

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



Регистрационный № 125-1108

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и
экологии человека»

АВТОРЫ: к.м.н. Рожко А.В.
Русаленко М.Г.
Москалева Е.В.
д.м.н., профессор Шаршакова Т.М.
д.м.н., профессор Мохорт Т.В.

Гомель, 2008

Перечень необходимого оборудования, реактивов, препаратов, изделий медицинской техники и др.:

- персональный компьютер,
- опросники для оценки качества жизни,
- шкала психологического благополучия,
- помещение для проведения групповых занятий.

Показания к применению: программа относится к области педиатрии, эндокринологии и психологии и предназначена для коррекции социально-психологического состояния подростков на амбулаторном, стационарном этапах наблюдения и в детских реабилитационных центрах.

Противопоказания для применения:

Отсутствуют.

Описание технологии используемого метода с указанием этапов:

Цель программы:

- помочь подросткам справиться с неуверенностью в себе;
- научить наиболее успешно и полно реализовать себя в повседневной жизни и в межличностных отношениях со сверстниками;
- помочь преодолеть страхи, связанные с заболеванием;
- научиться ставить и достигать цели в жизни.

Программа включает 4 блока:

1. Диагностический — оценка качества жизни (КЖ), факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции;
2. Установочный — побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности в себе, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни;
3. Коррекционный — гармонизация и оптимизация развития группы, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, определенными способами деятельности;
4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий — измерение психологического содержания и динамики реакций, содействие появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Каждое занятие включает: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания. В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика, элементы телесно ориентированной терапии и арттерапии, а так же обучающие занятия по психопросвещению, занятия в «Школе диабета».

Занятия рассчитаны на 14 встреч два раза в неделю по 1,5 часа. Группа набирается по результатам диагностики в количестве 10–12 человек. Основная идея программы — не заставлять, не давить, не ломать подростка, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя с болезнью. Программа направлена на саморазвитие личности детей, на преодоление неуверенности в себе, повышение коммуникативных способностей.

Занятие № 1: «ЗНАКОМСТВО С ГРУППОЙ»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

1. **«Знакомство»:** психолог представляется и предлагает познакомиться с тренировкой памяти и внимания. Каждый называет свое имя и одно из своих реальных либо желаемых хобби. Второй, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое.

2. **«Здравствуй, я рад познакомиться!»** Каждый делает себе визитку и указывает имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга. Вы вправе взять себе любое имя: настоящее, игровое, героя мультфильма или литературного персонажа. Визитка прикрепляется на одежду, и на всех занятиях вы должны обращаться друг к другу по этим именам. Приветствуем друг друга в форме: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...». Нужно сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них».

1. **«Беседа о перспективах работы с введением групповых правил».** Каждого из вас объединяет что-то общее: вы все примерно одного возраста, у вас похожие интересы, похожие проблемы, связанные с заболеванием. Поможем друг другу разрешить наши небольшие проблемки, да и просто провести хорошо время. Предлагаю ввести некоторые правила. *Конфиденциальность.* На некоторые вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Гарантирую тайну информации.

Доверительный стиль общения. В качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты».

Общение по принципу «здесь и теперь». Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Персонификация высказываний. Высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» заменяем на «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Заменяем фразу: «Многие меня не поняли» на «Оля и Саня не поняли меня».

Искренность в общении. Мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего. Если нет желания говорить искренне, то мы молчим.

Определение сильных сторон личности. Каждый стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

Недопустимость непосредственных оценок человека. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно, кого меньше знаем.

Активное участие в происходящем. Внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом, не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе.

Уважение к говорящему. Любого из членов группы внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет.

4. «Рисунок имени». Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем, придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах.

5. «Ритуал прощания». Встаем в круг и кладем руки на плечи друг другу. Приветливо смотрим друг на друга и говорим: «Спасибо, до свидания».

Занятия № 2: « А Я НЕ ТАК УЖ И ПЛОХ!»

Цель: установить контакт и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию.

1. Ритуал приветствия. Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

2. Продолжение знакомства. Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то умением. Когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем это, чтобы больше узнать друг о друге. Надо постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось, то или иное умение.

3. Сказка «Коряга». На одном дровяном складе лежали толстые и тонкие, короткие и длинные бревна. Все они давно познакомились друг с другом, о многом переговорили и теперь только ожидали своей дальнейшей участи. Одних из них должны были отправить на мебельную фабрику, чтобы изготовить красивые столы и стулья; других— установить вдоль дорог телеграфными столбами, а третьих— продать на дрова. Все бревна немного

волновались. Конечно, среди них были и такие, кто точно знал, кем станет. Например, крепкие длинные бревна были уверены, что будут только телеграфными столбами. Но остальные и не догадывались о своей дальнейшей судьбе. Среди них была одна Коряга. Еще только попав на склад, она заметила, что очень отличается от других — ровных и гладких бревен. Коряга была с изгибами, дырочками и сучками. И когда ее соседи говорили, какие хорошие столы, стулья и шкафы из них получатся, Коряга молчала, сравнивая себя с ними. Но иногда она забывала о том, где находится, начинала мечтать и представляла себя прекрасным произведением искусства. Как-то Коряга рассказала о своей мечте соседним бревнам и услышала в ответ: «Ты слишком много сочиняешь, подруга, будь проще. Посмотри на себя — ну какое ты произведение искусства? Хорошо, если из тебя сделают хоть какой-нибудь табурет или стул. И запомни: наше дело быть мебелью, если уж не удалось стать телеграфными столбами». После таких слов Коряга замкнулась в себе. В долгих ожиданиях проходили дни. Наконец на склад приехал большой грузовик. Рабочие погрузили бревна и повезли их на мебельную фабрику. Коряга оказалась на самом верху штабеля. Она с интересом смотрела по сторонам, любовалась белыми облаками и ясным солнцем, нежными цветами и могучими деревьями. Когда машина проезжала через лес, Коряга вдруг поняла, что не хочет быть мебелью. Она не хочет, чтобы ее пилили, строгают и забивали гвоздями. «Я не хочу быть мебелью», сказала Коряга своим соседкам. «Прощайте!» Она выпрыгнула из кузова машины и очутилась на небольшой поляне. К своему удивлению, беглянка увидела там несколько похожих на себя коряг. Конечно, других размеров и форм, но они тоже были корягами! Она с радостью познакомилась с ними, а вскоре и подружилась. Незаметно прошло лето, наступила осень. В лес стали приходить грибники. Один из них забрел на полянку и увидел Корягу. «Какая красавица!» воскликнул он, «Настоящее чудо! Я возьму ее с собой в мастерскую, почищу, покрою лаком, и она покажет всю свою красоту». В мастерской грибник, который оказался художником, долго и терпеливо, стараясь не повредить природной формы, придавал Коряге новый образ. Когда работа была окончена, мастер принес свое творение на выставку. Посетители, увидев лесную гостью, с восхищением воскликнули: «Какая красавица, настоящее произведение искусства!» Они отмечали красоту и легкость ее форм и чем дольше смотрели на фигуру, тем больше чувствовали свет, идущий от нее. «Это чудо!» произносили ценители искусства и радостные, одухотворенные уходили домой. А Коряга, которую теперь называли Прекрасной Незнакомкой, счастливо улыбалась. Исполнилась ее заветная мечта — она стала произведением искусства и дарила людям радость и красоту. *Эту сказку можно использовать в процессе консультирования подростков 14-18 лет и взрослых.*

Возможные вопросы при анализе сказки:

1. Нарисуйте самую яркую картину сказки. Что вас привлекло в ней?
2. Нарисуйте или вылепите из пластилина главную героиню сказки.
3. Какие события привели к запомнившейся вам ситуации?
4. Почему Коряга не захотела быть мебелью?
5. Знакома ли вам подобная ситуация и те чувства, которые испытывала главная героиня, находясь на дровяном складе?
6. Что необходимо сделать, чтобы что-то изменить в жизни?
7. Чему мы можем научиться у этой сказки?

4. Принятие себя

А.— Разделите лист бумаги на две половинки, в колонку «Мои недостатки» запишите то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. Далее напротив каждого недостатка напишите одно из своих достоинств в колонке «Мои достоинства».

Б. — Объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Вы можете задавать друг другу вопросы, но не «критиковать» выступившего перед вами.

В. — *«Кто не против нас, тот с нами»*. Мы должны самоопределиться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе? Совместность строится на уровне:

- а) — сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) — на уровне телесного и эмоционального доверия

Игра «Встаньте в круг». Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Когда я хлопну в ладоши, вы должны мгновенно замолчать и застыть. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, молча, попробуйте выстроиться в круг. Когда все займут свои места, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

Игра «Счет до десяти». Все становятся в круг, не касаясь друг друга. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. У вас есть десять попыток. Если вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу — необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Объясняйтесь взглядами, жестами. *Обсуждение*.

5. Ритуал прощания.

Занятие № 3: «Я ТАКОЙ, КАКОЙ ЕСТЬ!»

Цель: активизация процесса самопознания; повышение самопонимания; укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

1. Приветствие.

2. Автопилот. Запишите не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!». Они должны отражать ваши жизненные цели и стремления. Жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает. Не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки.

3. Самоодобрение. Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен: быть верен своим принципам и уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно; действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления; не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне; сохранять уверенность в своих способностях; видеть в каждом человеке личность; быть непринужденным в общении; уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности; уметь оказывать сопротивление; быть способным понимать свои и чужие чувства; быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности; чутко реагировать на нужды других; уметь видеть в людях хорошее, верить в них.

4. Я ценю себя. Провести методику аутотренинга, где ведущей фразой будет «Я высоко ценю себя». Скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему.

5. Анализ притчи в изложении Ошо. Вы можете быть лишь тем, кто вы есть. Расслабьтесь! Существованию вы нужны именно таким. Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества». Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя. *Обсуждение притчи.*

6. Ритуал прощания.

Занятие № 4

Цель: помочь подросткам разобраться в причинах возникновения психологических проблем, связанных с самопринятием.

Групповая консультация на тему: «КАК ПРИНЯТЬ СЕБЯ С БОЛЕЗНЬЮ?» После консультации поинтересоваться, как они себя чувствуют, похоже ли это на них, и в заключение дать релаксационное упражнение — восстановление дыхания.

Занятие № 5 «УВЕРЕН В СЕБЕ!»

Цель: Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов участников занятий.

1. Ритуал приветствия.

2. Скажу откровенно. Мы будем откровенно делиться своими впечатлениями о том, что было в прошлый раз. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть есть предложения по их изменению и добавлению новых?

3. Точка опоры. У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова. Говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

4. Сильные стороны. Все встают в круг в центре комнаты. Закройте глаза. Пусть теперь каждый возьмет в правую руку, руку соседа. Не открывая глаз надо сосредоточиться на звуках вокруг вас. Сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей, постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее. Разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая, не затронутая всеми страхами и заботами о будущем. К ней нельзя прикоснуться, ее можно представить в виде образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера. Эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Представьте теперь, что это пламя в самом ядре вас, — вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

5. Эмиграция. Предположим, что вы решили совсем уехать из страны. Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? Вы пытались что-то изменить в себе,

в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Будьте до конца откровенны. *Обсуждение.*

6. Проективный рисунок. Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». Все рисунки раскладываются в центре комнаты, произвольно выбирается один и каждый рассказывает, что он видит на рисунке: свои ощущения, каким должен быть человек, сделавший рисунок. Можно попытаться определить кто автор. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. *Обсуждение.*

7. Ритуал прощания.

Занятие № 6 «УВЕРЕН В СЕБЕ 2»

Цель: обучение как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

1. Ритуал приветствия

2. Воспроизведение. Дети в круге, бросая друг другу мяч, называют имя того, кому бросают. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу.

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

4. Зеркало. Дети образуют два круга — внутренний и внешний. Стоящие во внутреннем круге изображают с помощью жестов, позы, мимики — уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того как будет пройден весь круг, роли меняются. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

5. Город неуверенности. Давайте вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Каждый будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

6. Круг уверенности. Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Вы можете воспользоваться историей героя кинофильма, которым восхищаетесь. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

7. Я — хозяин. Одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Докажи это всем. Сделай или скажи что-то, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Теперь передай свои полномочия: назначь другого

хозяина из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

8. Ритуал прощания.

Занятие № 7: «ТАМ ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ МОИ ПРАВА, НАЧИНАЮТСЯ ПРАВА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

1. Ритуал приветствия.

2. Мои права. Психолог напоминает детям о разыгранных на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Задача этого разговора — подвести к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе. Затем детям предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах шестиклассника». После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. К критериям относятся:

- а) — твои права не должны ущемлять прав других людей;
- б) — осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее проводится принятие прав. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии. «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которые отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя. Для этого надо знать, на что имеешь право». **Вы имеете право:** иногда ставить себя на первое место; просить о помощи и эмоциональной поддержке; протестовать против несправедливого обращения или критики; иметь свое собственное мнение и убеждения; совершать ошибки, пока не найдете правильный путь; предоставлять людям решать свои собственные проблемы; говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»; не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям; побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества; на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие; менять свои решения или избирать другой образ действий; добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает. **Вы никогда не обязаны:** быть безупречным(ой) на все 100%; следовать за

толпой; любить людей, приносящих вам вред; делать приятное неприятным людям; извиняться за то, что были самим собой; выбиваться из сил ради других; чувствовать себя виноватым за свои желания; мириться с неприятной ситуацией; жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было; сохранять отношения, ставшие оскорбительными; делать больше, чем вам позволяет время; делать что-то, что на самом деле не можете сделать; выполнять неразумные требования; отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать; нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения; отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши. Проводится обсуждение.

3. Мой символ. Давайте каждый изобразим свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. Организуем выставку рисунков. Каждый получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем соберемся в круг и обменяемся мнениями. Подведем итог, определив самого пронзительного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

4. Кто я? Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения: Я словно птичка, потому что...Я превращаюсь в тигра, когда... Я могу быть ветерком, потому что...Я словно муравей, когда...Я — стакан воды...Я чувствую, что я — кусочек тающего льда... Я — прекрасный цветок...Я чувствую, что я — скала... Я сейчас — лампочка...Я — тропинка...Я словно рыба... Я — интересная книжка... Я — песенка... Я — мышшь...Я словно буква «О»... Я — макаронина... Я — светлячок...Я чувствую, что я — вкусный завтрак...

5. Ритуал прощания

Занятие № 8: «УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ»

Цель: Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия

2. Пальцы. Образуя круг, каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число. Участникам запрещено пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до достижения своей цели. *Анализ.*

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление

«негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

3. **Эмоции.** Обсуждение на тему «Эмоции и чувства — важнейший регулятор человеческого общения».

4. **«Имена» чувств.** Записываются «имена» чувств. Актуализируются наиболее известные эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

5. **Пиктограмма.** Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено (таблица 1).

Таблица 1 — Эмоциональные состояния обычно либо сегодня в зависимости от места пребывания

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т. д.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т. д.						

6. **Скульптор — глина.** Дети делятся на пары и договариваются, кто будет «скульптором», а кто — «глиной». «Скульптор» должен задумать чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать. «Скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы вылепить задуманную скульптуру. Затем ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!». От «скульптуры» требуется указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. «Скульптор» достает карточку. Если ответ совпадет с замыслом,

«скульптура» отправится на выставку шедевров. Зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

7. Домашнее задание. Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

8. Ритуал прощания.

Занятие № 9: «СПРАВИТСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ»

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

1. Ритуал приветствия

2. Какого я цвета? Каждый скажет какого он сейчас цвета. Речь идет об отражении в цвете вашего состояния. Расскажите о том, как изменялось ваше состояние в течение утренних часов и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. Охарактеризуйте состояние, в котором вы находитесь сейчас. Почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет.

3. Твое настроение. В каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Про одного человека мы говорим: «жизнерадостный человек». Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного. Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

4. «Чувствую себя хорошо». Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

5. Расслабляемся. Предлагается несколько способов релаксации.

6. Домашнее задание. Закончите предложения: Счастливее всего я чувствую себя, когда... Хуже всего я чувствую себя, когда... Никак не могу понять, почему я...

7. Ритуал прощания

Занятия № 10: «ПСИХОПРОСВЕЩЕНИЕ НА ТЕМУ ОБЩЕНИЕ»

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции; развитие базовых коммуникативных умений.

1. Ритуал приветствия

2. Испорченный телефон. Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаст третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет. Все делается молча, используются только жесты.

3. Беседа «Общение». Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении — участливое, доброе отношение к собеседнику. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например в компании друзей, знакомых? К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником — уметь слушать». Беседу оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты? А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду? Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения.

4. Успех в общении. Чем же определяется успех в общении? Главное в общении — это сам человек. Общаясь, мы прежде всего используем самого себя, соприкосаясь с уникальными мирами — человеческими личностями. Для этого надо суметь открыть себя другому. Это умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого — желание выглядеть лучше или хуже, способность подпустить другого как можно ближе к себе.

5. «Как слово наше отзовется...». Твои высказывания, мнения, суждения, доказательства — твое поведение. Такое поведение психологи называют вербальным (словесным). Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения — в автобусной толчее, на перемене в школе, дома маме... Однако содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки. Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом — значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» — насколько с ними приятнее и легче жить. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здрав-ствуй-

те!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им).

6. Домашнее задание: «Новые знакомые» Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д.

7. Ритуал прощания

Занятие № 11 «УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ»

Цель: научить подростков конструктивному общению.

1. Ритуал приветствия

2. Беседа. *Обсуждение правил беседы и знакомства. Препятствия:* социальный страх, заниженная самооценка, излишнее стремление «соблюдать приличия».

3. Одиночество. Карточки с ключевыми фразами: *Очень одиноко мне было, когда...В последний раз я почувствовал(а) себя одиноко...Самое сильное чувство одиночества было вызвано разлукой с... Тренер может столкнуться со следующими сложными случаями: Участник заявляет, что ему одиноко все время, и это не связано ни с количеством знакомых и друзей, ни с какими-то определенными событиями. Тогда группе может быть задан вопрос: «В каком случае может произойти подобное?». Обычно группа легко находит ответ в том, что друзья и близкие люди этого человека, по существу, таковыми для него не являются. Иногда участник группы может заявить, что он не помнит ни одного случая, когда бы он чувствовал себя одиноко.*

4. Тренинг контакта. Проиграйте ролевою игру для установления контакта. *Первые демонстрационные ролевые игры достаточно тяжело даются участникам, поэтому в качестве протагониста лучше выбрать более или менее уверенного в себе человека. После упражнения нужно как минимум два раза за что-либо похвалить протагониста (если только это не сделает сама группа в обсуждении). В демонстрационных ролевых играх принимают участие все участники группы, для этого можно использовать страховочные ситуации или ситуации, которые предложат сами участники группы.*

5. Контакт с группой. «Ваша задача состоит в том, чтобы обратиться ко всем присутствующим с коротким сообщением о себе. В этом сообщении вы расскажете о том, что вы любите, охотно делаете, о своем хобби, актуальных интересах и занятиях. Обсуждение: «Что в прозвучавшем сообщении было интересно? В какой момент сообщение привлекло ваше внимание?»

6. Учись знакомиться. Настал момент, когда вы можете применить навык знакомства в вашей реальной жизни. Необходимо найти человека, с которым вы хотели бы познакомиться. Пожалуйста, заполните бланки для ситуаций, записав в них потенциального партнера для знакомства, а также подходящую для знакомства ситуацию. *Если знакомство не может быть осуществлено в*

ближайшее время, то участник получает новый чистый бланк и повторяет упражнение, пока не найдет человека, с которым он мог бы познакомиться в течение ближайшей недели.

7. Домашнее задание. После сбора ситуаций каждый участник получает задание попытаться познакомиться с названным партнером. Если будет отказ, следует подробно записать все, что происходило, вплоть до мельчайших особенностей своего поведения, поведения партнера или ситуации.

8. Страховка. В групповом обсуждении участников еще раз спрашивают, что и в какой последовательности следует сделать, чтобы знакомство состоялось. В результате обсуждения должна быть получена приблизительно следующая схема:

- пойти в место, где могут быть интересные и подходящие для знакомства люди;
- найти человека, с которым хочется познакомиться;
- обратиться к этому человеку;
- поговорить на интересную тему (или темы) 3–5 минут;
- замолчать, если партнер захочет что-либо сказать;
- предложить что-либо, что приведет к новой встрече.

9. Ритуал прощания

Занятие № 12: «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

Цель: обучение тому, как ставить цель; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели.

1. Ритуал приветствия

2. Беседа. Задумайтесь над вопросом: нужно ли человеку ставить перед собой цель? Зачем это нужно? Имеется эффективный метод для постановки и достижения цели, который необходимо вам взять на вооружение и использовать постоянно в своей жизни:

1. Определитесь с тем, что вам нужно.
2. Излагайте свои мысли на бумаге.
3. Определите сроки достижения вашей цели.
4. Составьте перечень всего, что, как вы считаете, вам предстоит сделать для достижения своей цели.
5. Преобразуйте свой перечень в план.
6. Немедленно приступайте к решению задач, входящих в ваш план.
7. Решите для себя каждый день делать нечто, что приближает вас к какой-либо вашей успешной цели.

3. Принцип. Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию.

А. Расслабление. Обучение методике релаксации.

Б. Включение воли. Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать. Берете лист бумаги и пишете: «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — выскажите все, что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось. Отложите ручку, выключите свет и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения.

В. Шаги к цели. Первый шаг: анализ цели. Что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться? Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь. Третий шаг: оцените свои возможности. Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели. Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени. Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили. Седьмой шаг: проверка и контроль результатов. *Обсуждение.*

Г. Неудача. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Нужно вернуться назад и попробовать другой путь? Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника». Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи. Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие — главное, что отличает неудачника от победителя.

4. Ритуал прощания

Занятие № 13 « ГРУППОВОЙ КОЛЛАЖ МЕЧТЫ»

Цель: Научить ставить цели в жизни и стремиться к их достижению.

1. Ритуал приветствия

2. «Каллаж». Задаём тему «Мои мечты» и работаем в арт-терапевтической технике каллажирования.

3. Ритуал прощания

Занятие № 14: «ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия

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

3. «Я к вам пишу...» Подпишите свой лист в правом нижнем углу и передайте его соседу справа. У вас в руках лист с именем соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Далее нужно загнуть верхнюю часть листка и передать соседу справа. Вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем. Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

4. «Весь мир — сцена». Элемент игровой психотерапии, где дети изображают сцену, рисуют себя одетыми в костюмы. Окружающие могут быть в качестве вспомогательных актеров. В ложе для почетных гостей изображаются знаменитости. Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров, изучить значение выбранной сцены, объяснить причину подбора зрителей, рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

Прощай. Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

5. Я — это Я. Дискуссия на тему «Осознание своей индивидуальности» с ключевыми фразами: «Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно».

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

7. Ритуал прощания.

Возможные ошибки и осложнения: нет.