхватывающего.

Вопросы: Доверяли ли вы партнёру? Что легче, ловить самому или падать? Доверяли бы вы больше или меньше, если бы партнёр был бы другой?

**Дискуссия «Людам лучше доверять?»**

Задача: осознание собственного выбора в отношении доверия к окружающим. Участники группы разбиваются на две микрогруппы и в течение 5 минут готовят обоснование утверждениям:

1 микрогруппа – «людям лучше доверять»;

1 микрогруппа – «людям лучше не доверять».

Затем представители каждой микрогруппы представляют результаты своей работы.

В конце обсуждения ведущий предлагает каждому участнику найти своё место на прямой «доверять лучше – доверять хуже». Для этого строит виртуальную прямую, обозначая её конечные точки, например: «С этой стороны находятся люди, которые абсолютно всем. Найдите свое место на этой прямой. ВЫ можете некоторое время походить по ней и прислушаться к своим ощущениям. А теперь все остановились – это выбор на сегодняшний день».

**Упражнение «Посев зерна»**

Задача: стабилизация эмоционального состояния. Ведущий: «Встаём в круг. Берёмся за руки. Внимание в центре груди. Наблюдаем, как там

возникает тепло и мягкий свет. Делимся друг с другом. Благодарим друг друга за занятие».

#### 4. Завершение занятия.

### **Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной регуляции**

#### **Занятие 5. Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом**

##### **Цели:**

- оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций;
- обучение техникам быстрого снятия стресса.

##### 1. Вводная часть

Приветствие. Поздороваться нетрадиционным образом: ладошками, стопами ног, коленями, плечами и т. д.

Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Участники группы, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмёрку.

##### 2. Основная часть

##### **Мини-лекция**

Человек в своей жизни плачет и смеётся, злится и радуется, бывает охвачен гневом, восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями.

Особенно сильные проявления эмоций – гнев, ярость, отчаяние, паника. вспомните, когда последний раз вы испытывали такие эмоции? (участники называют ситуации). Да, эти ситуации действительно можно назвать стрессовыми.

Работа с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом».

Задача: акцентирование внимания на собственном умении справляться с трудными жизненными ситуациями. Ведущий предлагает каждому участнику ответить на анкету и самостоятельно подсчитать баллы.

Утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадёжности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в	2	1	0

другом месте			
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Интерпретация: 0-3 очка: вы умеете владеть собой; 4-78 очков: ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне; 8 и более очков: вам трудно бороться с жизненными невзгодами.

Рекомендации ведущему. Даже если у некоторых участников после обработки анкеты будет констатировано умение владеть собой в стрессовых ситуациях, сделать вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

### **Групповая работа «Способы преодоления отрицательных чувств»**

Задача: анализ различных неконструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Группа делится на 2-3 микрогруппы. Каждой микрогруппе предлагается набор карточек «Что делают люди в состоянии стресса»

- ✓ Кусают ногти.
- ✓ Совсем не разговаривают.
- ✓ Ищут смешную сторону в сложившейся ситуации.
- ✓ Не спят.
- ✓ Убегают.
- ✓ Дают себе физическую нагрузку – бегают, отжимаются, стучат по подушке.
- ✓ Дерутся.
- ✓ Обсуждают с близким человеком своё состояние.
- ✓ Слишком много едят.
- ✓ Употребляют алкоголь.
- ✓ Внушают себе, что всё не так плохо.
- ✓ Курят.
- ✓ Много плачут.
- ✓ Не обращают ни на что внимание.
- ✓ Грубят окружающим.

Задание микрогруппам:

- обсудить, что вы делаете в состоянии стресса. Что ещё вы хотели бы добавить?

- оцените каждый из названных способов по пятибалльной шкале, 5 – отличный способ, 1 – этот способ не действует.

Микрогруппы представляют результаты своей работы, обсуждают их в общем кругу.

Вывод. Оказывается, не все способы хороши. Хотя некоторые из них и помогают на короткое время улучшить состояние, но последствия порой вызывают ещё большие проблемы.

### **Комплекс упражнений для снятия напряжения**

Задача: формирование навыка преодоления негативного эмоционального состояния.

#### **Упражнение «Глубокое дыхание»**

Считая в уме до четырёх, медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание и снова сосчитайте до четырёх. Считая в уме до четырёх, медленно выдохните. Повторите процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

#### **Упражнение «Продумай заранее»**

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообрази себя в трудной ситуации. Например, над вами издеваются другие ребята. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько возможно. Подумайте, что вы им скажете, или сделаете. Придумывайте возможные варианты до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Сделайте своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

#### **Упражнение «Убежище»**

Участникам предлагается удобно устроиться на стульях, принять расслабленную позу и закрыть глаза: «Представьте себе, что у вас есть надёжное убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем необязательно, чтобы это место реально существовало (например, хижина в горах или лесная долина, в которой никого нет). Мысленно опишите это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку и т. д.

Рекомендации ведущему. Предложить участникам поделиться своими впечатлениями о самочувствии по окончании упражнений, обобщить способы быстрого снятия стресса: физические упражнения, глубокое дыхание, расслабление, отрыв от повседневности, массаж.

### 3. Завершение занятия

#### **Занятие 6. Здоровые способы управления чувствами**

**Цель:** обсуждение способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

##### 1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка

Упражнение «Массаж»

Ведущий: «Двумя руками расчешите себе волосы 10 раз и постучите кончиками пальцев по лбу. Поглаживайте лоб руками от середины 10 раз».

2. Основная часть

3. Ведущий: Человек имеет право на любые эмоции и чувства. Они не бывают «хорошими» или «плохими». Хорошими или плохими могут быть поступки, совершаемые под воздействием этих чувств. Существует множество здоровых способов управления чувствами. Это, в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

### **Ролевая игра «Две подруги»**

Задача: выбор оптимального способа выхода из стрессовой ситуации. Выбрать двух участников на роли Оксаны и Лены. Ознакомить их с ситуацией: «Оксану, подругу Лены пригласили в гости. Оксана знала, что на этой вечеринке будет парень, который ей нравится, и охотно согласилась. Перед тем, как идти на вечеринку, Оксана попросила у Лены бусы.

В гостях во время танцев нитка с бусами порвалась. На следующий день, когда Оксана принесла Лене разорванные бусы с частично потерянными бусинами, Лена...

1. *Вариант.* Лена накричала на Оксану, оскорбила её, назвав бранным словом, и пригрозила, что ничего и никогда Оксане больше не даст.
2. *Вариант.* Лена сказала Оксане, что расстроилась, потому, что эти бусы вообще-то принадлежат её маме, и она не знает, что ей теперь делать, как всё это объяснить маме... Она сказала, что Оксана должна починить бусы и вернуть их Лене в прежнем виде».

Актёры проигрывают последовательно оба варианта.

Задание зрителям:

А) выбрать способ ситуации, в результате которого Лене не придётся сожалеть о своём поступке;

Б) предположить, какие чувства испытывают участники ситуации.

Мини-лекция.

Задача: знакомство с существующими вариантами завершения стрессовых ситуаций.

А) Подавление отрицательных чувств. Участник ситуации молчит и делает вид, что ничего не произошло, хотя внутренне испытывает отрицательные чувства.

Б) Агрессивное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации испытывает отрицательные чувства и, считая, что раз ему плохо, то другим должно быть не лучше, кричит, ругается и т. п.

В) Мирное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации не делает вид, что всё в порядке, не скрывает своих отрицательных чувств, а прямо говорит о них и ситуации, но никого не оскорбляет.

Вопросы: Каковы положительные и отрицательные стороны каждого варианта? Какой вариант вы используете чаще всего? Довольны ли вы их последствиями? Какой вариант, на ваш взгляд, наиболее предпочтительнее? Почему?

### **Обсуждение ситуаций**

Задача: тренировка навыка конструктивного выражения отрицательных чувств.

Работа проводится в двух микрогруппах. Каждой микрогруппе предлагается ситуация, из которой необходимо выйти, соблюдая условия:

- никого не обидеть;
- найти выход из назревающего конфликта;
- обеспечить психологический комфорт каждому участнику.

Ситуация: Утром, уходя, мама наказала дочери купить хлеб. Вечером уставшая, голодная, она приходит, хлеб не куплен, магазины скоро закроются. Первое побуждение мамы – обрушиться на ребёнка (обычно), но тут она должна поступить по-другому.

Пример нескольких вариантов и комментарии к ним.

1. Сразу найдено решение: «Мама, я сейчас сбегая быстро-быстро, ты устала, я знаю, я виновата, сейчас исправлюсь». *Комментарий:* выход найден, но маме не дали выразить «себя», чувство было загнано внутрь.
2. Мама стала высказываться, как ей обидно, как она устала, не обвиняя в этом никого (просто рассказывая о своём состоянии). Поняла по высказываниям дочери, что она услышана, вместе с ней обсудила ситуацию. Дочь предложила выход – испечь вместо хлеба блины. *Комментарий:* выход найден при соблюдении всех условий.
3. Девочка «нагнетала» обстановку (плакала, не говорила, что случилось, пугая этим мать). Когда выяснилось, что всего лишь не куплен хлеб, мама испытала облегчение, обида и гнев кажутся пустяком. *Комментарий:* это не выход, так как решалось всё за счёт нервов мамы. Дочь всё решила в свою пользу, не хочет понять мать.

Ей ничего не дали выразить. На этом примере можно показать, как манипулируют другими.

#### **4. Упражнение «Алгоритм»**

Задача: составление алгоритма мирного выражения отрицательных эмоций. Совместно составляется алгоритм мирного выражения отрицательных чувств, который записывается на доске.

1 шаг: выразить свои чувства в дружелюбной форме (говорить только о себе, о том, что ощущаешь);

2 шаг: дать высказаться другому, услышать, что он чувствует, как понимает ситуацию;

3 шаг: сказать о своих потребностях;

4 шаг: совместно разобрать конструктивные предложения.

Упражнение-тест «Внутренняя напряжённость»

Задача: формирование навыка определения индивидуального эмоционального состояния.

Важнейшим показателем эмоционального самочувствия является тревожность – предчувствие неблагоприятного развития дальнейших событий, неопределённой опасности. Давайте с помощью несложного теста определим свой уровень тревожности (напряженности) в настоящий момент.

Ведущий: «Закройте глаза и отмерьте без помощи часов промежуток времени, равный 30 секундам (при этом не следует считать «про себя»). Тот, кто считает, что полминуты истекло, поднимает руку. Кто поднял руку первым (бывает, это происходит через 10 секунд), находится по-видимому, в более напряжённом состоянии. Тот, для кого растянулось время более, чем на 30 сек, относительно спокоен».

Вспомните и предложите 1-2 эффективных для себя способа снижения напряжённости.

#### **3. Завершение занятия.**

Положить руку на плечо соседа и мысленно сказать ему что-то хорошее.

### **Занятие 7. Когда взаимодействовать непросто...**

Цели:

- осознание значимости эмоций и их влияния на общение в ходе конфликта;
- анализ конфликта с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения.

## **1. Вводная часть**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия. Разминка. Участники свободно двигаются в пространстве, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются. В течение упражнения никто не разговаривает. После окончания делятся своими впечатлениями.

## **2. Основная часть**

### **Упражнение «Ассоциация»**

Задача: анализ эмоциональной составляющей ситуации конфликта.

Ведущий: В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Подберите ассоциации к слову «конфликт».

Вопросы: Ассоциации с каким знаком преобладают?

Для чего мы делали это упражнение?

Комментарии для ведущего. Важно отметить, что ассоциации были определённого эмоционального состояния, вызванного словом «конфликт». Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конфликта, надо уметь определять характер этих эмоций и степень их влияния на поведение.

### **Мозговой штурм «Плюсы и минусы конфликтной ситуации»**

Задача: осознание позитивных и негативных сторон конфликта.

Возможные варианты:

Плюсы:

- + выявление вопросов для решения;
- + выявление точки зрения оппонента;
- + умение понять другого, принять его позицию;
- + появление нового решения;
- + опыт общения.

Минусы:

- нарушение единодушия;
- психологический стресс;
- злость.

Комментарии для ведущего. Конфликт возникает там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели – например, претендуя на один и тот же объект или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека. Эта ситуация может сопровождаться неприятными эмоциями. Любую из таких ситуаций надо решать. И от нас самих зависит, как мы будем воспринимать это столкновение интересов – как процесс разрушения или созидания, как точку роста

или падения. И судя по результатам мозгового штурма, нам удалось увидеть явно больше «плюсов», чем «минусов» (при проведении мозгового штурма желательно подвести к такому результату).

### **Упражнение «Кот и дом»**

Задача: осознание собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Участники делятся на пары и договариваются, кто будет «первым», а кто «вторым». «Первые» выходят за дверь вместе с ведущим, который даёт им задание нарисовать дом и держать в тайне своё задание. Затем ведущий подходит к группе «вторых» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнёру. «Первые» возвращаются в комнату.

Ведущий: Возвращайтесь к своим партнёрам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнёрам и выполнить полученное задание.

Вопросы: Какую реакцию вызвало раздражение партнёра при сопротивлении – нежелание уступать или, наоборот, полное подчинение чужому влиянию? Каким образом удалось выполнить задание? Что помогало и что мешало согласованным действиям? Какие чувства к партнёру вызвало невыполненное задание?

### **Упражнение «Скульптура»**

Задача: акцентирование внимания на связи эмоциональной и физической напряжённости.

Участники делятся на группы по три человека и выбирают «скульптора». Он строит скульптурную группу «Конфликт» и занимает своё место в ней.

Вопросы: Какие ощущения испытывали в процессе выполнения упражнения?

Где в теле у скульптора» чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации появились в той или иной позе?

Рекомендации ведущему. Предложить вспомнить способы снятия напряжения (занятие).

4. Завершение занятия.

## **Занятие 8. Стили поведения в конфликте**

Цели:

- идентификация определённых стилей поведения в конфликте;

- выбор стиля поведения в конкретной конфликтной ситуации межличностного взаимодействия.

#### 1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Группа разбивается на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносится только «да» или только «нет». Надо убедить партнёра поменять позицию на противоположную.

#### 2. Основная часть

##### **Упражнение «Давление»**

Задача: осознание дискомфорта конфликтных взаимоотношений.

Участники стоят в общем кругу, опустив глаза вниз. По сигналу ведущего все должны поднять голову и произвольно указать пальцем на одного из присутствующих. Если есть двое участников, указывающих друг на друга, то они отходят в сторону. Эта процедура повторяется до тех пор, пока вся группа не разобьётся на пары. Затем нужно договориться, кто в паре будет «икс», кто «игрек».

Ведущий: «Икс» должен занять место на стуле, «игрек» встаёт перед ним. Сложите ладони ваших рук друг с другом. Ваша задача зафиксировать своё внутреннее состояние во время упражнения. Итак, «игрек» давит на ладони «икса», «икс» сопротивляется! (30 сек.) Стоп!. Поменяйтесь местами, и по команде повторите упражнение.

Рекомендации ведущему. При обсуждении упражнения необходимо обратить внимание на то, что в конфликтных взаимоотношениях люди чувствуют себя дискомфортно при «давлении» словами, интонацией. Не удивительно, что многие стараются избежать конфликта. Этот вид поведения так и называется – «избегание».

##### **Упражнение «Разожми кулак»**

Задача: анализ индивидуального поведения в конфликтной ситуации.

Проводится в парах. Один сжимает кулак, другой старается разжать его (руки, пальцы не ломать!). Затем партнёры меняются ролями. Обсуждение проводится в парах: какими способами достигалась цель, использовались ли несиловые методы – просьба, уговоры, хитрость.

##### **Упражнение «Сладкая проблема»**

Задача: выделение различных стилей поведения при столкновении интересов.

Проводится в парах.

1-й этап. Перед каждой парой лежит салфетка с печеньем. Задача – договориться о том, кто возьмёт печенье. Съесть его можно только тогда, когда получено согласие партнёра.

2-й этап. То же задание. Как теперь поступят участники?

Вопросы: Отдал ли ты печенье своему партнёру? Как при этом себя чувствовал? Хотел бы ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты для этого сделал?

В этой игре с тобой справедливо обошлись? Как иначе ты мог бы прийти к единому мнению со своим партнёром? Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

### **Мини-лекция**

Задача: информирование о стратегиях поведения в конфликте.

Ведущий: «представьте себе, что двум людям попадается апельсин, который не помешал бы каждому из них. Налицо межличностный конфликт. Как поступить? Возможны следующие варианты:

- **противоборство**: каждая сторона сторона может попробовать завладеть фруктом единолично, воспользовавшись, например, физической силой, психологическим давлением, возрастом и т. п. («Мои цели мне важнее всего, остальные пусть сами решают свои проблемы»);

- **уступчивость**: фрукт может отойти в собственность одному из участников вследствие самоотверженного поступка другого («Тебе он больше нужен, я обойдусь»);

- **сотрудничество**: участники конфликта могут неспеша обсудить взаимные ожидания, потребности. В ходе может выясниться, что один нуждается в апельсиновом соке, а другой, поскольку собирается печь пирог, в апельсиновой цедре. Потребность каждого удовлетворяется полностью».

### **Дискусия**

Задачи:

- анализ преимуществ каждого из стилей поведения в конфликте;
- выбор наиболее конструктивного стиля для взаимоотношений людей.

На карточках написано:

**Конкуренция**. «Чтобы я победил, ты должен проиграть»

**Уступчивость**. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»

**Компромисс**. «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть»

**Сотрудничество**. «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть»

Карточки располагаются в четырёх углах комнаты. Ведущий предлагает вспомнить, какую стратегию поведения в конфликте каждый из участников использует чаще других, и продемонстрировать свой выбор, подойдя к одной из карточек.

Образовавшиеся микрогруппы получают следующие задания:

- нарисовать символ выбранного стиля;
- выделить его положительные и отрицательные стороны;

- обсудить и подготовить конфликтную ситуацию, в которой демонстрируется данный стиль.

Вопросы.

Какие стили вы практически не используете в жизни?

Какой стиль наиболее конструктивен для взаимоотношений людей?

Комментарии для ведущего. Конкуренция и сотрудничество являются «сильными» стратегиями. Реализующий их отстаивает своё право иметь жизненные цели и последовательно их добиваться. Правда, пути могут быть различными: без оглядки на другого или в позитивном взаимодействии. Уступчивость и избегание – «слабые» стратегии. Они предполагают отказ от собственных целей и потребностей. Но ради чего? Либо ради другого, либо ради того, чтобы избежать ударов по самооценке, которые несут в себе межличностный конфликт. Но «конфликтный стиль» обманчив: обещая покой, он несёт с собой разрушение отношений. При «бесконфликтном» общении, конфликты просто подавляются, загоняются внутрь, подтачивая отношения изнутри.

Во время обсуждения желательно обратить внимание на то, что в определённых ситуациях каждая из стратегий может быть эффективной.

Стратегии	Эффективна в следующей ситуации	минусы
Избегание	Партнёр обладает объективно большей силой. Когда нужно выиграть время.	Минимальное удовлетворение своих потребностей
Уступчивость	Отношения с партнёром значимее, чем достижение цели	В личных отношениях чревато отчуждением
Конкуренция	Цель чрезвычайно важна. Человек уверен в своей компетентности	В личных отношениях чревато отчуждением
Компромисс	Требуется быстрый исход. Совместить интересы действительно невозможно	Редко приносит истинное удовлетворение обеим сторонам
Сотрудничество	Есть достаточно времени. Отношения равные и ценные для обоих. Требуется учёт интересов, выработка плана решения и путей его выполнения	Требуется много времени

Итак, не стоит отказываться ни от одной из стратегий, необходимо культивировать в себе навыки конфликтного поведения в стиле всех пяти стратегий.

Тем не менее, наиболее конструктивной является стратегия сотрудничества на основе согласования интересов. Этой стратегии надо и можно учиться. Главное, помнить: другой имеет полное право желать того, чего он желает, и, если мы захотим, наши цели не пересекутся или окажутся совместимыми, а отношения только окрепнут в процессе какого-либо противоречия.

### 3. Завершение занятия

## **Раздел 4. Принципы и правила принятия решения**

### Занятие 9. Принятие решения

Цель: формирование умения принимать решение, анализировать последствия принятого решения.

#### 1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка.

Игра «Автогонки по кругу»

Задача: включение в ситуацию принятия решения.

Ведущи: Один из вас начнет игру, произнося «Вж-ж» и быстро повернув голову налево или направо. Сосед, к которому он обратился, тут же «вступает в гонку» - быстро произносит своё «Вж-ж» и поворачивается к следующему участнику. Т. о., «рев мотора» быстро передаётся по кругу, пока не сделает целый оборот. При «включении тормоза» надо произнести звук «Тщ-ш». Если кто-то это произнесёт, он тем самым остановит машину и развернёт в противоположную сторону. Любой из вас может это сделать только дважды. В конце «гонки» предложить ребятам «проехать» особенно быстро и затем всем вместе одним единым «Тщ-ш» завершить игру.

#### 2. Основная часть

Рефлексия игры

Ведущий: «Вы побывали в ситуации, когда можно было выбрать то, что хотелось – Вы могли либо продолжить движение, либо направить машину в другую сторону.

Что доставило большее удовольствие – менять направление движения или продолжить заданное? Заметили ли вы, что каждое ваше личное решение меняло ход игры?»

Рекомендации ведущему: Желательно прийти к выводу, что «каждый из нас, все мы, игра в целом зависят от решения того, у кого был ход».

### **Мозговой штурм «Что значит для вас «принять решение»?**

Задача: прояснение смысла понятия «принять решение» для участников.

Ведущий записывает на доске ответы участников без коррекции и комментариев.

Рекомендации ведущему: Анализируя ответы, выписать на листе бумаги схему принятия решения:

- я сам решаю, как поступить, а не подчиняюсь чужой воле;
- своим выбором я меняю ситуацию;
- я сам несую ответственность за последствия принятого решения.

Вывод – каждый человек имеет то, что выбрал.

### **Ролевая игра**

Задача: тренировка навыка принятия решения, умения сказать «нет».

Двум подросткам даются карточки с ролями. Они знакомятся с ролью, читая текст про себя, не показывая карточки друг другу, и тут же разыгрывают сценку.

#### **Ситуация 1.** Пенсионер в отделе спорттоваров

Инструкция продавцу спортивных товаров: «Вы точно убеждены в том, что раз человек пришёл в ваш отдел, то он должен сделать покупку. Вы в этом абсолютно уверены! А теперь убедите в этом покупателя, будьте настойчивы!»

Инструкция покупателю: «Вы почтенный пенсионер, просто «от нечего делать» зашли в отдел спорттоваров. Покупать ничего не собираетесь. Ваши деньги предназначены для продуктов питания».

#### **Сценка 2.** Классный руководитель и ученик-прогульщик

Инструкция классному руководителю: «Вы звоните своему ученику. Вам нужно убедить его в необходимости посещать школу, хоть он и двоечник. Продолжайте разговор во что бы то ни стало. Заставьте ученика выслушать вас».

Инструкция ученику: «Вы злостный прогульщик, грубиян, лентяй, двоечник. Постарайтесь быть вежливым, трубку класть нельзя».

Обсуждение результатов.

Ведущий просит подростков поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог, как они себя чувствовали в этой ситуации.

Смогли ли «пенсионер» и «ученик-прогульщик» осуществить принятие решения по предложенной схеме (показать схему принятия решения).

Игра «Встаньте, сколько назову

Задача: развитие умения принимать решение, учитывая пожелания других людей.

Ведущий: «Я буду называть числа. Ваша задача, не договариваясь, встать стольким участникам, какое число было названо. Выполнять задание надо молча. Ориентируйтесь на действия друг друга».

Вопросы: Было ли трудно выполнить задание? Что мешало при выполнении?

Как можно было улучшить результат?

Удавалось ли принимать во внимание действие окружающих?

3 Завершение занятия

### **Упражнение «Импульс»**

Участники, взявшись за руки, стоят в кругу. Ведущий посылает «импульс» нажатием руки соседа слева или справа, который передаёт его следующему, и так далее по кругу. Направление импульса можно менять.

Вопросы: Что вам понравилось на сегодняшнем занятии? Что будете использовать в жизненных ситуациях?

### **Занятие 10. Принятие решения и преодоление давления сверстников.**

Цель: формирование навыка принятия решения коллективно и персонально, умения пользоваться 4-х шаговой техникой в «давящих» ситуациях.

Вводная часть

### **Упражнение «Нож и масло»**

Ритуал приветствия.

Участники становятся в центре комнаты вплотную друг к другу. Ведущий с закрытыми глазами хаотично движется между ними. Задача участников – не допустить соприкосновения с ним.

### **2. Основная часть**

#### **Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки»**

Задачи:

- создание ситуации давления;
- анализ индивидуальной реакции.

По сигналу ведущего необходимо показать один из жестов: кулак, ладонь, скрещенные руки на груди. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не покажут один и тот же жест. Разговаривать нельзя.

Вопросы: Сразу ли удалось достигнуть согласия? Как чувствовали себя, когда ваш выбор жеста не совпадал с выбором большинства?

Напоминает ли ваша реакция то, как вы ведёте себя в жизни в ситуации давления?

### **Упражнение «Ситуация принуждения»**

Задачи:

- обращение к воспоминаниям о ситуациях принуждения;
- расширение представления о формах давления.

Предложить участникам тренинга вспомнить и рассказать о ситуациях, когда их принуждали чего-то делать, когда им не хотелось. В каком виде это давление оказывалось? Выписать их на доске (насилие – словесное или физическое, лезть, угроза, шантаж, настойчивые уговоры). Как разрешались эти ситуации? Подвести участников к мысли, что простейшая форма сопротивления давлению – умение сказать «нет».

Предложить участникам алгоритм отказа. а) «Я не могу это сделать, потому, что... (найти главную причину отказа); б). Не обижайся, я правда не могу...» (помочь тому, кому отказываешь).

Подвести участников к необходимости использовать модель поведения в давящих ситуациях, проводя 4 шага:

- 1) Разобраться, что происходит;
- 2) подумать о последствиях;
- 3) принять решение;
- 4) сообщить о вашем решении, используя алгоритм отказа.

Напомнить участникам, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения.

### **Игра «Воздушный шар»**

Задача: отработка навыка коллективного принятия решения.

Участникам предлагается ситуация: после успешной и нужной экспедиции все летят домой на воздушном шаре. Шар начинает медленно падать, так, как в нём образовалось отверстие. Необходимо освободиться от балласта. После освобождения от балласта падение замедлилось. Однако необходимо выбросить и другие предметы: аптечка – 5кг, компас – 2 кг, консервы 25 кг, подзорная труба – 1 кг, ружьё и патроны – 25 кг, конфеты – 20 кг, спальные мешки – 30 кг, ракетницы и сигнальные ракеты – 10кг, палатка – 20 кг, баллон с кислородом – 50 кг, географические карты – 5 кг, баллон с питьевой водой – 20кг, надувная лодка – 25 кг, видеокассеты – 3кг, видеокамера – 5 кг, магнитофон – 3 кг.

**Задача.** Решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает сам, затем всем вместе нужно найти единое решение и записать его. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания. Выказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании, при одном воздержавшемся предложении отменяется. Решение должно быть принято по всему перечню предметов.

*Рекомендации ведущему:* Подробно описать ситуацию, объяснить правила, ответить на все вопросы, не подсказывая выход из создавшейся ситуации. Во время работы группы не вмешиваться в процесс обсуждения и не отвечать на вопросы участников. Следить только за выполнением правил, особенно за голосованием. Напомнить правила принятия коллективного решения: нельзя повышать голос, оскорблять друг друга, оценку давать не личности, а предложению. Время игры – 20 минут. Если группа приняла все решения при 100% голосовании, поздравить участников и предложить подумать над причинами успешного выхода из столь затруднительной ситуации. По окончании игры обсудить, что было самым трудным. При этом подчеркнуть: трудно найти устраивающее всех решение, но это единственный путь избежать конфликта.

### 3. Завершение занятия

#### Упражнение «Прощай»

Поделитесь с группой своими переживаниями, скажите то, что не успели сказать.

## **Раздел 5. Моделирование будущего**

### **Занятие 11. Мечтайте правильно**

#### **Цели:**

- расширение представления перспективы будущего;
- снижение страха целеполагания у подростков, имеющих негативный жизненный опыт.

#### 1. Вводная часть

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. Упражнение «Отгадай профессию»

В общем кругу один из участников изображает человека определённой профессии. Отгадавший становится водящим.

#### 2. Основная часть

Задача: осознание личностных ценностных предпочтений.

Ведущий: «Вам будут предложены пары утверждений. Какое из них важнее для вас (под буквой «а» или «б»?).

Выбирать будем так: тот, кто согласен с утверждением «а», встанет, а тот, кто с выражением «б» - останется сидеть. Читать я буду дважды. Делать свой выбор будете после второго чтения. Будьте внимательны».

***По какому принципу надо выбирать профессию:***

- а) профессия должна приносить хороший материальный доход;
- б) профессия должна быть очень интересной и привлекательной для человека.

**Какая жизненная ценность, по твоему мнению, важнее:**

1. а) профессиональная карьера; б) хорошая дружная семья.
2. а) крепкое здоровье; б) яркая, насыщенная событиями жизнь
3. а) близкие друзья и любимые люди; б) интересная денежная работа, не оставляющая свободного времени

**Если нет взаимной любви, как, по-твоему, лучше строить судьбу:**

- А) с тем, кто тебя любит;
- б) с тем, кого ты любишь.

**Сколько детей должно быть в семье:**

- а) 1-2 б) более 2

Подросткам предлагается «групповой портрет будущего» по наибольшему числу предпочтений по каждой паре утверждений.

**Визуализация «Путешествие в машине времени»**

Задача: выявление подростков со страхом будущего.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки положите на колени или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте прямо на ступни. Расслабьтесь. Представьте, что вы сели в машину времени. Перед вами табло с разноцветными лампочками. На одной из панелей вы видите дату (назвать дату проведения занятия). Затем числа начинают меняться всё быстрее и быстрее, устремляясь в будущее... И вот первоначальная дата, но через 20 лет. Сейчас вы можете увидеть себя в будущем... В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? Рассмотрите внимательно себя, как вы выглядите, в каком настроении? Постарайтесь почувствовать атмосферу этого места. Потрогайте окружающие предметы. Хорошенько запомните свои ощущения. Побудьте с этим... А теперь мы возвращаемся назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Выдохните глубоко, выдохните. Открываем глаза – и мы снова в нашей комнате».

Желающие делятся своими впечатлениями (возможен письменный отчёт).

Вопросы: возник ли образ себя через 20 лет?

Насколько вам понравился этот образ?

Что из того, что вы представили, Вы хотели бы, чтобы произошло в реальности?

*Комментарии для ведущего.* Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, «живёт будущим». Ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется. Чёткость и количество мыслей о будущем

могут служить надёжным показателем психологического благополучия подростков.

Рисунок «Я через 20 лет»

Задача: моделирование временной перспективы с помощью метода направленного воображения.

Ведущий: Вспомните то, что вы увидели в машине времени, и нарисуйте себя через 20 лет. При желании можно вносить изменения в нужном направлении.

Те, кто не увидел чёткой картины, постройте этот образ сами, стараясь, чтобы он был позитивным, т.е. приносящим удовлетворение, привлекательным. Настраиваясь на желаемое, человек программирует себя на бессознательное принятие решений, которые приближают его к этому будущему.

Работа с текстом

Задача: формирование представления о планировании.

Участников знакомят с отрывком из книги Льюиса Кэрролла «Приключение Алисы в стране чудес»:

*Заметив Алису, все они, было, кинулись к ней, но она во всю прыть помчалась прочь и скоро очутилась в густом лесу.*

*- Теперь первое, что надо сделать, - говорила себе Алиса, уходя всё глубже в чащу по лесной тропинке, - это стать, какая я всегда была. Второе, что нужно сделать, - это найти дорогу в тот чудесный садик. И, наконец, третье – добраться до дома. Вот и всё. Это будет самый счастливый план!»*

*- План, что и говорить, был превосходный: простой и ясный, лучше не придумаешь.*

Вопросы: Как можно назвать рассуждения Алисы (составление плана, планирование)?

Для чего составляется план (чтобы осуществить жизненную цель – добраться до дома)?

Где в повседневной жизни Вы сталкивались с планированием (расписание уроков, режим дня в учреждении).

Вывод: планирование – это пошаговая реализация поставленной цели.

Упражнение «Таблица»

Задача: развитие навыка целеполагания и планирования.

Участникам предлагается заполнить таблицу.

Чего я хочу	Что для этого надо сделать	Что мне поможет
А) теперь		
Б) в будущем		

--	--	--

Комментарий для ведущего. Первая колонка таблицы – написать свои желания от самых маленьких до глобальных. Проранжировать в порядке значимости. Выделить те, которые действительно важны, без чего нельзя обойтись. Сформулировать их как цель. Причём, цель должна быть:

- чёткой и краткой;
- сформулирована в позитиве (не «избавиться от двоек», а «стать отличником»): легче достичь, когда не уходишь от чего-то, а утверждаешь в себе противоположное);
- реально достижимой.

Вторая колонка – составить план тех действий, которые необходимы для достижения желаемого. Это сложная работа, и не следует ожидать её конкретного завершения. Важно показать алгоритм её выполнения и оказать помощь: обсудить план с группой, перечислить разные подходы, ознакомить с удачными вариантами выполнения задания. Ценность планирования – не в содержании самих планов, а в процессе их создания. Кто-то может решить, что лучший план для него – неожиданность, спонтанность. Это тот стиль в жизни, который его устраивает. Найти свою стратегию – это и есть цель нашей тренировки в планировании.

Третья колонка – перечислить собственные ресурсы (черты характера, навыки, отношения, мировосприятие, близкие люди). Желательно акцентировать важность обращения за помощью к другим людям – не только родственникам, но и специалистам, друзьям.

3 Завершение тренинга.

## **Раздел 6. Саморефлексия**

### **Занятие 12 Подведение итогов**

**Цель:** интеграция опыта, полученного в программе «Я принимаю мир».

#### **1. Вводная часть**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

Разминка. На отдельных листочках ведущий просит участников написать 2-3 особо понравившихся упражнения. Затем выбирает и проводит из них 1-2 упражнения, достаточно коротких и не требующих глубокой рефлексии. Можно не записывать упражнения на листочках, а провести обсуждение в кругу. Желющие участники могут выступить в качестве ведущих при проведении упражнений.

#### **2. Основная часть**

Задача: рефлексия личностных изменений за время тренинга.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Расслабьтесь. Вернитесь мысленно к тому времени, когда вы впервые пришли на занятие. Вспомните, какими вы появились в группе, как вы себя чувствовали. Постарайтесь увидеть себя со стороны, придумайте какой-нибудь образ себя в тот момент (не обязательно в виде человека). Запомните этот образ. Прошло время. Сегодня мы уже другие, не такие, какие были вначале тренинга. Прислушайтесь сейчас к себе и снова выразите свои впечатления в образе «здесь и теперь». На листе бумаги, поделенном на две части, нарисуйте два образа «Я», которые вам представились».

После окончания все рисунки раскладываются на стульях в кругу. Участники свободно движутся и рассматривают выставку. Каждый подросток выбирает рисунок, который наиболее близок ему. Кратко обосновывают свой выбор. Авторы при желании дают обратную связь.

Упражнение «Письмо»

Задача: отреагирование отношения участников друг к другу.

На отдельных листочках пишутся имена всех участников. Каждый вытаскивает любой листочек (если вытаскил своё имя – меняет его) и пишет письмо этому участнику, начиная, например, со слов «Вот что я хочу сказать тебе...»

Упражнение «Три стула»

Задача: подведение итогов тренинга.

В центре круга ставятся три стула, на которых написано: «Группа», «Тренер (ведущий)», «Содержание тренинга».

Каждый участник по очереди садится на любой из стульев и говорит несколько слов либо по поводу группы, взаимоотношений участников, либо о работе тренера, либо о том, какие темы были ему особенно интересны, что особенно запомнилось и т. д.

3 Завершение тренинга

Все участники встают в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу, чтобы образовались пары. В парах каждый говорит, что бы он хотел подарить на прощание другому. Это может быть все, что угодно: от реальной вещи до таких категорий как счастье, любовь, синее небо. По команде ведущего участники внешнего круга сдвигаются на шаг вправо – образуется новая пара, которая дарит другие подарки.

Литература

1. Кривцова С. В. И др. Подросток на перекрестке эпох. М. 1997.
2. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. М., 1997

3. Практикум по арт-терапии/ под ред. А. И. Копытина. СПб