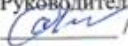

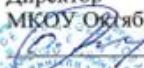


«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
 /Евдокимова Е.А./
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель руководителя по УВР
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /Карасёва Ю.А./
« 30 » 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /О.С. Белов/
Приказ № 432/1 от
« 30 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Мой внутренний мир»
для подростков
педагога - психолога
Шевцовой Анны Владимировны

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»

Пояснительная записка

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Актуальность программы. Психолог вынужден решать сложнейшие задачи: ему необходимо специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии.

Одно из возможных решений - использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) программы психологического тренинга, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Новизна программы. Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Цели: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод группового обсуждения, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика.

Программа предназначена для психологической работы с детьми подросткового возраста.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1,5 часа. Группа включает не более 15 человек.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на саморазвитие личности детей, то есть на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Принципы работы тренинговой группы

Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:

1. *Ненасильственность общения.* При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

2. *Самодиагностика,* то есть самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

3. *Положительный характер обратной связи.* Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации. В ходе и в конце каждой игры выражается благодарность всем участникам. А водящему выражается особая благодарность. Если в ходе игры водящий испытывает какие-то трудности, психолог подбадривает его. Большинство детей в группах очень ранимы. Поэтому психолог должен решительно пресекать их попытки давать друг другу негативную обратную связь.

4. *Неконкурентный характер отношений.* Этот принцип будет соблюден только в том случае, если удастся создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт каждому члену группы. Поэтому все игры строятся и подбираются так, чтобы свести к минимуму, а в идеале - к нулю элементы конкуренции, соревнования, победы и поражения. В ходе игры подчеркивается ценность, уникальность каждого ребенка, его отличие от других. Эта идея служит одним из критериев отбора игр.

5. *Минимизация лабилизации и ее опосредованность.* Для участника тренинга лабилизация - это средство познания собственных несовершенств. Это зеркало, в котором человек видит свое неприукрашенное отражение, свои слабые стороны и недостатки. Однако детям с трудностями в общении такое зеркало не только не принесет пользы, но может способствовать умножению их трудностей, снижению самооценки, повышению тревожности, укреплению внутренних барьеров. Поэтому тренинг строится так, чтобы дети получали лабилизацию в минимальных дозах и не напрямую, а косвенно, опосредованно:

- через осознание существования других, отличных от собственного, способов поведения;
- через наблюдение успешности этих способов;
- через идентификацию с психологом и успешными членами группы.

Игры строятся так, чтобы не фиксировать слабые стороны ребенка, а подчеркивать сильные, не ставить ребенка в ситуацию неуспешности, а укреплять его веру в себя, давая возможность ему быть успешным и поощряя его расширить репертуар способов его поведения.

2. *Дистанцирование и идентификация.* Ситуации неуспешное неизбежны. Иногда они бывают полезными, так как побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы. Но в других случаях ситуация неуспешное может стать причиной отказа ребенка от игры или вообще от участия в тренинге. В таких случаях необходимо помочь ребенку дистанцироваться от его неудачи, например, приписав его затруднение его герою. Вместе с тем психолог помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка.

3. *Включенность.* В предлагаемой программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, исключая те случаи, когда необходимо следить за временем или регулировать ход игры, а также обеспечивать безопасность в играх с закрытыми глазами. Участвуя в игре, психолог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

4. *Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.* Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности - групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Соблюдение принципов социально-психологического тренинга позволяет решить

двойную организационную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективацией поведения, а также исследовательской направленностью, и дать психологу возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство.

Цели: создать благоприятные условия для работы в группе; ознакомить с основными принципами работы социальнопсихологического тренинга; первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Оборудование: бланки опросника «Самоопределение», ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Знакомство.
2. Беседа о психологии.
3. Самоопределение.
4. Имя и качество.
5. Правила нашей группы.
6. Ассоциации.
7. Ритуал прощания.

Занятие 2. Каков я на самом деле?

Цели: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям; закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Оборудование: бланки теста «Самоопределение», листы бумаги для участников, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Продолжение знакомства.
3. Тест на самоопределение.
4. Принятие себя.
5. Игра «Встреча взглядами».
6. Игра «Любое число».
7. Какой я человек?
8. Все - некоторые - только я.
9. Какие мы?
10. Ритуал прощания.

Занятие 3. Кто я?

Цели: закрепить активный тренинговый стиль общения; способствовать самоанализу участников; развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

Оборудование: листы бумаги по количеству участников, листы бумаги с контурами дракона, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Продолжение знакомства.
3. Кто я?
4. Притча «Ворона и павлин».
5. Ласковое слово.
6. Игра «Встреча взглядами».
7. Упражнение «Мой дракон».
8. Ритуал прощания.

Занятие 4. Моя индивидуальность.

Цели: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Оборудование: листы бумаги по количеству участников, мяч или игрушка, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Ассоциации.
3. Люди, не похожие на меня.
4. Здравствуй, Я, мой любимый.
5. Мой портрет в лучах солнца.
6. Упражнение «Комплименты».
7. Спутанные цепочки.
8. Ритуал прощания.

Занятие 5. Мой дневник.

Цели: создать в группе атмосферу доверия и открытости; обучить способности высказывать свою точку зрения, активизации процесса самопознания.

Оборудование: мяч, тетради по количеству участников, ручки, карандаши, списки чувств, листы бумаги по количеству участников, бланки анкеты «Мнение».

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Никто не знает.
3. Мой дневник.
4. Футболка с надписью.
5. Чувства.
6. Чего вы хотите достичь?
7. Мнение.
8. Ритуал прощания.

Занятие 6. Точка опоры.

Цели: помочь участникам в раскрытии своих сильных сторон; оказать психологическую поддержку с помощью медитации; актуализация личностных ресурсов участников занятий.

Оборудование: ручки, карандаши, листы бумаги по количеству участников.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Тройка».
3. Точка опоры.
4. Горная вершина.
5. Тень.
6. Групповой рассказ.
7. Проективный рисунок.
8. Ритуал прощания.

Занятие 7. Чувство собственного достоинства.

Цели: углубить процесс самораскрытия; получить позитивную обратную связь для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов; познать себя при помощи группы.

Оборудование: ручки, карандаши, листы бумаги по количеству участников, карточки с названиями животных, мел.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Пожелания.
3. Ответы за другого. Обратная связь.

4. Найди свою пару.
5. Круг нашей жизни.
6. Скульптура.
7. Карусели.
8. Ритуал прощания.

Занятие 8. Уверенное и неуверенное поведение.

Цели: обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного; отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы учащиеся в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Оборудование: мяч, 2 куклы би-ба-бо, дневники, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Воспроизведение.
3. Мое поведение.
4. Сила слова.
5. Зеркало.
6. Город уверенности.
7. Круг уверенности.
8. Трон.
9. Ритуал прощания.

Занятие 9. Я в своих глазах и в глазах других людей. Цели: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

Оборудование: ручки, карандаши, листы бумаги по количеству участников.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Подарок.
3. Каким ты выглядишь в глазах других.
4. Автобус.
5. Комиссионный магазин.
6. Ассоциации.
7. Приятный разговор.
8. Листок за спиной.
9. Ритуал прощания.

Занятие 10. Прощание.

Цели: закрепить представления участников о своей уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепить дружеские отношения между членами группы.

Оборудование: ручки, карандаши, листы бумаги по количеству участников, карточки с названиями животных.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. «Мяу-мяу, гав-гав...»
3. «Я к вам пишу...»
4. Войти в дверь.
5. Прощай.
6. Я - это Я.
7. Подарки.
8. Ритуал прощания.

Тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Знакомство	40
2	Каков я на самом деле?	40
3	Кто я?	40
4	Моя индивидуальность	40
5	Мой дневник	40
6	Точка опоры	40
7	Чувство собственного достоинства	40
8	Уверенное и неуверенное поведение	40
9	Я в своих глазах и в глазах других людей	40
10	Прощание	40

Календарно – тематическое планирование 6-8 класс

№		Дата по плану	
1	Знакомство	09.03.2021	
2	Каков я на самом деле?	16.03.2021	
3	Кто я?	30.03.2021	
4	Моя индивидуальность	06.04.2021	
5	Мой дневник	13.04.2021	
6	Точка опоры	20.04.2021	
7	Чувство собственного достоинства	27.04.2021	
8	Уверенное и неуверенное поведение	11.05.2021	
9	Я в своих глазах и в глазах других людей	18.05.2021	
10	Прощание	18.05.2021	

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Знакомство

Цел и: создать благоприятные условия для работы в группе; ознакомить с основными принципами работы социально - психологического тренинга; первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Ход занятия

1. Знакомство.

Психолог. Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы бы хотели иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось.

Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и хобби. (Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека.)

2. **Беседа о психологии.**

Психолог. Я люблю психологию - науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. При этом устройство души мне намного интереснее устройства космоса, компьютера, цветка... Поэтому я выбрала психологию своей профессией.

Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих, бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами профессии.

Правило первое. «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глазу на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

1. **Самоопределение.**

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Обработка.

Высчитывается общий балл группы. (*Приложение 1, с. 96.*)

2. **Имя и качество.**

Участникам предлагается выполнить упражнение «Имя и качество»: они сидят в кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени.

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить имена и названные качества. Затем, когда упражнение завершится, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, то есть тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить имя и качество, названное каждым из них.

3. **Правила нашей группы.**

Психолог. После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. *Доверительный стиль общения.*

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения - на «ты».

2. *Общение по принципу «здесь и теперь».*

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. *Персонификация высказываний.*

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» - на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» - на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу

типа: «Многие меня не поняли» - на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», - а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», - а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, а особенно с теми, кого знаем меньше других.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

(Не все правила можно сообщить детям на первом занятии, некоторые можно ввести в ходе последующих занятий.)

4. Ассоциации.

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д.

В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить дополнительно обратную связь о манере вести психотренинг, об удовлетворенности членов группы занятиями.

5. Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 2 Каковы на самом деле?

Цели: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям; закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Участники в первые минуты занятия двигаются по комнате и, встречаясь с партнером, поочередно касаются локтями и молча улыбаются друг другу.

2. Продолжение знакомства.

Психолог. Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

3. Тест на самоопределение.

Психолог. Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову. (*Приложение 2, с. 96-100.*)

4. Принятие себя.

А. Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест, и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки (*Приложение 3, с. 101.*). Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится 5 минут.

Б. Следующий этап - объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 5 минут.

5. Игра «Встреча взглядами».

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача - встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Помимо цели разминки, эта игра развивает навыки социальной перцепции.

6. Игра «Любое число».

Еще одна игра, которая может быть преподнесена участникам группы как способ проверки их умений понимать друг друга без слов. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. По команде ведущего одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Интересно, что в классической группе из двенадцати - пятнадцати человек ошибка обычно не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

7. Какой я человек?

Психолог. Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос «Какой я человек?».

Ответьте на предлагаемые вопросы:

- Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?». И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

8. Все - некоторые - только я.

Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула.

Психолог. Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого мое высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...»

«Все, кто сегодня пришел в школу...»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» *(Выбирается примета только одной девочки в группе. Когда она встает, то ведущий старается занять ее место.)*

После первой попытки игры, психолог «открывает карты»:

- Я задал три вопроса. В первом случае откликнулись **некоторые**, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись **все** без исключения. А в третьем - **только один** человек. Эта игра так и называется: «**Все - некоторые - только один**». С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое.

9. Какие мы?

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечает сверху знаком «+», правую знаком «-». Под знаком «+» перечисляются: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет, нелюбимое время года и т. д.

Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и выполняет упражнение вместе со всеми. Знакомство с ответами.

10. Ритуал прощания.

Занятие 3

Кто я?

Цели: закрепить активный тренинговый стиль общения; способствовать самоанализу участников; развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Продолжение знакомства.

Дети группы сидят в кругу.

Психолог. Продолжим наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

3. Кто я?

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли другие его точку зрения. Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос «Кто я?». Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентации себя другим людям) и т. д.

4. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна).

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я - все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

5. Ласковое слово.

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще:

- Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку.
- Когда у вас хорошее настроение.
- Часто ли вы делаете это?
- Если нет, то почему?
- Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?
- Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?
- А люди, к которым вы так обращаетесь, как реагируют на ваше ласковое обращение?

6. Игра «Встреча взглядами».

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача - ни с кем не встретиться взглядом.

7. Упражнение «Мой дракон».

Участники получают листы с контурами дракона. Ведущий предлагает представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить, - это головы дракона. Участники должны написать или нарисовать свои недостатки внутри контура голов дракона.

Далее листы переворачиваются, складываются пополам. На них необходимо написать, какие человеческие достоинства (качества характера) могут помочь участникам преодолеть имеющиеся у них слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность - усидчивостью и т. п.). Ведущий еще раз подчеркивает, что нет людей, которые состояли бы из одних достоинств или из одних недостатков. Самый хороший человек имеет свои слабости, а самый плохой - свои достоинства. Все люди стремятся стать счастливыми, то есть прожить счастливую жизнь. Чтобы преуспеть в этом, нужно преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства. Участникам предлагается на листах с пиктограммой одной чертой подчеркнуть те достоинства (сильные стороны характера), которые у них уже есть и которые помогают им преодолеть имеющиеся у них слабости, а двумя чертами — те достоинства, которые еще необходимо в себе развить. Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, участники называют 1-2 черты характера, которые они хотят в себе развить.

8. Ритуал прощания.

Занятие 4 Моя ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Цели: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Ассоциации.

Психолог. Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Сегодня мы добавим к приветствию еще одно - свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Вы должны сказать каждому члену группы, например: «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь президента». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления.

3. Люди, не похожие на меня.

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

4. Здравствуй, Я, мой любимый.

Психолог. Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить.

Вот твоя правая нога... поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо...» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая. Взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и «погладь» своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука

сразу отозвалась.

Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их, я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение из моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать - так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики - ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира - это моя душа. Моя душа - это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа - это то, что умеет любить, моя душа - это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной - самое главное знание на свете.

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул, и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза - и окажетесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда.

5. Мой портрет в лучах солнца.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

6. Упражнение «Комплименты».

Участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка.

7. Спутанные цепочки.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» - изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

8. Ритуал прощания.

Занятие 5 Мой ДНЕВНИК

Цели: создать в группе атмосферу доверия и открытости; обучить способности высказывать свою точку зрения, активизации процесса самопознания.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Никто не знает.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

Психолог. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч, и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

3. Мой дневник.

Психолог рассказывает о дневнике и правилах его ведения. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на «суверенность» внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

Наша тетрадь - это наш дневник. Все записи, сделанные в нашей тетради, остаются в секрете, и никто не имеет права читать их без разрешения хозяина тетради, даже я (преподаватель).

4. Футболка с надписью.

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас - о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение.

- О чем в основном говорят надписи на «футболках»?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение психолог показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей «футболке».

5. Чувства.

Психолог раздает детям заранее заготовленные распечатки со списком «чувств». Дети должны поставить галочки напротив всех чувств, которые им приходилось хоть раз в жизни испытывать. После выполнения данной стадии упражнения дети объединяются со своими соседями в пары и сравнивают сделанные ими на распечатках пометки. Через пять минут все садятся в общий круг и обсуждают природу чувств и особенности их выражения

6. Чего вы хотите достичь?

Задание. Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову. Это список того, что вы хотите иметь,

чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Распределите все желания на три категории:

А - очень, очень важные для вас;

Б - очень важные;

В - просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

7. Мнение.

Задание. Нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета

Твое имя _____ Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (обведи кружком соответствующий балл.)

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

З а н я т и е 6 Точка опоры

Цели: помочь участникам в раскрытии своих сильных сторон; оказать психологическую поддержку с помощью медитации; актуализировать личностные ресурсы участников занятий.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Дети сидят по кругу.

Ведущий. Начнем сегодняшний день так: встанем (*ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы*) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

2. Упражнение «Тройка».

Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, кратные 3. Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков.

3. **Точка опоры.**

Ведущий. У каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры: ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Назовите свои «точки опоры». Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

4. **Горная вершина.**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу - игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и

нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените - стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суе. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. *(Пауза.)* Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

5. Тень.

В е д у щ и й . Выбрали партнера? Первый (молча договоритесь - кто) будет Человеком, пусть он ходит по комнате, как по лесу, собирает грибы, рвет ягоды, ловит бабочек. Второй будет его Тенью, пусть он ходит за спиной Человека и повторяет в точности все его движения. Если Человек задумчив, грустен, может ли Тень веселиться? Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме и в том же самочувствии. Мало повторять движения, надо еще попытаться проникнуть в мысли Человека, догадаться о целях его действий, уловить его сегодняшнее физическое самочувствие.

6. Групповой рассказ.

Допустим, рассказ начался с фразы, которую произнес первый из сидящих в полукруге учеников:

- Хлестал дождь...

Второй повторил эту фразу и продолжил:

- Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своем шалашике...

Третий:

- Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своем шалашике. Близилась ночь, и нужно было успеть дойти до станций...

Проективный рисунок

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке - не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех участников, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Ритуал прощания.

З а н я т и е 7 Чувство собственного достоинства

Цели: углубить процесс самораскрытия; получить позитивную *обратную связь* для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов; познать себя при помощи группы.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Пожелания.

Все дети садятся в круг.

Ведущий. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, должен подойти к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

3. Ответы за другого. Обратная связь.

Инструкция ведущего.

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентаций. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете - собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал (название популярного сериала)? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

Найди свою пару.

Ведущий. Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано слово «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговариваясь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

Круг нашей жизни.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня

Сначала нужно разделить круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти - шесть шагов. После этого кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит:

- на сон;
- школу;
- друзей;
- домашнее задание;
- семью;
- одиночество;
- работу по дому;
- все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе в о п р о с ы :

- 1) Довольны ли тем, как проходит день?
- 2) Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
- 3) Что легко и что трудно изменить в своей жизни?
- 4) Чего не хватило для верного отображения жизни?
- 5) Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Скульптура.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая - человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Карусели.

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Ритуал прощания.

З а н я т и е 8 УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Ц е л и : обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного; отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы учащиеся в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Х о д з а н я т и я

1. Ритуал приветствия.

2. Воспроизведение.

Дети садятся в круг.

П с и х о л о г . Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

3. Мое поведение.

Ц е л ь данного упражнения - научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Одна

кукла (*ведущий надевает куклу на руку*) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные психологом.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

4. Сила слова.

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

5. Зеркало.

Дети образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики, уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое *обсуждение*:

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

6. Город уверенности.

Дети сидят в кругу.

Руководитель предлагает всем вместе написать рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется рассказ.

Далее участники, двигаясь по кругу, по часовой стрелке, по очереди будут продолжать повествование, говорить свои предложения.

7. Круг уверенности.

Психолог. Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу, примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и продолжите фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...».

Делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

8. Трон.

Психолог. Я хочу предоставить каждому из вас возможность выяснить, кого из остальных участников группы вы готовы признать в качестве лидера.

Закройте, пожалуйста, глаза и устройтесь поудобнее на стульях. Сосредоточьтесь на время на своем дыхании, постарайтесь вдыхать и выдыхать глубже, чем обычно.

Я хочу пригласить вас поучаствовать в небольшом воображаемом эксперименте. Представьте себе, что для разнообразия наше занятие проходит в каком-то старом замке. Вот вы все собрались в большом зале замка и по широкой галерее идете к комнате, в которой будет проходить работа группы.

Вы открываете дверь комнаты и видите заранее расставленные кругом стулья. Для каждого из вас приготовлено по стулу. Один из стульев сразу бросается в глаза. Он отличается от остальных высокой спинкой, подлокотниками и дорогой обивкой. Вы все рассаживаетесь. Обратите внимание, кто сел в это, выбивающееся из общего ряда, кресло. Куда сели вы сами?

Теперь откройте глаза и по очереди расскажите, что вы видели...

Обсуждение по вопросам:

- Кого из участников группы видели в кресле чаще остальных?
- Как он сам к этому относится?
- Как каждый относится к участнику, которого он увидел в кресле?
- Кто посадил в кресло самого себя?

9. Ритуал прощания.

З а н я т и е 9 Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Цели: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

Х о д з а н я т и я

1. Ритуал приветствия.

2. Подарок.

Психолог. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

3. Каким ты выглядишь в глазах других.

Учащимся предлагается ответить на в о п р о с ы :

1. Мой любимый цвет:
 - а) красный или оранжевый;
 - б) белый;
 - в) черный;
 - г) темно-синий или лиловый;
 - д) желтый;
 - е) коричневый, серый или фиолетовый;
 - ж) зеленый.
2. Когда я иду на вечеринку:
 - а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
 - б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;
 - в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания
3. Когда я ложусь спать, я лежу:
 - а) на спине;
 - б) на животе;
 - в) на боку;
 - г) закрыв рукой голову;
 - д) с головой под одеялом.
4. Я хожу:
 - а) большими, быстрыми шагами;

- б) маленькими, быстрыми шагами;
 - в) не очень быстро, голова вперед;
 - г) не очень быстро, голова вниз;
 - д) медленно.
5. Обычно я чувствую себя лучше всего:
- а) сразу после того, как проснусь;
 - б) днем;
 - в) поздно вечером.
6. Если происходит что-нибудь смешное:
- а) я громко смеюсь;
 - б) тихо смеюсь;
 - в) смеюсь про себя;
 - г) широко улыбаюсь;
 - д) немного улыбаюсь.
7. Когда я разговариваю с людьми, то:
- а) я стою со скрещенными руками;
 - б) держу руки впереди себя;
 - в) одну или обе руки держу на боку;
 - г) дотрагиваюсь до собеседника;
 - д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;
 - е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).
8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то:
- а) держу колем, ноги рядом;
 - б) сижу нога на ногу;
 - в) вытягиваю ноги перед собой;
 - г) одна нога подо мной.

Ключ к тесту - баллы:

Вопрос 1 : а - 6 ; б - 2 ; в - 7 ; г - 3 ; д - 5 ; е - 1 ; ж - 4 .

Вопрос 2: а - 6; б - 4; в - 2.

Вопрос 3: а - 7; б - 6; в - 4; г - 2; д - 1.

Вопрос 4: а - 6; б - 4; в - 7; г - 2; д - 1.

Вопрос 5: а - 2; б - 4; в - 6.

Вопрос 6: а - 6; б - 4; в - 3; г - 5; д - 2.

Вопрос 7: а - 4; б - 2; в - 5; г - 7; д - 6; е - 1.

Вопрос 8: а - 4; б - 6; в - 2; г - 1.

Результаты:

42 и более баллов. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые - боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

От 35 до 41 балла. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент - нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

От 27 до 34 баллов. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

От 20 до 26 баллов. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты - им.

Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

Автобус.

Группа делится пополам.

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая - в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе.

Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

5. Комиссионный магазин.

Детям предлагается заглянуть внутрь себя и определить, каких качеств каждому не достает для полного совершенства, а каких качеств у них в избытке, и они могут поделиться ими с кем-нибудь.

На размышление дается 3-5 минут. После подготовительного этапа начинается игра в комиссионный магазин, но не простой, а особенный. Товары, которые принимает продавец, - это различные человеческие качества, например: лень, великодушие, чувствительность. За товары продавец дает не деньги, а тоже человеческие качества, те, которые у него есть и которых ему не жалко отдать за предложенный товар. В результате «сделки» каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или от его части и приобрести что-то необходимое

Занятие 10 ПРОЩАНИЕ

Цели: закрепить представления участников о своей уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепить дружеские отношения между членами группы.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. «Мяу-мяу, гав-гав...»

Психолог. Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на 3—4 карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано слово «кошка», знайте, что у кого-то есть карточки, на которых тоже написано «кошка».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару с закрытыми глазами. При этом нужно издавать такие же звуки, которые произносят животные, написанные на ваших карточках.

3. «Я к вам пишу...»

Психолог. Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия - как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором

вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями». Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

4. Войти в дверь.

Изобразить.

Войти в дверь:

- чтобы повидать близких и друзей;
- познакомиться и представиться незнакомым;
- уединиться;
- скрыться от неприятной встречи;
- удивить и обрадовать неожиданным приездом;
- испугать;
- незаметно посмотреть, что делается в комнате;
- встретить любимую девушку или друга;
- впустить неприятного или опасного человека (врага, злодея, неизвестного, который стучится);
- понять, есть ли кто-нибудь за дверью или нет.

5. Прощай.

Психолог. Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

6. Я - это Я.

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой

рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не все меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно.

7. Подарки.

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

8. Ритуал прощания.