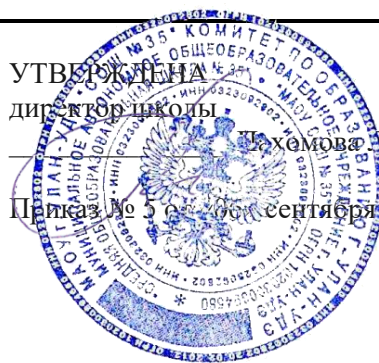


ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета

протокол № 5
от «25» мая 2023 г.

УТВЕРЖЕНА
директор школы
Чехомова И.Г.

Приказ № 5 от 06 сентября 2023г.



**Профилактическая психолого-педагогическая
программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце»
(профилактика суицидального поведения подростков)**

Составители:

Педагоги-психологи MAOU COIS №35

Дмитриева В. Г.

Орлова Е.А.

Приблוצкая В. С.

г. Улан-Удэ

2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» разработана и апробирована на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» и предназначена для использования педагогами-психологами образовательных учреждений для организации профилактической работы по предотвращению аутоагрессивного поведения среди учащихся подросткового возраста (13-18 лет) в общеобразовательной организации. Её цель заключается в организации профилактической работы по предупреждению аутоагрессивного поведения в подростковой среде, развитию у школьников стрессоустойчивости, формировании у них навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения.

Актуальность данной программы как методической разработки обусловлена необходимостью совершенствования профилактики антивиталяного поведения с обучающимися, относящимися к различной группе риска (продолгованное антивиталяное поведение, попытка антивиталяного поведения различной степени периодичности) и позволяет осуществлять различные виды профилактики (селективная, в соответствии с показателями и вторичная, направленная на предотвращение антивиталяного тренда личностного развития).

Целевая группа:

Программа рассчитана на применение в образовательном учреждении при наличии помещения и оборудования, необходимых для проведения групповой работы с детьми подросткового возраста (13-18 лет). Количество участников группы: от 3 до 12 человек.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Организация профилактической работы по предупреждению аутоагрессивного поведения подростковой среде, развитие стрессоустойчивости, формирования навыков жизнестойкости и

конструктивного самоутверждения у подростков.

Задачи:

✚ формирование у подростков позитивного образа «Я», обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки;

✚ развитие и обучение у подростков навыков саморегуляции и самоконтроля своего эмоционального состояния, формирование адекватного восприятия себя и других в конфликтных ситуациях;

✚ создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, позитивного психологического настроения на дальнейшую деятельность и развитие способности к позитивному целеполаганию;

✚ обеспечение подростков необходимой информацией для формирования стратегий поведения, позволяющих конструктивно самоутверждаться, обучение навыкам совладающих стратегий.

Ожидаемые результаты реализации программы

❖ формирование адекватной самооценки; повышение ответственности подростков за собственные поступки; развитие способности к самоанализу и контролю поведения; формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению; формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации; раскрытие творческого потенциала подростков;

❖ получение опыта осознанного переживания, самопознания и самовыражения; осознание своих ресурсов возможностей; овладение конструктивными способами разрешения конфликтов, проблем; повышение уровня психологической компетенции; развитие смелости к изменениям; гибкости в поведении; рост аутентичности (умения быть собой).

Вид программы:

Данная программа относится к профилактическим психолого-педагогическим программам и предназначена для организации

профилактической работы по предотвращению аутоагрессивного поведения среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. При её разработке авторы опирались на Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 “О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков”

Программа построена на следующих методических принципах:

✚ принципа «нормативности», который учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;

✚ принципа «коррекции сверху вниз», который предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;

✚ принципа системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач, предполагающего исправление отклонений в общении, нарушений развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждению возможных трудностей развития, стимулированию развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

✚ принцип уважения к личности подростка, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

Основными методами программы являются методы социально-психологического тренинга:

1. Метод конкретных ситуаций направлен на совершенствование аналитических граней мыслительного процесса, способность понимать, доопределять и решать реальные, не очищенные практические задачи с учетом не только научно-технической информации, но и социально-психологических компонентов ситуации.

2. Метод инцидента, отталкиваясь от понимания специфики возрастных

изменений психики, ориентирован на эффективное преодоление возрастной и личностной инерционности психических процессов для повышения эффективности принимаемых решений в эмоционально напряженных, стрессовых ситуациях.

3. Тренировка чувствительности, опираясь на знания о механизмах эмоций, развивает умение управлять собственным стилем поведения и эмпатию – восприимчивость к эмоциональному состоянию других людей как способность к преодолению их психологической защиты, к

сопереживанию, к учету мотивов их поведения. Таким образом, этот метод улучшает и облегчает межличностное общение, вырабатывая умение оптимально мотивировать и стимулировать человека к деятельности.

4. Мозговая атака как метод направлена на активизацию творческой мысли путем изменения внутренней установки и создания повышенной уверенности в своих силах с помощью прямой инструкции, а также поддержки, сочувствия и одобрения всех участников. Метод базируется на глубинном понимании механизма мыслительных процессов и способствует как преодолению стереотипов мышления, так и преодолению социальных предрассудков.

5. Деловые игры, обеспечивая максимальную эмоциональную и практическую вовлеченность в конкретную игровую ситуацию, создают принципиально новые возможности в обучении, позволяя радикально сократить время накопления собственного социального опыта, и вырабатывают особое отношение ко времени, развивают предусмотрительность в стратегии поведения, преобразуют обобщенные знания в значимые лично и способствуют развитию организаторских навыков у специалистов.

6. Метод погружения преодолевает (обходит) традиционно упроченную установку на обучение как на тяжелый труд, порождающую падение самооценки и инициативы, и как следствие, – продуктивности обучения. Достигается этот эффект рядом приемов, главным из которых является включение различных форм внушения. Они создают релаксацию и наиболее благоприятные условия для поддержания произвольного внимания, и особенно периферийного

внимания, а также непроизвольного и ассоциативного запоминания материала путем преднастройки определенных зон памяти при погружении в конкретную ситуацию. Этот метод обеспечивает всевозрастающую уверенность человека в своих силах и облегчает ему переход от обучения к самообучению.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач:

Необходимость реализации данной программы продиктована актуальностью выявления общепсихологических закономерностей аутоагрессивного поведения и анализа особенностей личности подростков склонных к аутоагрессивному поведению, с целью организации профилактической работы по предупреждению аутоагрессивного поведения в подростковой среде, развития стрессоустойчивости, формирования навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Реализация программы предполагает проведение профилактических занятий по выявлению уровня аутоагрессии, направленных на снижение предпосылок тревожности и агрессии; информирование родителей, опекунов, учителей о присутствующей проблеме в современном мире; проведение игровых мероприятий; целесообразно организовать проведение коррекционно-развивающих занятий для подростков с выявленными проблемами. Подобные действия будут способствовать обнаружению аутоагрессивного поведения на ранней стадии, его предупреждению и коррекции.

Наша программа предусматривает получение знаний, а также развитие личностных компетенций, способствующих предупреждению аутоагрессивного поведения.

В качестве психологических механизмов, обеспечивающих предупреждение аутоагрессивного поведения были определены следующие: формирование у подростков позитивного образа «Я», обучение навыкам эффективного общения; осознание ценности-Я; выработка позитивного самоотношения и адекватной самооценки; развитие рефлексии и навыков когнитивного самоанализа; поведенческая гибкость (в противовес ригидности,

консервативности); стрессоустойчивость, саморегуляция и самоконтроль деструктивных психических переживаний (гнев, тревога, депрессия и др.); коммуникативная компетентность, асертивность; обеспечение подростков необходимой информацией для формирования стратегий поведения, позволяющих конструктивно самоутверждаться, обучение навыкам совладающих стратегий; принятие ответственности на себя в достижении поставленных целей.

Профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!», направлена на социально-психологическое развитие и становление личности подростка. Она оказывает влияние на формирование характера и теснейшим образом связана с эмоционально-волевой и коммуникативной сферами личности подростка. Социально – психологическое и личностное развитие невозможно, если подросток не может понять эмоциональное состояние другого человека, не способен управлять своими эмоциями и волей.

Структура и содержание программы

Программа включает в себя 12 занятий длительностью 1,5 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц. Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Упражнения - активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.
3. Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.
4. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки.
5. Упражнения, предназначенные для развития способностей

планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.

6. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

7. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

8. Информационно - правовая часть, направленная на усвоение правовых знаний.

9. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах

✚ «Здесь-и-сейчас» — разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений;

✚ Персонификация высказываний — отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю»;

✚ Акцентирование языка чувств — избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»);

✚ Активность — включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников;

✚ Доверительное общение — искренность, открытое выражение эмоций и чувств;

✚ Конфиденциальность — рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для

реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.)
Тренинги проводятся в учебном классе или зале, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: ковер, стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, для некоторых занятий - декорации, листы ватмана, листы формата А4, шариковые (гелиевые) ручки, цветные

карандаши, фломастеры, бейджи, скотч, ножницы, канцелярский клей.

Остальной необходимый стимульный материал и оборудование прописаны в структуре каждого тренингового занятия.

Этапы реализации программы

Программа состоит из следующих этапов:

1. Первичная диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком.
2. Этап занятий: 12 занятий, каждое занятие рассчитано на 1,5 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.
3. Итоговая диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком.

Ожидаемые результаты реализации программы

- ❖ формирование адекватной самооценки;
- ❖ повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- ❖ развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- ❖ формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- ❖ формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ❖ раскрытие творческого потенциала подростков. Для участников:
 - получение опыта осознанного переживания, самопознания и самовыражения;
 - осознание своих ресурсов возможностей;

- овладение конструктивными способами разрешения конфликтов, проблем;
- повышение уровня психологической компетенции;
- развитие смелости к изменениям; гибкости в поведении;
- рост аутентичности (умения быть собой).

Для специалистов, работающих с подростками: возможность использования данной программы психологами, работающими с подростками, в том числе и в ходе реализации учебно – воспитательного процесса в образовательных учреждениях с целью социального и личностного развития подростков, предупреждения аутоагрессивного поведения.

Тематический план тренинговых занятий

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Ход занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключи- тельная часть
1	2	3	4		
1	Занятие 1 Вводное	1,5	Разминка	- Упражнение "Знакомство" - Выработка правил работы группы - Упражнение «Атомы и молекулы» - Упражнение «Хвасталка» - Упражнение «Я-высказывание»	Рефлексия Домашнее задание

2	Занятие 2 Тренинг уверенного поведения	1,5	Разминка	- Упражнение «Отгадай предмет» - Упражнение Диагностическая ситуация - Упражнение - Упражнение - Информирование	Рефлексия Домашнее задание
3	Занятие 3 Тренинг уверенного поведения (Продолжение)	1,5	Разминка	- Упражнение: Диагностическая ситуация. - Упражнение «Навыки просьбы» - Упражнение «Навыки отказа» - Упражнение «Что за эмоция?» - Упражнение «Умение представиться»	Рефлексия Домашнее задание

4	Занятие 4 Тренинг уверенного при конфликтах поведения	1,5	Разминка	- Упражнение: «Передача информации» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение «Карусель» - Упражнение «анализ конфликта»	Рефлексия Домашнее задание
5	Занятие 5 Тренинг уверенного поведения при конфликтах (продолжение)	1,5	Разминка	- Упражнение «Я доверяю тебе». - Упражнение «Каруселька с подарками» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение «Листок за спиной» - Техника делового отказа: «3 стула»	Рефлексия Домашнее задание
6	Занятие 6 Тренинг уверенного поведения в манипулятивных ситуациях	1,5	Разминка	- Упражнение «Ситуации» - Упражнение "Угадай, каким меня видят?" - Ролевой розыгрыш ситуаций. - Информирование	Рефлексия Домашнее задание

7	<p>Занятие 7</p> <p>Тренинг обучения способам совладающего поведения</p>	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Психотерапевтическая сказка «Коряга». - Игра «Выйди из круга». - Дискуссия на тему «Кризис». - Упражнение «Проблема» - Упражнение «Поиск решения» - Упражнение «Похвались соседом». 	<p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p>
8	<p>Занятие 8</p> <p>«Гнев - это нормально»</p>	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Дракон кусающий свой хвост». - Упражнение: Окно Джохари - Упражнение «Список чувств» - Упражнение «Азбука настроений» - Упражнение «Чувства без слов» 	<p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p>

9	<p>Занятие 9</p> <p>«Гнев - это нормально» (продолжение)</p>	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Суд над гневом» - Упражнение: Анкета - Упражнение: Работа в группе. - Упражнение «Я-высказывание» - Упражнение: Что для меня гнев? - Упражнение: Передать маску чувства по кругу. 	<p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p>
10	<p>Занятие 10</p> <p>«Гнев - это нормально» (продолжение)</p>	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение: Четыре стихии. - Упражнение: составить анаграмму - Упражнение: Анкета - Информирование - Упражнение: Работа в группе. - Дискуссия на тему «Гнев». - Упражнение: Неодушевленный предмет. 	<p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p>

11	Занятие 11 Расширение репертуара способов разрядки гнева	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Атомы и молекулы» - Упражнение: Ленточки - Упражнение: «Разожми кулак» - Информирование - Упражнение «Ситуации» - Упражнение: Работа в 4-х. 	<p>Рефлексия</p> <p>Домашнее задание</p>
12	Занятие 12 «Последствия»	1,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование - Упражнение: Работа в круге - Упражнение: 12 стульев. - Упражнение: «Письмо своему гневу» - Упражнение: «Ладонка» 	<p>Рефлексия</p>

Литература

1. Агазаде Н.В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: Наука, 1989.
2. Агазадзе, Н.В. и др. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. - Бишкек: Изд-во «Папирус-Print», 2013.
3. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.
4. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000.
5. Алиева М. А. и др. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2001.
6. Альберти Р., Эммонс М. Умейте постоять за себя. / Пер. с англ. - «Горбунок», 1999
7. Амбрумова А.Г., Старшенбаум Г.В. О состоянии суицидологической службы в России. - М.:1995.
8. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб.: Питер, 2007.
9. Баева, И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002.
10. Баркли Кейл. Теория и практика тренинга. СПб.: Питер, 2002.
11. Бернс Э. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ., М., Прогресс, 1996
12. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе: Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов // Школьный психолог. Декабрь 2004. № 45.
13. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
14. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. - М.: Ось-89, 2001.
15. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
16. Дюркгейм Э. / Самоубийство: Социологический этюд/под ред. В.А. Базарова /М.: Мысль - 1994.
17. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004.

18. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
19. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
20. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс - тренинг. – СПб.: Питер, 2008.
21. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010.
22. Кон И.С. Личность как субъект общественных отношений. М., Знание, 1996
23. Кон И.С. Открытие «Я». М., Политиздат, 1978 М., 1997
24. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., Издательский центр «Академия», 1999
25. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» (соавтор И.М. Никольская) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2009. – Т. 109, № 12.
26. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
27. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. Л., 1997
28. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов Н/Д, Феникс, 2000
29. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-метод. пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998.
30. Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2001.
31. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Диагностика характера подростков. М., Фолиум, 1999
32. Макарычева Г.И. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь 2007
33. Мак-Кей К., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.
34. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-Центр, 2007.

35. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006.
36. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
37. Моховиков А.Н. / Введение к клинико-психологическому разделу/ Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах/ М.: 2001.
38. Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО Апрель Пресс, 2000
39. Пилягина Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3. № 3.
40. Пилягина Г.Я. К вопросу о клинико-патогенетической типологии аутоагрессивного поведения // Таврический журнал психиатрии. 2000. Т. 4. № 1.
41. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007.
42. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2001.
43. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15- 17 лет. Под ред. И.В. Дубровиной / Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М., 1995.
44. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пос.- СПб: Изд-во СПб, 2001.
45. Решетникова О. / За гранью отчаяния (интервью с Е.М. Вроно)/периодическое издание: Школьный психолог/2000, №17 (статья)
46. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб. Речь, 2004.
47. Рубцов, В.В., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях // Вестник практической психологии, 2005. - № 3 (4).
48. Семенюк Л.С. Психологические особенности агрессивного поведения

- подростков и условия его коррекции. М., Институт практической психологии, Модек, 1999
49. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. / Детский суицид. Психологический взгляд./С. Пб.: КАРО - 2006.
 50. Собчик Л.Н. / Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/СПб.: Издательство «Речь», 2008
 51. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. М.: Генезис, 2001.
 52. Столин В.В. Самосознание личности. М., Издательство Московского Университета, 1983
 53. Толстых Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени. В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Под редакцией Дубровиной И.В., Киров, Эниом, 2001
 54. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. Под ред. А.Ф. Шадуры. – СПб.: Речь, 2005.
 55. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006.
 56. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. 3-е изд. стереотип. – М.: Генезис, 2002.
 57. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер., авт. вст. ст. П.С. Гуревич. М.: Республика, 1994. 447 с.: ил.
 58. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. - СПб.: Речь, 2007.
 59. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.
 60. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007.
 61. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.
 62. Шмидт, В.Р. Тренинг уверенного поведения. / Вестник практической психологии, 2005. - № 3(4)
 63. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком,

1999.

64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. М., Прогресс, 1998
65. Яковлев. Б.П., Литовченко, О.Г. Аутоагрессивные тенденции современных подростков // Фундаментальные исследования. – 2004. – № 3.
66. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997.

Занятие 1. Вводное

Упражнение «Знакомство»

Участникам предлагается изготовить для себя визитки, которые бы отвечали на вопрос: «Как меня зовут? или как я хочу, чтобы меня звали», а также, одним словом, указывали на какое-нибудь свое качество.

По завершении работы все участники крепят свои визитки так, чтобы всем участникам было удобно видеть, и рассказывают несколько слов о себе.

Ведущий: Мы начинаем занятия в тренинговой группе. Наша задача - научить вас навыкам конструктивного уверенного поведения при конфликтном общении. Для успешной работы нам необходимо принять правила работы и строго их соблюдать. Сейчас я прочитаю вам эти правила и предложу вам их обсудить в кругу.

Правила поведения:

1. Все члены группы имеют на груди карточки с именем, написанные крупными буквами.
2. Все члены группы обращаются друг к другу по имени.
3. Все члены группы участвуют во всех мероприятиях без исключения и без отговорок.
4. В процессе занятия все комментарии идут только в круг. Не допускается никаких переговоров вне круга.
5. Все члены группы в процессе занятия высказывают все свои эмоции только в круг и вслух. При этом обязательно высказывается и то, что нравится, и то, что не нравится.
6. Все члены группы строго соблюдают конфиденциальность той информации, которую они получают в кругу (т.е. не сплетничают).
7. Все члены группы строго соблюдают доброжелательную атмосферу, воздерживаются от оскорблений и обид.
8. Все члены группы в кругу говорят только от своего имени. (Я думаю,

мне кажется, я считаю)

9. Занятия в группе начинаются вовремя. Если член группы на занятие опоздал более чем на 5 минут, то он на занятие не приходит, а если приходит, то не допускается.

10. Все нарушения в работе группы в кругу караются санкциями вплоть до выведения из круга.

Ведущий: Давайте обсудим эти правила. Может быть, кто-то хочет что-нибудь предложить? Все согласны с правилами работы в кругу? Тогда давайте все их примем и поклянемся выполнять. Итак, я начинаю: Я принимаю все правила работы в кругу и обязуюсь их выполнять. Далее по кругу. (Для ведущего 25 минут)

Ведущий: Теперь, когда мы приняли правила работы в кругу, давайте познакомимся. Вы все учитесь в одной школе и достаточно хорошо знаете друг друга, поэтому знакомство будет осуществляться следующим образом: Каждый из вас назовет свое имя и в двух фразах охарактеризует себя. Например, Я - Светлана (Елена), я хочу помочь вам подумать о ваших проблемах. Далее по кругу. (Для ведущего 30 минут)

Упражнение «Атомы и молекулы». Ведущий: А теперь мы немножко поиграем. Все двигаются по помещению хаотично. Когда ведущий говорит: «Соединяемся в молекулы по – N атомов», то все быстро должны соединиться вместе, при этом те кто оказывается лишними отпадают и объединяются в пары. Эта игра называется «Атомы и молекулы». Все понятно? Начали (Для ведущего при четном числе играющих – группы объединения четные (4,2,6), при нечетном – соответственно нечетные (5,3))

Все разбились на пары, а теперь каждая пара возьмет лист бумаги и зажмет его между лбами. Вся работа выполняется молча. Пары начинают двигаться, все быстрее и быстрее, а вот листочек мы не роняем. Те, кто уронили, из игры выбывают. (Для ведущего этап 5 минут).

Молодцы. А теперь попробуем по другому: листочек мы зажмем между затылками и тоже будем двигаться все быстрее и быстрее. Те, кто уронил, из игры выбывают. (Для ведущего этап 5 минут).

Замечательно. Вы очень хорошо выполнили задание. Молодцы. Давайте сядем опять в круг. А теперь давайте отметим для себя, как было легче удержать листочек - лбами или затылками, как вы думаете почему? Начинают те пары, которые не потеряли листочек. Отвечает один из пары, а другой дополняет ответ. (Для ведущего 20 минут)

Резюме ведущего: Вы обратили внимание на то, что гораздо легче удержать листочек находясь лицом друг к другу. Это объясняется тем, что в таком положении мы хорошо видим направление перемещения партнера и легко за ним следуем. Следует отметить, что в паре всегда один из партнеров выполняет роль ведущего, а другой – ведомого. От того, насколько ведомый слушается партнера, зависит успешность работы пары. При этом очень важно научиться «договариваться» без слов. (Для ведущего 20 минут)

Ведущий: А теперь давайте научимся слушать друг друга. Работу мы продолжим в общем круге. Упражнение называется «Хвасталка».

Сейчас мы по кругу будем говорить друг другу всякие приятные вещи, например, «Я умею хорошо танцевать реп», а следующий по кругу отвечает: «Ты молодец, это замечательно, что ты так здорово умеешь это делать» и далее продолжает хвалиться по кругу. Тот навык, который мы сейчас отрабатываем, называется поддержка.

Ведущий: А теперь давайте немного изменим задание. Также по кругу скажем о себе что-нибудь хорошее. Например, «Я умею хорошо играть в теннис, а еще я умею готовить вкусный салат из помидоров». А последующий ответит: «Ты молодец, что так замечательно умеешь делать это» Далее по кругу. (Для ведущего 20 минут)

Ведущий: А теперь давайте поработаем над такой техникой: называется она «Я- высказывание»

В понятие «Я- высказывание» входит выражение собственных чувств человека, которые он ощущает здесь и теперь. Правила «Я- высказывания»:

1. Начинаются с я.
2. Говорить надо о своих чувствах и о себе.
3. Говорить надо коротко, конкретно, обращаясь к тому, кто эти чувства

вызывает.

4. Говорить надо только о фактах без их интерпретации. Что бы было понятно, я приведу пример: «Я чувствую раздражение, когда ты, сидя на стуле, качаешь ногой», однако нельзя говорить, что при этом ты ведешь себя как идиот, так как это уже интерпретация факта. (Для ведущего 10 минут)

Ведущий: А теперь сделаем еще одно упражнение в кругу. Каждый скажет последующему что-то хорошее по кругу. Например «Катя мне очень нравится, как ты рассказываешь о своей любимой собаке». Далее по кругу.

Ведущий: А теперь изменим задание. Каждый скажет о последующем что-то, что ему не нравится в другом. При этом нельзя говорить так, чтобы обидеть партнера. Напоминаю, надо говорить в технике я – высказывания, конкретно и по фактам. (Для ведущего 20 минут)

Ведущий: Отметьте для себя, что вам было легче говорить: приятные или неприятные вещи?

Почему так происходит?

Ведущий: А теперь давайте послушаем друг друга. Давайте разобьемся на пары, как в начале, и попарно будем обсуждать какую-либо интересующую нас проблему. Правила такие: Сначала говорит один, а другой активно его слушает, а потом они меняются местами. Активное слушание происходит тогда, когда выражается заинтересованность в слушании партнера. (Для ведущего 10 минут).

Ведущий: На сегодня все. А теперь - домашнее задание:

1. Что я люблю? 10 пунктов и рисунок.
2. Что я не люблю? 10 пунктов и рисунок.

Выполнить на отдельных листах бумаги, можно не подписывать. На следующее занятие эти листы мы вывесим на всеобщее обозрение. Все сегодня работали очень хорошо, спасибо всем, молодцы.

Занятие 2.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения.

Цель занятия:

1. Научить участников тренинга навыкам уверенного поведения.
2. Научить участников тренинга анализировать признаки уверенного поведения.
3. Научить участников тренинга использовать полученные навыки уверенного поведения в жизни.

Перед занятием предложить участникам тренинга вывесить на стенах домашнее задание для просмотра и самостоятельного обсуждения.

Упражнение 1: (Разогрев)

Задание - группа разбивается на пары. Каждая пара должна слепить друг из друга некий предмет, глаза во время упражнения открыты. Партнер отгадывает слепленный предмет. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 2: Задание то же самое, но глаза закрыты. Если партнер не отгадывает, то просится помощь круга. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 3: Диагностическая ситуация. Задание - разыграть предложенную ведущим ситуацию, показывая по очереди уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.

Легенда : Две девочки Катя и Вика дружат давно. В классе появилась новая девочка Света. Она переехала в новую квартиру и стала жить рядом с Катей. Катя и Света ходят в школу вместе. Вике это не нравится. Она хочет одна дружить с Катей.

(Для ведущего 40 минут)

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
1. Настойчивость в достижении цели	1. Не настойчивость в достижении цели	1. Настойчивость в достижении цели
2. Учет интересов партнеров	2. Не учитывает свои интересы	2. Не слышит партнера
3. Сотрудничество	3. Не аргументирует свои требования	3. Учитывает только свои интересы

4. Компромисс	4. На первое «нет» уходит	4. Аргументирует свои требования тем, что «мне надо»
5. Слышит партнера	5. Считает, что все вокруг хорошие, а он - плохой	5. Считает себя самым достойным
6. Говорит прямо, использует «Я-высказывания»	6. Смущение	6. Не уходит на «нет»
7. Заезженная пластинка»	7. Говорит тихо, неуверенно	7. Говорит громко
8. Аргументация своих требований		8. Жесты, давящие собеседника
Отметить позы и язык уверенного поведения	Отметить позы и язык неуверенного	Отметить позы и язык агрессивного поведения

Упражнение 4: Задание (5-8 человек), закрывают глаза и ведущий «лепит» позу у одного из участников, который уже сам с открытыми глазами передает позу по кругу. (Для ведущего 15 минут)

Информирование: Уверенное поведение - это настойчивость в достижении собственных целей, осуществляемое с учетом интересов партнера. Повторить признаки уверенного поведения, отметить язык уверенного поведения, и позы уверенного поведения. Отметить способность уверенно просить, отказывать и принимать отказ. Отметить важность, правильной и своевременной аргументации своей точки зрения. Отметить положительные результаты альтернативности решений и склонности к компромиссу. База уверенного человека: «У меня все хорошо, и у тебя все хорошо»

Неуверенное поведение - это отсутствие настойчивости в достижении собственных целей, осуществляемое с учетом интересов партнера без учета собственных интересов. Повторить признаки неуверенного поведения, отметить язык неуверенного поведения, и позы неуверенного поведения. Отметить неумение аргументировать, находить компромиссы, уход на первое же «нет». База неуверенного человека: «У меня все плохо, а у тебя все хорошо»

Агрессивное поведение - это настойчивость в достижении собственных целей, осуществляемое без учета интересов партнера. Повторить признаки

агрессивного поведения, отметить язык агрессивного поведения, и позы агрессивного поведения. Отметить недостаточную аргументированность своих требований, самопревозношение партнера, абсолютную неспособность просить (вместо просьбы - требование) и неспособность принимать отказ. Отметить, что агрессивный человек не слушает партнера, не учитывает его интересы, использует метод «заезженной пластинки» многократно и никогда не уходит на «нет», отметить настырность и настойчивость в достижении собственных целей в ущерб интересам партнера. База агрессивного человека: «У меня все хорошо, а что у тебя – мне безразлично» (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации из тех, что происходят с ними в жизни, на которых можно показать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Ситуации должны быть интересны для участников тренинга. Ведущему обязательно собрать листы с домашним заданием.

Занятие 3.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения. (Продолжение)

Формирование и отработка навыков уверенного поведения у подростков.

Упражнение 1: (Разогрев)

Участники тренинга встают в круг близко друг к другу, вплотную, затем каждый последующий садится на колени к предыдущему, по счету ведущего все делают шаги правой и левой ногой одновременно. (Для ведущего 5 минут)

Упражнение 2: Диагностическая ситуация.

Задание - разыграть предложенную ведущим ситуацию, показывая по очереди уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Легенда: Две девочки Катя и Вика собрались вместе на дискотеку. Катя хочет надеть на дискотеку Викины джинсы, Вика отказывается дать их подруге.

Разбор по схеме 2-го занятия на доске, ведущий должен отметить с помощью участников тренинга все нюансы поведения. При разыгрывании ведущий просит участников тренинга назвать, какое это поведение. Тип поведения записывается на доске, а под ним записываются его признаки, которые должны назвать уже участники тренинга без помощи ведущего.

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
П Р И З Н А К И		
Отметить позы и язык Уверенного поведения	Отметить позы и язык Неуверенного поведения	Отметить позы и язык Агрессивного поведения

(Для ведущего 30 минут)

Упражнение 3. Отработать навыки просьбы через ситуации по легендам:

База уверенного человека: Каждый человек имеет право что-то попросить.

Приемы подачи просьбы:

1. Давление сверху (Я знаю, что у тебя есть это, и ты должна мне это дать, так как мне это надо)

2. Давление снизу (Я знаю, что у тебя это есть, и только ты можешь меня спасти, отдав мне это, так как мне это необходимо для.....)

3. На равных (Предварительный контакт с переходом на просьбу, выраженную в неявной форме так, чтобы возможный отказ не оскорбил просящего).

Легенда: Катя просит у Вики книгу. В зависимости от формы просьбы, Вика может дать или не дать книгу.

Резюме ведущего: Отметить используемые приемы и навыки при выполнении упражнения. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 4. Отработать навыки отказа через ситуации по легендам:
База уверенного человека: Каждый человек имеет право сказать «нет»

Правила правильно высказанного отказа:

1. Решить, хочешь ли ты делать то, что тебе предлагают?
2. Подумать о причине своего нежелания делать то, что тебе предлагают.
3. Сказать о причинах, по которым ты не хочешь делать то, что тебе предлагают, своему партнеру. Использовать «я-высказывания».

Аргументировать отказ.

4. Сказать нет в дружеской форме, использовать прием эмпатического слушания, однако все равно сказать «нет».

5. Использовать прием заезженной пластинки при отказе.

6. Предложить альтернативное решение проблемы. Легенда: Катя просит у Вики книгу. Вика книгу не дает.

Резюме ведущего: Отметить используемые приемы и навыки при выполнении упражнения. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 5. Предложить участникам тренинга придумать ситуации по отработке навыков просьбы и отказа, если предложений нет, то самому предложить легенду для отработки навыков. Обсудить и выбрать одну-две для последующей проработки на занятии.

Легенда: 1. Две девочки Катя и Вика учатся в одном классе. Катя просит у Вики займы деньги на пирожок, но она еще не отдала более ранний долг.

2. Две девочки Катя и Вика живут в одном доме. Катя просит Вику погулять со своей собакой.

3. Два мальчика Витя и Коля играют в футбол, Мяч принадлежит Вите.

Когда Витя уходит домой, он забирает мяч с собой. Коля просит у Вити, чтобы тот оставил мяч в игре.

Разыграть ситуации с участниками, отметить используемые приемы, жесты, язык, манеру поведения. Обсудить с участниками поведенческие стереотипы при просьбе и отказе. Отметить, какие приемы дают наилучший результат. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение 6.(Разогрев) Ведущий загадывает эмоцию и передает ее по кругу. Глаза у всех получающих эмоцию закрыты. В игре участвуют 5-8 человек. Игра заканчивается опросом ведущего от конца: «Что это была за эмоция?» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение 7. Отработать навык «Умение представиться»

База уверенного человека: Каждый человек имеет право познакомиться с тем человеком, с которым ему хочется.

Правила правильного знакомства:

1 Решить, хочу ли я познакомиться с человеком? Достаточно ли он дружелюбен?

2 Выяснить своевременность знакомства в настоящий момент. Занят ли объект или скучает.

3 Подойти и сказать несколько фраз о текущем моменте или о чем-то постороннем, а потом представиться самому и спросить, как зовут партнера.

Предложить участникам самим выбрать ситуацию для отработки навыка знакомства, если предложений нет, то самому предложить легенду знакомства для отработки.

Легенда: 1. Мальчик хочет познакомиться с девочкой на дискотеке.

2. Две девочки живут в одном новом доме и еще не знакомы.

3. Два мальчика отдыхают в деревне и хотят познакомиться.

Разыграть ситуации с участниками, отметить используемые приемы, жесты, язык, манеру поведения. Обсудить с участниками поведенческие стереотипы при знакомстве. Отметить, какие приемы дают наилучший результат. (Для ведущего 20 минут)

Резюме ведущего: Еще раз отметить навыки уверенного поведения: Я -

высказывания, эмпатическое слушание, умение просить, умение отказывать, техника заезженной пластинки, умение приводить аргументы, умение предлагать альтернативные способы решения проблемы, умение идти на компромисс.

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации из тех, что происходят с ними в жизни, интересны для них, для обсуждения и разыгрывания.

Занятие 4.

Тема занятия: Тренинг уверенного при конфликтах поведения.

Цель занятия:

1. Научить участников тренинга навыкам уверенного поведения в конфликтных ситуациях.
2. Научить участников тренинга анализировать признаки уверенного поведения в конфликтных ситуациях.
3. Научить участников тренинга использовать полученные навыки уверенного поведения в конфликтных ситуациях в жизни.

Упражнение 1. (Разогрев) Неоконченное предложение. Ведущий предлагает участникам группы закончить начатые ведущим предложения.

Пример: Когда я захожу в класс, я.....

Когда при мне обижают маленького ребенка, я..... Когда я смотрю по телевизору боевик, мне....

(Для ведущего 10 минут)

Упражнение 2. (Разогрев) Передача информации.

Задание:

Участвуют 3 человека.

1 - слепой и парализованный,

2- немой и слепой,

3- глухой и парализованный.

Легенда: Группа инвалидов собралась поехать в гости, им надо договориться когда, во сколько и каким транспортом они поедут в гости. (Для ведущего 10 минут)

Конфликт - это столкновение интересов партнеров. При конфликте должны быть сильно затронуты личные интересы партнеров. Определим виды конфликта:

1. Позиция «сверху» - один из конфликтующих занимает позицию авторитарного давления сверху. Например, «мне надо, потому что я лучше тебя».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый категорически отказался делать уроки вместе,

т.к. к нему приехал друг.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу - грубо отправили домой.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «сверху».

2. Позиция «снизу» - один из конфликтующих занимает сразу позицию беспомощности, перекладывает ответственность за выход из конфликта на другую сторону. Например, «мне надо, потому что ты сильнее меня» или «мне надо, потому что я без этого пропаду».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый отказался делать уроки вместе, т.к. к нему приехал друг. Второй начал просить и канючить о продолжении занятий, ссылаясь на то, что может завтра получить двойку за контрольную.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу - решили отправить домой. В ответ на это подруга начала говорить о том, что у нее нет ключа от квартиры, что ей одной грустно и она хочет идти гулять вместе с ними.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «снизу».

3. Позиция «на равных» - оба участника конфликта берут на себя ответственность за принятие решения по выходу из конфликта. Например, «мне надо, тебе надо - давай подумаем и сделаем так, что бы нам обоим было хорошо».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый отказался делать уроки вместе, т.к. к нему приехал друг. Второй предложил такой вариант: он остается и начинает делать уроки на кухне сам, а хозяин дома присоединяется после того, как уйдет его друг.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу - решили отправить домой. В ответ на это подруга предложила погулять вместе и завела интересующий всех разговор.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «на равных».

Упражнение 3. (Разогрев) «Карусель» Два круга внешний и внутренний двигаются по часовой стрелке. Задание : Посмотреть на человека перед тобой и понять что у него на душе. Сказать ему что-то хорошее.

Резюмировать и обсудить проработанную тему конфликта. В процессе обсуждения на доске выписываются признаки конфликта в каждой из ситуаций и приемы, позволяющие разрешить конфликты мирным путем.

Схема анализа конфликта

1. Определить мои желания и мои основополагающие ценности.
2. Определить желания и основополагающие ценности партнера.
3. Определить мои потери и приобретения, возникающие в результате разрешения конфликта по схеме А), Б) и В).
4. Осознать устраивают ли меня мои потери и приобретения хотя бы по одной из схем.
5. Осознать разрешим ли конфликт в принципе.
6. Осознать хочу ли я разрешения данного конфликта или не хочу. (Для ведущего 50 минут)

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации отказа из тех, что происходят с ними в жизни, интересны для них, для обсуждения и разыгрывания.

Занятие 5.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения при конфликтах
(продолжение)

Упражнение 1. (Разогрев) «Я доверяю тебе». Упражнение в два круга - внутренний и внешний. Задание: ответить на вопрос ведущего по текущему партнеру «Ты ему доверяешь?» «Да или нет.

Почему?» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение 2. (Разогрев) «Каруселька с подарками». Разделить группу на два круга по принципу

- кто любит получать подарки и кто любит дарить подарки. Можно дарить, что хочешь. «Я хочу подарить тебе ...» «Спасибо, мне твой подарок очень нравится» или «Спасибо, мне это не надо. Я хочу получить....» «Да (или нет) я дарю тебе это (или не могу подарить тебе это)». (Для ведущего 15 минут)

Конфликт - это столкновение интересов партнеров. При конфликте должны быть сильно затронуты личные интересы партнеров. Отработка навыков правильного поведения в конкретных конфликтных ситуациях на примерах из Домашнего задания. Конкретные ситуации выбираются при прочитывании и общем обсуждении на группе. В случае если ситуации не подготовлены, их предлагает ведущий.

Легенды:

1. Катя, Вика и Света учатся в одном классе. Катя и Вика курят на перемене в туалете. Света видит это, ничего им не говорит, но дома рассказывает об этом своей маме. Обеспокоенная мама приходит в школу и рассказывает о проблеме учителю.

2. Катя, Вика, Коля и Витя учатся в одном классе. Коля пригласил ребят к себе на день рождения. На празднике Витя достал таблетки и сказал, что это - колеса, он уже пробовал и ему понравилось. Витя предлагает ребятам попробовать наркотики.

3. Коля и Витя - учатся в одном классе. Коля - отличник, а Витя учится хорошо, при этом авторитет он завоевывает через общение с друзьями. Мальчики борются за лидерство в классе. Витя ест чипсы и угощает ими друзей.

Подходит Коля и тоже просит чипсы. Витя ему не дает чипсы.

4. Катя достала билеты на редкий спектакль в театр. Она пригласила с собой своего друга Колю. Коля взял билеты себе и они договорились встретиться вечером у театра. Коля опоздал в театр на 20 минут и при этом забыл билеты дома.

(Для ведущего 60 минут)

В промежутке между 2 и 3 разыгранной ситуацией провести промежуточный разогрев группы. Упражнение 3. (Разогрев) «Листок за спиной». У каждого на спине находится лист бумаги.

Участники двигаются хаотично, в процессе движения они подходят друг к другу, берутся за руки, смотрят в глаза друг к другу, а потом пишет на листке свои чувства к данному человеку. После того как участники пообщались попарно 4-5 раз, листочек снимется и каждый читает о себе сам. (Для ведущего 20 минут)

Техника делового отказа: «3 стула»

База уверенного человека: «Уверенный человек может сказать нет»
Ведущий устанавливает 3 стула: на одном сидит просящий, 2-й стул - это стул делового отказа, 3-й стул - стул человеческого отношения. Ведущий показывает технику делового отказа, произнося свои реплики, пересаживается с одного стула на другой.

Легенда: Катя просит у Вики краску для рисования плаката. Краски очень мало и Вике она нужна сегодня, чтобы сделать стенную газету. Вика краску не дает.

Обсудить предложенную ситуацию, отметить приемы и методы просьбы, отказа и принятия отказа без ущемления достоинства говорящих. Отметить язык, жесты отказывающего, умение предложить компромисс, сделать альтернативные предложения просящему. Отметить жесткую позицию «нет» на «деловом стуле» и «поддержку» на «человеческом стуле». Подчеркнуть необходимость использования техники «заезженная пластинка». (Для ведущего 15 минут)

Предложить участникам группы проработать предложенные ими ситуации на практике. Ситуации для отработки навыка выбрать из домашнего

задания на общем прочтении и обсуждении с участниками. (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Занятие 6.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения в манипулятивных ситуациях.

Цель занятия: 1. Учить участников тренинги определению своей позиции в каждый конкретный момент жизни.

2. Учить учащихся анализировать признаки манипулятивного о поведения.

3, Сформировать у учащихся элементарные представления об основных трансакциях. Упражнение 1: "Угадай, каким меня видят?" Выбирается водящий, он должен уйти за дверь.

Перед выходом он встает перед группой, а все, не высказывая вслух, постараются сформулировать впечатления о нем: какой он, каковы главные черты его характера? Когда водящий выходит за дверь, участники группы составляют психологический портрет. Итог можно записать. Вышедшему за дверь имеет смысл подумать, что о нем могут сказать участники группы. Когда он вернется, ему нужно угадать, как охарактеризовала его группа. Он угадывает до тех пор, пока не назовет хотя бы 3-4 качества, сформулированные группой. Лучше больше,"но на одного человека отводится не более 2-х минут. Предположение играющего о впечатлении, которое он производит, тоже характеризуют человека, Желательно угадать суть. Если про человека сказали «стеснительный», а он говорит, что "застенчивый", то суть угадана. Когда группа сочтет, что игра с этим человеком сыграна, его качества (по сути, экспресс-психологический портрет) ему выразительно зачитывают и дарят лист па память. Он может высказать свои мысли по поводу того, что группа написала о нем. Затем может выйти следующий.

Ролевой розыгрыш ситуаций.

1. «Опоздание»

Олег опоздал на встречу с девушкой на 15 минут. Она злится, обиделась, дуетса, разговаривать не хочет или разговаривает зло. Как себя вести Олегу? (Условие - девушка при всех обидах в Олеге все- таки заинтересована и просто поссориться у нее намерений нет.) Игра в нескольких парах. Вопросы для

анализа: - Какая девушка играла сильно, создавая интересные трудности? Какая слабо, сдаваясь сразу? Где девушка была излишне жесткой? А где был излишне жестким парень? А где - излишне мягким?

2. "Вспылил".

В этой ситуации Олег вспылил, развернулся и пошел от Вики. Что делает Вика? Игра в нескольких парах. Вопросы для анализа: - Кто из девушек играл обыденно конфликтно? Кто из девушек виновато заглаживал свою вину, провоцируя конфликтное поведение молодого человека? А кто из девушек оказался сильнее юноши и сделал так, что они хорошо помирились?

3. "В разрыве".

Олег с Викой разговаривать тогда не стал, ушел. Теперь она ему не звонит, а он об этом жалеет. Что теперь ему делать? Анализ по аналогии: взрослый в детском саду. Что говорят и делают, когда от поссорившихся детей слышат: "А чего он?", - "А он первый начал!". Разводят, если они дерутся, успокаивают и мирят - неважно, кто первый. Удачные ходы в игре следующие: «Я огорчен не меньше тебя, потому что не только ты была без меня - я без тебя остался также! Представляешь, какое у меня горе? "Коли я сделал это нарочно - то ругаться бессмысленно, а я ведь не нарочно, и ты не должна меня ругать, потому что я хороший, а на хороших не ругаются. Скажи, я хороший?»

Теория уверенного поведения в манипулятивных ситуациях.

Понятие о транзакции как о единице общения. Родитель - это наша система жизненных стереотипов, воспринятых в детстве, формирующихся в результате воспитания, система представлений о том, как необходимо вести себя в той или иной ситуации. Родитель - это область "надо". Его можно определить по безличной форме наших мыслей или высказываний: "так не поступают", "это неприлично", "так принято". Именно в безличной форме воспринимаются нормы этикета, поведения, нравственности. Ребенок - сфера эмоций, юмора, творчества, интуиции, чувства собственного достоинства, любви и т.д. Взрослый - сфера знаний, информации, самостоятельного принятия решений, анализа. Это своеобразный "весовщик" между "надо" Родителя и "хочу" Ребенка. Это область "возможно, разумно". "Поглаживание" - одна из основных единиц социального

действия: признание присутствия другого человека. Успех в общении - уметь расположить к себе Родителя собеседника и - особенно! - сделать другом его Ребенка. Э.Берн : "Ради Бога, не бейте Ребенка!" Дополнительные трансакции (Р - Д, Р - Р, Д - Д, В - В) - процесс общения протекает гладко, неопределенно долго, независимо от содержания. Пересекающиеся трансакции - процесс общения прерывается, возникает конфликт. Скрытые трансакции (угловые, двойные): Продавец: "Эта модель лучше, но она вам не по карману" Покупатель: "Вот это я и возьму".

Молодой человек девушке: "Не хочешь ли послушать новую кассету у меня дома? Девушка: "Ах, я так люблю музыку!".

Навык опознавания своей позиции предполагает, что вы можете осознать, что и почему вы в данный момент делаете. Манипулировать - чем-то напрямую управлять. А управлять собой, столь же естественно, как, например, управлять машиной, и через это - управлять другими, когда это нужно и служит добру.

Рефлексия: каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии.

Занятие 7.

Тема занятия: Тренинг обучения способам совладающего поведения.

Цель занятия: 1. Диагностика и коррекция самопринятия подростков; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; 2. Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям,

- «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ...

(Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и*

кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е.

ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. *(Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и

вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (*Метафора: торжество*)

Анализ впечатлений подростков. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (*Ответы подростков с последующим обобщением психолога*).

Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что

ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Дискуссия на тему «Кризис».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (*Катастрофа, стресс, довели и т.п.*)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (*Ответы подростков*).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (*какая-то одна или в сочетаниях*): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (*Ответы подростков*).

Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в

«полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Записи ведущего на доске*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*). Распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как

способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записываются*).

Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема». Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо

придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.

- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долгосрочным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

Преодоление кризиса. Психологические рекомендации.

Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления

кризиса нужно: 1) преодолеть негативные чувства; 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (*человек, обращенный внутрь себя*) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе

«Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное (*«если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»;*

«если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (*психолога или психотерапевта*).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Один из вариантов выхода из кризиса — обращение за помощью к Богу. Из очень тяжелых кризисов, связанных с потерей детей, многие женщины смогли выйти, обратившись за помощью к Богу. Оказавшись на пределе своих душевных сил, они смогли преодолеть кризис через обретение или укрепление веры.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности,

сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений под музыкальное сопровождение (всем известные, и поэтому не описанные в данной работе упражнения «Покой» и «Убежище»).

Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Рефлексия. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (*ответы учащихся*). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия

и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

Занятие 8.

Тема: «Гнев - это нормально»

Цель: Научить подростков использовать навыки уверенного поведения в случае возникновения гнева.

Задачи: 1.Обучить подростков навыкам конструктивного общения.

2. Обучить подростков пользоваться навыками эмпатического слушания и я -высказывания. 3.Обучить подростков осознавать и принимать собственные чувства..

4. Определиться с чувством гнева: ситуации возникновения, влияние этого чувства на нас.

5. Обучить подростков навыкам управления своим гневом.

Упражнение: (Разогрев) Дракон кусающий свой хвост. (Для ведущего 10 минут) Упражнение: Окно Джохари

Я/Другие Другие знают обо мне Другие не знают обо мне Я знаю о себе

Открытая область Скрываемая область

Я не знаю о себе Скрытая область Слепая область

Упражнение «Список чувств»

Участники пишут в два столбика положительные и отрицательные чувства. Ведущий просит

подчеркнуть самое приятное чувство в одном столбике и самое неприятное чувство в другом. Далее группа обсуждает у кого больше вспомнилось положительных чувств, у кого отрицательных. Участники делятся, какое из чувств было самым приятным, а какое наоборот. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение «Азбука настроений»

Подростки по кругу передают друг другу мячик и называют различные чувства (+-) через одного.

Например, радость, уныние, гордость, страх, спокойствие, ревность и т.д. (Для ведущего 15 минут) Упражнение «Чувства без слов»

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по

очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображается. Затем участники меняются ролями. Остальные участники группы тоже могут помогать и принимать участие в отгадывании. (Для ведущего 20 минут)

Зацепка на следующее занятие: Темой нашего занятия является гнев. Чем отличается гнев и агрессия? Гнев - это чувство. Агрессия это форма проявления этого чувства - действие. И все неприятности получаются в результате этого действия. Агрессия - что с ней делать? Но это - тема нашей следующей встречи.

Домашнее задание: Участникам дается задание: вспомнить и описать ситуацию, когда они испытывали гнев (необходимо кратко описать ситуации и сдать ведущему).

Занятие 9.

Разбор домашнего задания:

Участники рассказывают о ситуациях, в которых они испытывали гнев.

Ведущий задает вопросы, например: «Помог ли гнев разрешить эту ситуацию или помешал?» «Как ты думаешь, если бы ты не проявил гнев, было бы тебе легче?» и т.д. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение «Суд над гневом» (При возможности ритуальность)

Участники делятся на 2 группы : «обвинение» и «защита» (по желанию). Кроме того выделяется из детей несколько человек в «суд присяжных». Участникам дается несколько минут на обсуждение и придумывание аргументов «за» и «против» гнева.

Или упражнение Дискуссия тихонь и агрессивных на тему « Что хорошего и что плохого есть в агрессии?» (При невозможности ритуальности)

Упражнение: Анкета (оценить по шкале от 0 до 3) определение степени агрессивности

- 1.Я часто громко кричу.
- 2..Я часто ругаюсь и обвиняю.
- 3..Я часто бью посуду.
- 4..Я часто оскорбляю, провоцирую, указываю на личность.
- 5..Я часто дерусь

Просуммировать . < 6 баллов - тихони ,>6 баллов агрессивные. (Для ведущего 15 минут) Упражнение: Работа в группе.

Тихони пишут «Чем полезна агрессия?» Агрессивные пишут «Чем агрессия не полезна?»

Дискуссия в стиле аргумент на аргумент. Позиции записываются на доске, разделенной пополам. Вывод: Гнев, как чувство имеет право на существование. Жизнь была бы не полной без этого чувства. Гнев показывает наше отношение к чему-либо, мобилизует, дает силы и уверенность в отстаивании своих интересов. Гнев возникает в стрессе. Гнев является как бы надводной частью айсберга , а на более глубоких уровнях там страх, растерянность, беспомощность и т.д. Гнев очень сильно связан с нашими

мыслями. Есть мысли, которые провоцируют гнев. На возникновение гнева влияют наши ожидания и наша оценка события.

(Для ведущего 60 минут) 2 этап :

Цель: Научить подростков различать чувство гнева и гневливое поведение.

Люди делятся на «хороших» и «плохих» не потому, что они испытывают или проявляют гнев, а потому, управляют они своим гневом или нет. Для того, чтобы управлять своим поведением нужно научиться анализировать поведение другого человека, свои мысли при этом, и научиться их переформулировать.

Вспоминаем правила «Я -высказывания» : 1 .Начинаются высказывания с «я».

2.Говорить надо о своих чувствах и о себе.

3.Говорить надо коротко, конкретно, обращаясь к тому, кто эти чувства вызывает.

4.Говорить надо только о фактах без их интерпретации.

Пример : «Я чувствую раздражение, когда ты сидя на стуле качаешь ногой»,однако нельзя говорить, что при этом ты ведешь себя как идиот, т.к. это уже интерпретация факта. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: «Я -высказывание»

схема: описание событий + чувства, которые я при этом испытываю + просьба

Далее участники вспоминают ситуации., которые они вспоминали ранее и заполняют на основе этой ситуации следующую таблицу:

то, что он(а) говорит мне	провоцирующие мысли	пере-формулирование

Упражнение: Что для меня гнев? Изобразить гнев в виде цвета. Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Что для меня гнев? Изобразить гнев в виде образа. Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Что для меня гнев? Углубиться в себя и понять, где и каким образом в моем теле локализуется чувство гнева. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 10 минут)

Теория: Гнев -это бурная эмоциональная реакция на раздражающие факторы. Образ гнева - это банка с вареньем, которое давно забродило и вот... она взрывается и пачкает все вокруг. Гнев - это эмоция человека, обладает высокой энергетической и разрушающей силой, и непредсказуемостью. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Передать маску чувства по кругу. Все с закрытыми глазами - глаза открыты только у передающего и получающего маску. После того, как маска дойдет до конца группы ведущий задает вопрос: Какое было передано чувство? И круг от конца к началу отвечает.

Вопросы ведущего по кругу:

Что вы чувствовали в процессе упражнения? Я понял...

Меня удивило... Я думаю...

Меня раздражало... (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия: (Для ведущего 10 минут) Зацепка на следующее занятие: Гнев - это чувство, оно имеет право быть . Агрессия - это форма проявления гнева, она может быть направлена и внутрь, и вовне, и за эти проявления мы несем ответственность, но об этом мы поговорим на следующем занятии.

Домашнее задание: Сформулировать понятие гнева в своем понимании.

Занятие 10.

Разбор домашнего задания:

Участники пишут свои формулировки гнева на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение(Разогрев) Четыре стихии: Вода земля, воздух, огонь (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: составить анаграмму к словам ГНЕВ, АПРЕССИЯ, ОБИДА (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Каждому участнику выдается количество листков 3х3см по числу букв в имени. Каждый из участников пишет слова, ассоциирующиеся с агрессией. Все листки выкладываются на полу и разделяются на группы по основаниям. Основания:

1. Эмоции
2. Действия
3. Животный мир и явления природы
4. Чувства

Обсуждение в круге. (Для ведущего 30 минут)

Есть чувство агрессии, которое проявляется в каких-то физиологических проявлениях, а потом проявляется в определенном действии. Непроявленность чувства гнева, агрессия, направленная внутрь себя, приводит к болезни. (Если на 2-м занятии был суд над гневом)

Упражнение: Анкета (оценить по шкале от 0 до 3) определение степени агрессивности

1. Я часто громко кричу.
2. Я часто ругаюсь и обвиняю.
3. Я часто бью посуду.
4. Я часто оскорбляю, провоцирую, указываю на личность.
5. Я часто дерусь

Просуммировать < 6 баллов - тихони ,>6 баллов агрессивные. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: Работа в группе.

Тихони пишут «Чем полезна агрессия?» Агрессивные пишут «Чем агрессия не полезна?»

Дискуссия в стиле аргумент на аргумент. Позиции записываются на доске, разделенной пополам. (Для ведущего 40 минут)

Или (Если на 7 занятия была дискуссия «Чем полезна и не полезна агрессия?»)

Упражнение: Работа в группе. Дискуссия на тему «Что нам дает подавленная агрессия, направленная внутрь?» Результаты записываются на доске. (Для ведущего 20 минут)

Теория: Блинчатый пирог. Депрессия - организм на подавленный гнев отвечает потерей интереса к жизни. Подавленный гнев: для вывода из депрессии необходимо выпустить гнев, страх, боль или неприятие. Потребность в любви: себя не любит - никто не любит – состояние ненужности. Отвержение от людей. Отвержение без выбора. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Неодушевленный предмет. Ведущий задает вопрос: Какой слой блинчатого пирога Вас затронул? Вы можете рассказать об этом от лица неодушевленного предмета. Работа по Желанию. Каждый из говорящих в момент одушевления накрывается прозрачным платком. (Для ведущего 20 минут) Рефлексия: Поддержка ведущим участников в случае необходимости. По кругу пускается коробка с открытками по самоподдержке - каждый выбирает себе то, что ему захотелось. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Сформулировать приемы разрядки гнева в своем понимании.

Занятие 11.

Цель: Расширить репертуар способов разрядки гнева.

Участники пишут свои формулировки приемов разрядки гнева на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Атомы и молекулы (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Ленточки (Перекрытие каналов информации) (Реквизит 6 разноцветных лент и длинная юбка)

Ведущий: У меня родилась дочь и я хочу, чтобы у нее была счастливая жизнь. Все, что я делаю, я делаю для ее блага. Постепенно перекрываются каналы информации : ноги, руки, глаза, уши, рот, поводок морали. Потом по желанию по очереди ограничения снимаются. Ведущий спрашивает подростка о тех чувствах, которые он испытал в процессе упражнения. Затем обсуждение в круге по желанию. (Для ведущего 30 минут)

3 этап:

Упражнение: Разжать кулак у партнера, (молча). Можно силой, можно лаской, можно уговорами. (Для ведущего 10 минут)

Теория.

Для того, чтобы управлять гневом надо как минимум:

1. Разрешить этому чувству быть
2. Назвать это чувство по имени
3. Определить, где это чувство располагается и как проявляется.

Гнев нельзя загонять внутрь, его необходимо обязательно вывести наружу, хотя бы сказать о том, что ты чувствуешь гнев или раздражение. Если нет возможности направить гнев на то, что его вызвало, можно перевести агрессивную энергию в физические движения. Пример с двумя обезьянами. (Стресс без движения и с возможностью движения). «Мы несем ответственность не за свои чувства, а за отношение к ним» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Работа в 4-х. Каждый вспоминает ситуацию, когда агрессия направлена на конкретного человека и рассказывает ее группе. Группа

оказывает поддержку. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение :Работа в 4-х. Сформулировать типы агрессии. Записать на доске.

1. По проявлению:

вербально - демонстративная (хамство, красный карандаш) невербально - демонстративная (молчание, не замечать)

2. По механизму:

реализация власти (борьба)

защита (себя, своего мира, самозащита) страх (чего-либо)

вина (перед кем-то) обида (на кого-то)

3. По силе: сдерживаемый гнев

вербальная агрессия (крик, ругань) физическая агрессия (драка)

4. По направленности. во внутрь (на себя)

наружу (на окружающих)

Обсуждение в круге. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение:

Работа в 4-х. Сформулировать проявления, направленность и осознанность агрессии. Записать на доске.

1. Проявления:

- вербальная
- физическая на личность
- физическая на собственность.

2. По направленности

- направленная (на личность, на собственность личности)
- направленная (на всех и все вокруг)
- направленная на себя

3. Осознанность

- осознанная агрессия (я знаю на кого и за что я сержусь)
- неосознанная агрессия (я сержусь, но не знаю на кого и за что)
- прямая агрессия (на объект)
- косвенная агрессия (на что-то влияющее на объект)

•состояние агрессии (я зол на всех) Обсуждение в круге. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в 4-х. Сформулировать типы мотивов агрессии. Записать на доске. Накопленная со временем и возникающая от несоизмерно малого повода.

Отсроченная, перенесенная на другого(проекция)

Коллективная, основывающаяся на страхе изгнания из коллектива.

Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Теория: Следует определять наличие агрессии в общении между людьми. В основе агрессивного поведения лежит проявление власти или страх.

Признаки агрессии:

1. Глухое молчание
2. Плохие, неприятные прикосновения (секс насилие)
3. Неприятные действия
4. Похабные картинки.
5. Предательство
6. Наушничество
7. Действия исподтишка.
8. Запугивание
9. Словесное оскорбление
10. Демонстративное игнорирование
11. Физическое унижение

Все это признаки агрессии, направленной в вашу сторону. Причин у агрессии много. Это - беспомощность, отчаяние, страх, ревность, жалость к себе; тщеславие, обида или чувство вины. Важно понимать причины агрессии, направленной в вашу сторону для того, чтобы успешно с ней бороться. Никто не знает наших чувств и пожеланий, если мы об этом не говорим сами. Невыговоренные чувства - это наши «крючки», на которые мы ловимся, и в результате получается неуправляемый взрыв агрессии. Эти «крючки» необходимо знать и уметь бороться с ними, т. е. не зацепляться на них. Зацепка на следующее занятие: об этом мы поговорим на следующем занятии, а о своих

«крючках» мы подумаем дома. (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия.

Домашнее задание: Закончить предложения:

1. Я обычно сержусь, когда..
2. Я чаще всего обижаюсь, когда..
3. Я терпеть не могу, когда..
4. Я не могу сдержаться, когда..
5. Я могу нецензурно выругаться, когда...
6. Мне не справиться со своей злостью, если..
7. Я обычно начинаю спорить, если..
8. Я могу покричать, если..
9. Я ненавижу, когда..
10. Я раздражаюсь, когда..
11. Обычно меня задевает, когда..
12. Я обычно чувствую проявление агрессии, если...

Занятие 12.

Цель: научить подростков взвешивать последствия проявления гнева.

Участники пишут формулировки «крючков» на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. (По желанию)

Обсуждение в круге. Рефлексия. (Для ведущего 10 минут)

Теория: «Как прекратить нарастание гнева?»

1. Взять тайм-аут:

- выйти из пространства конфликта
- направить конфликт в другое русло (работа над изменением смысла)
- постараться понять друг друга
- уважать друг друга
- войдя опять в пространство конфликта, говорить о своих чувствах здесь

и теперь.

- одобрять свои действия.

2. Сказать об испытываемых тобой чувствах («мне страшно») 4 этап:

Теория: Структура агрессии: Событие

Фильтр «рассказ» или «отношение»

Эмоция гнева или злости

Агрессивно-направленный поступок

Ответственность за последствия

Последствия: Близкие последствия

Отдаленные последствия

Всякому чувству надо разрешить быть и назвать его по имени. Работа над чувством гнева.

Позитивная (уменьшение) Негативная (усиление) Оpozнание чувства: «горячительные мысли»-драматизация Принятие чувства: «обвинители» - оценка + умысел Разрешение чувству быть - «обязатели».

Работа с чувством или эмоцией:

* Обязатели

1. Он не должен так делать.

2. Он не имеет права так поступать. 3. Этого не может быть.

(Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в круге. В центр ставится стул. На него садится человек из круга. Задание

«Расскажите все хорошее об этом человеке» (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в круге. Проигрывание конфликтной ситуации между двумя участниками с обменом ролями. На каждой фразе требуется добиваться максимального совпадения чувств.

Вопрос об испытываемых чувствах задается после каждой произнесенной фразы. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Работа в круге. Обсуждение конфликтной ситуации между участниками. Вопрос

«Хотел ли обидеть партнера?» (Для ведущего 15 минут) 5 этап

Цель: Формирование чувства ответственности за свои поступки.

Теория:

1. Только вы сами по-настоящему знаете и понимаете свои собственные потребности.

Только вы сами можете оценить, что хорошо и что плохо. Только вы сами знаете глубоко личные обиды и тайные желания.

Вывод: Говорите о том, что вам нужно.

2. Естественно, что окружающие заботятся в первую очередь о себе, об уменьшении личного дискомфорта и об увеличении собственного благополучия при удовлетворении собственных потребностей.

Вывод: Мы не ждем, что кто-то будет угадывать мои потребности и мы не обязаны угадывать потребности других.

3. Потребности людей неизбежно вступают в конфликт между собой. Противоречия создают толчок для продвижения вперед, для его решения.

Вывод: Не бойтесь противоречий - разрешайте их конструктивно.

4. Общая удовлетворенность жизнью зависит от того, насколько эффективны ваши способы удовлетворения собственных потребностей.

Формулы самоконтроля

1. Я в ответе за то, что происходит между нами.

2. Нет смысла обвинять друг друга, давай поищем другой путь. 3. Что я сам могу сделать в этой ситуации.

4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи и душевного тепла, сколько позволяет мне мое собственное поведение.

5. Никто не изменится до тех пор, пока сам не будет заинтересован в переменах. Как я могу заинтересовать партнера, чтобы он вел себя по-другому.

Что-то может мне не нравиться, но мой партнер решил делать именно так.

8. Каждый сам отвечает за уровень своих потребностей. У меня есть выбор: приспособиться или отказаться. Только дети бывают жертвами, у меня всегда есть выбор. Обсуждение в группе. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: 12 стульев. Вспомнить самую агрессивную ситуацию в своей жизни, рассказать ее. Группа оценивает агрессию ситуации по 12 бальной системе. По желанию каждый может узнать оценку группы. Затем в ряд устанавливается 12 стульев, и ведущий предлагает участникам занять места согласно своей оценки агрессивности ситуации. Затем ведущий, обсуждая ситуацию с группой, снижает уровень агрессивности ситуации и с согласия участника пересаживает его на другое место. Вывод: Мы сильно драматизируем происходящее с нами, для снятия напряжения надо посмотреть на ситуацию со стороны. (Для ведущего 30 минут)

Образ борьбы с гневом:

В спокойной воде дно реки отлично видно, и мы прекрасно его видим, но стоит воде взбаламутиться, через нее уже ничего не видно и можно легко ошибиться. Постараемся держать воду нашей жизни спокойной и невзбаламученной.

Упражнение: «Письмо своему гневу» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: «Ладонка» (Для ведущего 20 минут)

Обсуждение в круге, прощание, благодарности. (Для ведущего 20 минут)