

**Государственное областное бюджетное учреждение здравоохранения  
Новгородский областной наркологический  
диспансер «Катарсис».**

**Государственное областное бюджетное учреждение здравоохранения  
Новгородский наркологический диспансер «КАТАРСИС»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Главный врач**

\_\_\_\_\_ **В.Ф. Стрельцов**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20** г.

**ПРОГРАММА  
психокоррекционной работы с пациентами детско-подросткового  
отделения, находящимися на стационарном лечении.**

**Цель:**

Коррекция зависимого поведения, развитие личностного потенциала, адекватных социальных установок, конструктивных копинг-механизмов у подростков, проходящих курс лечения и реабилитации на детско-подростковом отделении.

**Задачи реабилитации  
(в соответствии с этапами реабилитации):**

На восстановительном этапе:

- установление и поддержание контакта с пациентом и его родственниками,
- помощь в адаптации на отделении,
- создание для несовершеннолетних, злоупотребляющих ПАВ, реабилитационной среды, влияющей на восстановление у реабилитируемых социально приемлемых личностных и поведенческих навыков, способствующих их реадaptации и ресоциализации.
- формирование, развитие, укрепление устойчивой мотивации на реабилитацию и отказ от приема ПАВ,

- формирование мотивации родителей на участие в реабилитационной программе.

На интеграционном этапе (и в зависимости от уровня РП):

- укрепление мотивации на отказ от ПАВ, установок на здоровый образ жизни,
- формирование устойчивых навыков отказа от ПАВ, развитие навыков асертивного поведения,
- информирование о последствиях употребления ПАВ, особенностях влияния ПАВ на организм подростка, обучение распознаванию признаков «срыва», рецидива заболевания.
- диагностика когнитивной, личностной сферы, определение уровня реабилитационного потенциала,
- выявление существующих деструктивных, и формирование конструктивных копинг-стратегий,
- выявление проблемных сфер личности, а также личностных ресурсов,
- формирование адекватной самооценки, развитие представлений о себе как личности, развитие навыков рефлексии,
- коррекция волевых навыков, произвольных процессов,
- развитие аффективной регуляции, работа с агрессией,
- формирование и развитие навыков целеполагания и планирования,
- развитие коммуникативных навыков, навыков поведения в конфликтных ситуациях, обучение противостоянию манипуляциям, групповому влиянию,
- формирование адекватных ценностей,
- развитие профориентационной направленности,
- информирование родителей об особенностях подросткового возраста, болезнях зависимости, особенностях созависимости, мотивация родителей (других родственников) в семейную терапию.
- восстановление семейных отношений,
- коррекция взаимоотношений и коммуникативных связей со значимыми другими и с ближайшим социальным окружением.

На стабилизационном этапе:

- поддержание устойчивой мотивации на отказ от ПАВ,
- профилактика срывов, рецидивов заболевания,
- поддержка адекватной социальной активности (учеба, работа, адекватное социальное окружение, наличие увлечений),
- развитие мотивации к личностному росту.

## **Основные принципы реабилитации.**

Реабилитация предполагает использование следующего ряда принципов при реализации программы:

1. Добровольное согласие на участие в реабилитационных мероприятиях.  
Данный принцип предполагает получение согласия несовершеннолетнего, злоупотребляющего ПАВ, и его родителей(законных представителей) на участие в реабилитационном процессе. Согласие зафиксировано, в том числе, подписанием между несовершеннолетним и его законным представителем - с одной стороны и реабилитационным учреждением – с другой, договора с указанием прав и обязанностей сторон, включая условия, по которым возможно досрочное расторжение договора.
2. Прекращение приема ПАВ.  
Усиление личностной установки или формирование мотивации пациента на полное прекращение употребления ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.
3. Конфиденциальность.  
Все участники реабилитационного процесса должны уважать право несовершеннолетнего на неразглашение информации относительно его участия в реабилитации. Передача информации третьим лицам возможна только с согласия самих несовершеннолетних или их законных представителей, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством.
4. Системность реабилитационных мероприятий.  
Реабилитационная программа строится на объединении и координации комплекса педагогических, психологических, медицинских, социальных и иных реабилитационных мероприятий и на интеграции усилий всех заинтересованных лиц.  
Системность реабилитационного процесса обеспечивается согласованными усилиями специалистов различного профиля, взаимодействующих в одной структуре.
5. Этапность реабилитационных мероприятий.
6. Процесс реабилитации строится поэтапно с учетом объективной оценки реального состояния несовершеннолетнего и его закономерной динамики. Выделяются следующие основные этапы реабилитации: начальный(вхождение в реабилитационную программу), развернутый, завершающий(выход из реабилитационной программы).
7. Позитивная направленность реабилитационных мероприятий.

Позитивно-ориентированным воздействиям отдается приоритет перед негативно-ориентированными санкциями и наказаниями. Вместо хронических конфликтных взаимоотношений с нормативным социумом у несовершеннолетних вырабатывается позитивная личностная направленность. Это достигается путем ориентации реабилитационных мероприятий на формирование чувства доверия, коллективизма, честности, трудолюбия, посредством использования приемов поддержки, поощрения и т.д. создается атмосфера, обеспечивающая личностный рост и развитие.

8. Ответственность.

В ходе реабилитационного процесса несовершеннолетние становятся все более самостоятельными, освобождаются от гиперопеки, учатся принимать осознанные решения, берут на себя ответственность за полное прекращение употребления ПАВ, участие в реабилитационной программе, позитивное взаимодействие с коллективом реабилитационного учреждения. В свою очередь, персонал учреждения несет ответственность за организацию реабилитационной среды, реализацию программы реабилитации, защиту интересов реабилитируемого.

9. Включение в реабилитацию значимых других лиц.

Осуществляются консультирование, диагностика и коррекция проблем, существующих у членов семьи и ЗДЛ из ближайшего окружения несовершеннолетних. Участие ЗДЛ в процессе реабилитации специально оговаривается в договоре о работе с существующими проблемами.

10. Формирование реабилитационной среды и реорганизация микросоциальной (жизненной) среды.

Предполагается создание реабилитационной среды, которая является искусственным промежуточным звеном в процессе освобождения несовершеннолетнего от болезненной зависимости от ПАВ к стабилизации здоровья и функционированию в нормативной социальной среде (семья, место учебы, досуг). Многосторонняя поддержка социально-приемлемого поведения и соответствующих изменений образа жизни несовершеннолетнего осуществляется через воздействие на основные компоненты реабилитационной и жизненной среды.

11. Дифференцированный подход к реабилитации различных групп несовершеннолетних.

Предполагается наличие спектра дифференцированных реабилитационных программ и включение несовершеннолетнего в ту или иную программу, с учетом его реабилитационного

Потенциала и в соответствии с показаниями и противопоказаниями.

12. Социальная и личностная поддержка несовершеннолетних.

Осуществляется после выписки пациента из реабилитационного учреждения с целью предотвращения срывов и рецидивов злоупотребления ПАВ, личностной и социальной декомпенсации.

### Формы и методы работы.

1. Психодиагностика – необходима для выявления УРП (уровня реабилитационного потенциала см. приложение) и составления индивидуального плана реабилитации. Включает исследование параметров когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления, интеллекта; эмоционально-волевой сферы, характера, мотивационных характеристик и потребностей, самосознания и межличностных отношений; личностных особенностей, способствующих или препятствующих успешной реабилитации.

### 2. Индивидуальное консультирование и психотерапия

Осуществляется на всех этапах с учетом реализации индивидуального плана реабилитации (в зависимости от УРП), ведется работа с дневником чувств (темы см. приложение).

### 3. Групповая психотерапия и психокоррекция.

Осуществляется на всех этапах реабилитации, в зависимости от УРП. Программы тренингов (см приложение) не являются жесткой программой, а подбираются гибко в зависимости от актуальности для каждой группы пациентов. Реализуются следующие виды тренингов:

А) тренинг вторичной профилактики зависимости от ПАВ (сочетает в себе коррекцию различных сфер личности подростка, имеет разные уровни сложности),

Б) тренинг уверенного поведения (для групп пациентов с высоким и средним УРП),

В) тренинг разрешения конфликтов (для групп пациентов с высоким и средним УРП),

Г) тренинг коррекции профессиональной направленности,

Д) релаксационный тренинг,

Е) тренинг личностного роста (для пациентов с высоким УРП),

Ж) арттерапия с целью коррекции эмоциональных состояний,

З) сказкотерапия.

## Приложения.

### **Уровни реабилитационного потенциала**

Уровень реабилитационного потенциала (УРТ) – это показатель, включающий оценку всех этапов формирования зависимости и развития личности от преморбидных особенностей и индивидуальной предрасположенности до четко очерченного клинического диагноза, личностного и социального статуса реабилитируемого.

#### **Высокий уровень реабилитационного потенциала характеризуется:**

- низким удельным весом наследственной отягощенности наркологическими и психическими заболеваниями,
- преимущественно нормативным психическим и физическим развитием, хорошими или удовлетворительными условиями воспитания;
- относительно поздним началом употребления,
- непродолжительностью заболевания (до 1 года);
- мононаркоманией,
- отсутствием передозировок психоактивных веществ и суицидальных тенденций;
- постабстинентные расстройства не выражены;
  - достаточной устойчивостью нормализованных семейных отношений, вовлечением в учебу или работу,
- приобретенной или приобретаемой профессией,
- относительным разнообразием социокультуральных интересов (искусство, спорт, бизнес и пр.),
- отсутствием вовлеченности в криминальные или полукриминальные структуры;
- отсутствием стойких изменений личности больных: интеллектуально-мнестическое снижение и грубые аффективные нарушения фактически отсутствуют, морально-этические отклонения носят транзиторный характер.
- спонтанные ремиссии или стойкие терапевтические ремиссии.
- отсутствуют соматические заболевания и психопатологические нарушения, приобретаемые в период злоупотребления ПАВ,
- критика к заболеванию сохранена, есть обоснованное желание избавиться от пристрастия к наркотикам,
- мотивация на участие в реабилитационном процессе носит добровольный характер с преобладанием мотивов роста, т.е. преобладает желание учиться, получить хорошее образование, продвигаться по служебной лестнице, быть успешным, соблюдать морально-этические принципы общества и т.д.

#### **Средний уровень реабилитационного потенциала характеризуется:**

- средним удельным весом наследственной отягощенности наркотическими и психическими заболеваниями по прямой (отец, мать) или восходящей линии родителей(бабушка, дедушка);
- воспитанием в неполной семье, средним или плохим материальным положением, часто неровными отношениями между членами семьи;
- относительно часто встречающейся задержкой физического или психического развития,
- органической патологией,
- девиантностью поведения,
- легкой внушаемостью;
- ранним началом употребления ПАВ,
- продолжительностью заболевания от 1 года до 3 лет;
- параллельным злоупотреблением нескольких видов ПАВ;

- преобладанием постоянной формы влечения к психоактивным веществам, особенно в периоды рецидивов заболевания.
- суицидальные мысли (иногда демонстративные суицидальные действия) в период абстинентного синдрома;
- редкими случаями спонтанных ремиссий, которые если и наблюдаются, то они, как правило, короткие и неустойчивые;
- конфликтными отношениями с родителями, и другими родственниками;
- трудно корригируемым поведением, проявляющимся в агрессивности, повышенной раздражительности, неуступчивости, порой замкнутостью,
- мотивационной неустойчивостью;
- однообразным или низким кругом социальных интересов,
- утратой профессиональных навыков и "умений", безразлично-пассивным отношением к труду;
- морально-этическими изменениями средней тяжести (эгоцентризм, лживость, лицемерие, вороватость, безответственность, цинизм, неуступчивость, агрессивность и пр.);
- снижением контроля за своими эмоциями, склонностью к разрушительным действиям;
- стратегия жизненно важных планов обычно завершается их вербальной формулировкой и обещаниями "начать действовать",
- поведенческие, личностные, эмоциональные расстройства, неврастенический синдром.
- мотивация на участие в реабилитационном процессе носит преимущественно добровольно-принудительный характер с преобладанием прагматических мотивов, которые характеризуются желанием избавиться от болезненных проявлений наркотического абстинентного синдрома, получить поддержку, улучшить отношения с родителями или другими социально значимыми лицами, избежать наказания и пр.

#### **Низкий уровень реабилитационного потенциала характеризуется:**

- высокий удельный вес наследственной отягощенности наркологическими или психическими заболеваниями по линии родителей (мать, отец) или ближайших родственников (бабушка, дедушка, дядя, тетя, брат, сестра),
- воспитанием в неполных семьях среднего или низкого материального положения с неровными или конфликтными отношениями в семье, злоупотреблением алкоголем (пьянством) одного или обоих родителей или гиперопекой родителей (или разведенной матери);
- задержка или патология физического и, особенно, психического развития; инфантилизм, невротическое развитие, психопатии,
- девиантное, делинквентное поведение в анамнезе;
- проблемы в школе;
- раннее употребление ПАВ;
- круг интересов крайне ограниченный и неустойчивый;
- абстинентный синдром протекает тяжело, сопровождается грубыми аффективными расстройствами, психопатоподобным поведением, асоциальными поступками и пр.;
- передозировки психоактивными веществами (часто), суицидальные мысли и действия,
- спонтанные ремиссии отсутствуют.
- семейные отношения конфликтные или крайне конфликтные с преобладанием интерперсональной неприязни или агрессивности;
- образование чаще среднее, редко - незаконченное среднетехническое; отношение к работе или учебе в основном безразлично-пассивное или негативное, у большинства больных профессиональные навыки и умение учиться частично или полностью утрачены;
- круг социальных интересов в основном низкий;
- имеется судимость, часто связанная с употреблением ПАВ;



- выраженное морально-этическое и интеллектуально-мнестическое снижение: ложь, безответственность, антисоциальность, садомазохистские тенденции, неумение пользоваться своим опытом, стремление возложить вину за свое заболевание на окружающих; торпидность мышления, ослаблены способности к обобщению, к концентрации внимания, преобладает быстрая умственная утомляемость, снижение всех видов памяти; круг интересов преимущественно сосредоточен на ПАВ;
- критика к своему поведению и асоциальным поступкам снижена или отсутствует ;
- мотивация на участие в реабилитационном процессе в основном проявляется не добровольным осознанным согласием, а основана на прагматических мотивах: избежать преследования, наказания, получить "поддержку", выгоду и прочее.

### **Темы для индивидуальной работы и дневника чувств.**

1. Кто Я? Моя самооценка. Мои положительные и отрицательные качества.
2. Карта окружения.
3. Зависимость. Что такое химическая зависимость? Влияние на жизнь? Развитие зависимости.
4. Основные симптомы химической зависимости.
5. Последствия употребления ПАВ.
6. Как алкоголь/наркотики повлияли на мою жизнь? Что хорошего, что плохого? Чего бы хотелось мне?
7. Жизнь в ладу со своими чувствами. Осознание чувств. Как чувства влияют на мысли и поведение?
8. Умение слушать другого человека. Я –высказывания. Принятие чувств другого человека. Важность высказывания положительных чувств. Принятие комплиментов.
9. Какие чувства предшествуют опьянению? Чувства во время опьянения? Чувства после опьянения?
10. Негативные чувства.
11. Злость. Способы выражения злости. Как я проявляю чувство злости? На что я злюсь?
12. Страх. Способы проявления страха. Что со мной делает страх? Чего я боюсь?
13. Стыд. Понятие стыда. Причины возникновения. Проявление чувства стыда. Как я себя веду, когда мне стыдно?
14. Проблемы с законом. Образ жизни. Предрасполагающие особенности личности и окружения.
15. Преимущества и недостатки преступности.
16. Криминальные мысли.
17. Мое отношение к криминальности.
18. Уверенность в себе. Преимущества. Отличие от агрессивного и неуверенного человека.
19. Сколько во мне уверенности, неуверенности и агрессивности? Как я поступаю в различных ситуациях?
20. Невербальная коммуникация. Способы выражения чувств. Влияние на общение. Соответствие вербальной и невербальной коммуникации.
21. Коммуникативные навыки. Как завязать разговор? Правила.

22. Критика. Конструктивная и деструктивная критика. Как я принимаю критику? Как я умею высказывать критику?
23. Мой досуг. Что мне нравится? Что не нравится? Что хочу изменить? Что для этого нужно?
24. Планы на будущее.
25. Оценка состояния проблем заявленных в контракте и результатов нахождения в программе.

**Содержание каждой встречи включает:**

- Обмен чувствами и мыслями.
- Итоги предыдущей встречи(выполнение домашних заданий).
- Введение в тему, информация.
- Упражнения (устные, письменные, поведенческие).
- Обсуждение встречи, подведение итогов.

**Планирование выходных дней и свободного времени:**

- Мысленные установки (мысли, которых нужно придерживаться, с какими нужно бороться?)
- Чувственные установки (как избежать отрицательных чувств? Как усилить положительные чувства?)
- Поведенческие установки (какого поведения следует избегать? что следует делать?)
- Физические установки ( что будет полезно для тела и всего организма?)
- Социальные установки ( общение, которое не приносит вред; способы позитивного занятия времени).
- Чего мне следует избегать в выходные/праздники?

**Как я провел выходные?**

- Что было положительного в выходные?
- Что было отрицательного в выходные?
- Мог бы ты в какой-либо ситуации думать по-другому?
- Мог бы ты в какой-либо ситуации действовать по-другому?
- Научился ли ты чему-нибудь за выходные?
- Что получилось и что не получилось?

## **ПРОГРАММА ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ (ГРУППОВАЯ РАБОТА)**

Групповая работа с подростками, зависимыми от ПАВ должна быть направлена на достижение двух основных целей: развитие рефлексии и содействие в решении подростками задач взросления. Помимо этого, в процессе участия в программе вторичной профилактики достигаются также другие цели:

**Повышение стрессоустойчивости.** В тревожной атмосфере психокоррекционной группы стрессоустойчивость каждого участника существенно повышается. Он научается переносить отрицательные эмоции, не теряя при этом себя самого.

Психокоррекционная группа предоставляет своему участнику эмпатическую поддержку и контакт, которого наркоман бывает лишен в течение всего времени приема ПАВ, а также часто и задолго до этого. Именно в психокоррекционной группе участник получает безопасную возможность экспериментировать своим поведением и актуализировать в себе более гибкие поведенческие стратегии.

Одновременно с поведенческим экспериментом, по нашим наблюдениям, участник начинает исследовать свои взаимодействия со средой, с окружающими его людьми, и испытывать межличностные столкновения. Таким образом, подросток начинает

осознавать связь между своим поведением и средой, в которой он оказывается, теми ролями, в которых проявляются окружающие его люди. Так участник постепенно начинает осваивать ответственность за форму взаимодействия с миром, и тем самым постепенно превращается из больного, страдающего и несчастного в здорового, сталкивающегося с трудностями человека.

Групповая психокоррекционная работа позволяет воссоздать условия реальной жизни, показать подростку возможности его развития. Поэтому психокоррекционная работа с подростками должна сводиться к формированию у них установки на активное преодоление жизненных трудностей, ведущее к саморазвитию.

Как уже было сказано выше, группа есть модель социума, отличающаяся от него только временем существования и правилами "внутреннего распорядка". Можно выделить следующие основные этапы изменений личности участников группы:

1. Курс начинается с создания условий для формирования направленности личности на распознавание собственных потребностей. Таким образом, решается проблема мотивации участников на групповую работу. Здесь важно обратить внимание подростка на то, как он действует, соответствует ли его действие его собственным потребностям, что мешает этому соответствию и т.д. Главное – не "запугать" его своими психологическими знаниями о нем: часто голос психолога звучит для подростков как голос судьбы, предопределяющий их дальнейшее существование.

2. Следующая задача курса состоит в создании условий для осознания личностью своих естественных и насущных потребностей, то есть создания условий для преобщения подростка к движущим силам динамики собственного личностного роста. Таким образом, происходит переход от осознания различий между потребностями и действиями к реальной работе с механизмами, искажающими внутреннюю реальность подростка.

3. Следующий этап – вывод участников на такой уровень приобщенности к своему внутреннему миру, который позволяет последовательно сменить позицию относительно своего внутреннего содержания: внутреннее неприятие себя сменяется интересом участника к собственной персоне, а затем и к присвоению им уже на сознательном уровне своих внутренних запросов, и, как следствие этого, освобождение от запросов надуманных или искусственно привнесенных извне, а также освоением своего набора возможностей, и, как следствие этого, дезактуализацией необоснованных претензий к себе и к миру. Так происходит решение конкретной задачи в процессе тренинговых занятий: проблема перестает быть угрозой, превращаясь в очередную возможность самореализации личности. Важно закрепить здесь "чувство решения", обратить внимание на то, что этот "жизненный кайф" намного ценнее "синтетического кайфа", получаемого от наркотиков, так как его доставляешь себе сам.

4. На последнем этапе групповой работы с подростками ведущему необходимо работать на формирование у каждого из подростков направленности на самостоятельный поиск оптимальных путей, удовлетворяющих его насущные, то есть определяющие потребности на данный момент времени, и открывающие возможности для перспективного личностного роста. Так происходит перенос знаний, полученных о себе "здесь и сейчас" в действия "везде и всегда" - т.е. достигается глобальная цель любых тренингов и групповых занятий, вне зависимости от тематики.

Большая внутренняя настроенность участников на психологическую работу, на приобщение к своим личностным проблемам амортизирует для них трудности ее

переживания. Однако приобщение к личностным проблемам не должно превратиться в болезненное всматривание в себя – это задача, которую решает ведущий тренингов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ.

Предыдущие исследования позволили нам выделить следующие факторы формирования зависимости от ПАВ:

1. Стресс;
2. Любопытство;
3. Внушаемость;
4. Педагогическая запущенность, инфантильность;
5. Последствия травм;
6. Недостаточное развитие навыков поведения в условиях проблемных жизненных ситуаций .

Содержание программы.

### **1. Знакомство. Правила и принципы групповой работы**

Цель: заключение контракта на дальнейшую работу

Задачи:

Установление контакта

Построение отношений

Мотивация на работу

Тематическая ориентация

Цели, ожидания

Особенностью проведения первого занятия является то, что сама работа должна носить характер не терапии и не коррекции, а лишь небольшой беседы, носящей скорее консультационный характер. Как и в индивидуальной работе, целью самой беседы должен стать сбор информации о клиенте, особенностях его взаимодействия с окружающими людьми, характерологических особенностях. Главное преимущество групповой работы перед индивидуальной во время беседы состоит в том, что информация о клиенте, о его особенностях взаимодействия с другими людьми, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается уже в процессе работы. Таким образом, она носит более объективный характер. Для психолога важно отследить расхождения в субъективной оценке клиентом своих особенностей с объективными явлениями, понять их причины, построив, таким образом, как можно большее количество гипотез для дальнейшей работы.

Необходимо построить границы коррекционной работы в каждом случае, поставить перед собой конкретные цели и задачи, определить для себя возможные трудности на пути групповой работы, пытаясь таким образом, предупредить их по максимуму. Такими трудностями могут быть следующие явления: участник пришел на занятие в наркотическом опьянении, у девушки во время группы началась истерика, один из

участников провоцирует терапевта на открытый конфликт и т.д. Каждый из случаев может стать великолепной возможностью развития группы, если психолог отнесется к нему прежде всего не как теоретически подготовленный субъект (хотя это также немаловажно), а как личность, высказав свое, личностное отношение к происходящему. Все эти рабочие задачи нужно решать психологу уже на первой сессии.

Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первой сессии:

С какими ожиданиями ты пришел на группу? Есть ли у тебя опасения или страхи? Что бы тебе хотелось здесь получить?

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа "Как ты прожил дни после предыдущего занятия?", "Чего достиг?", "Что запомнилось?", "Какие ожидания есть от сегодняшнего занятия?" и т.д. Эти вопросы помогают эмоционально "разогреть" группу, а также увидеть то, каково эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Поскольку в тренинговой работе основное содержание составляют внутригрупповые отношения, стоит обратить внимание на то, как меняется месторасположение участников от занятия к занятию, кто занимает место около ведущего и напротив него, кто садится рядом с обозначенным лидером, кто остается в стороне от любого действия группы и т.д. Эта информация также может стать предметом обсуждения на одной из сессий.

## **2. Знакомство с миром собственных эмоций**

Я- концепция- это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Очевидно, что изменение представлений о себе является процессом болезненным, особенно в подростковом возрасте, так как именно здесь он протекает наиболее интенсивно и динамично. Кроме того, в подростковом возрасте актуальна тема поиска себя; и те "муки самотворчества", которые испытывает подросток в своем развитии, являются для него не менее стрессогенным фактором, нежели конфликт или неудача в школе. Поэтому задача психокоррекционной работы с личностью подростка заключается, во- первых, в том, чтобы обучить подростка навыкам нейтрализации психического напряжения, неизменно возникающего в процессе его развития, а во- вторых, переводу психической энергии, составляющей содержание напряжения, в энергию, направленную на собственное развитие, на приобретение и раскрытие новых возможностей.

Цель: Осознание образа "Я – чувствующий"

Задачи:

Осознание множественности своих чувственных проявлений

Развитие способности жить в негативных переживаниях

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

Что мешает почувствовать свои чувства? (Чувства как реальность).

Скука, тревога и кайф

О чем Вам могут сказать Ваши эмоции?

Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни

Откуда берется наше настроение?

Доверяете ли Вы своим чувствам?

Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?

Что делать с собственным напряжением?

Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

Глубокий уровень погружения в работу с эмоциями возможен в случае, когда группа знакома и когда у ее участников есть реальная мотивация на работу. Что касается незнакомой группы, то, возможно, реальным будет сопротивление, с которым, как и в индивидуальной работе, стоит отработать. Кроме того, мы считаем, что напряжение по поводу самого сопротивления (например, волнения, покраснения и т.д.)- вторично, оно возникает в большинстве случаев как реакция на непринимаемое собственное проявление, однако напряжение - энергетически более мощное чувство, чем первичная эмоция, поэтому работать с ним бывает чрезвычайно сложно. Важно обратить внимание на то, что вызывает это напряжение, отработав, таким образом, с его источником.

Кроме того, начиная со второго тренинга, в конце занятия участники отвечают на 2 вопроса: "Доволен ли я собой?", "Доволен ли я группой?" Вопросы можно изменять в зависимости от целей и задач сессий, например, иногда мы еще добавляем вопрос "Кто мне помог?", "Кому я помог?" и т.д. Эти вопросы - обратная связь не только ведущему, не только другим участникам, но и самому себе, т.е. рефлексия.

### **3. Знакомство с телом**

Развитие Я- концепции в подростковом возрасте начинается с уяснения качеств своего "наличного" Я, оценки своего тела, внешности, поведения, способностей. Принятие подростком своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения удовольствия или недовольства своим телом, различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации подростка и в последующей его жизни.

Кроме того, недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Кроме того, недовольство телом может усугублять конфликт Я- реального и Я- идеального, Я- реального и Я- зеркального (того, что во мне видят другие люди).

Цель: осознание источника телесного напряжения

Задачи:

Осознание собственной телесности

Овладение языком своего тела

Работа с телесными зажимами

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии:

Взаимоотношение "меня" и "тела".

Физическая боль: польза и издержки

### **4. Работа с самооценкой**

В структуре Я- концепции одним из определяющих моментов в развитии наркоустойчивости является коррекция самоотношения. Самоотношение в структуре самосознания, "узаконивая" те или иные черты, или, напротив, заставляя человека объявить борьбу с самим собой, оно предопределяет, каким он будет.

Помимо повышения устойчивости самооценки, повышается устойчивость личности в целом и наркоустойчивости в частности. Этот принцип может быть использован в групповой работе по повышению наркоустойчивости подростков.

Цель: нахождение критериев оценки себя

Задачи:

Другие в моих глазах

Я в глазах других

Понимание другого

Риск самораскрытия

Примерные вопросы, которые можно обсудить на тренинге:

Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?

Что лучше: недооценить или переоценить?

Я такой же, как все, когда...

Я лучше других...

Я хуже других...

Я никогда никому не скажу, что...

Ложь самому себе

Неспособность быть самим собой среди других

Наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других о себе. Так чьи на самом деле?

Есть ли у меня границы? Что они защищают?

На что я обращаю внимание в людях?

Чего хочу от других?

Чего хочу от себя?

Что они мне могут дать?

Что они мне не могут дать?

Что я могу дать себе?

Что я не могу дать себе?

Что я могу дать другим людям?

Чего они хотят от меня?

Чем я отличаюсь от других?

Что мне дает мнение других обо мне?

## 5. Развитие стрессоустойчивости

Как было показано выше, подростки различаются фактором стрессоустойчивости, т.е. дети, обладающие индивидуальной внутрипсихологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность значительно более устойчивы к наркотикам, чем дети, не умеющие этого делать. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям профилактики.

Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шокowymi реакциями и т.д. Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и психологический (умение справляться со стрессом). Стресс- это прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение

справляться со стрессом- это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения.

Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, поскольку она непосредственно связана с тем, как индивиды оценивают другие, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, являются важным "генератором тревожности". Таким образом, возникновение напряжения связано с восприятием угрозы своему Я как целостной системе.

Поэтому стрессоустойчивость у подростков может быть повышена путем увеличения собственных степеней личностной свободы (ролей) через присоединение к своему осознанному Я еще множества других Я- образов, в том числе и тех, которые изначально не принимались подростком.

Цель: Выработка психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи:

Работа с защитными механизмами

Психодраматическое переживание чувства вины

Основные вопросы, которые можно обсудить на данной сессии:

Ситуация выбора как стресс

Поиск источника возможностей

Что ты делаешь, когда себе не нравишься?

Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации?

Расскажи, что будет, если тебя не будет?

Я не умру потому, что...

Я умру потому, что...

Как ты живешь, когда действительно живешь?

## **6. Работа с внушаемостью**

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность Я- концепции.

Если представить обобщенный образ Я как соединение множества частных образов Я, то можно предположить следующее: рисуя картину себя в процессе своего развития, подросток, не осознавая или не принимая какую- либо информацию о себе, оставляет, таким образом, "белые пятна" в картине Я, которые требуют заполнения. И тогда под действием других факторов внушаемости происходит "закрашивание" этих "белых пятен" в своей картине. Критичность- это способность осознанно и рационально воспринимать и оценивать "послания" из внешнего мира. Это способность не быть конформным и негативистом одновременно. Это устойчивость к групповым влияниям (просьбам, уговорам, приказам и т. д.), свобода от установок, в т. ч. иррациональных (они прививаются нам социумом и являются неосознаваемыми источниками наших внутриличностных конфликтов), стремление быть независимым и способность быть не таким как все. Критичность зависит от уровня развития интеллекта, эмоционального и



психического состояний, социального статуса и степени коммуникативной компетентности.

Подростки, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них "закрашивают" дефекты их картины Я, и краской зачастую служит наркотик.

Цель: осознание причин зависимости

Задачи:

Работа с иррациональными установками

Проработка мифов о наркотиках и наркоманах

Проблемы:

Внушаемость как защитный механизм

Надо уметь говорить "нет" не только окружающим, но и себе

Я имею право на то, за что несу ответственность

Иррациональные установки как база для развития личностной характеристики – внушаемости

Я должен суметь сделать то, что я хочу

Кому и сколько я должен?

От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?

## **7. Снижение деструктивной конфликтности**

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости. Как уже было показано выше, напряжение- неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта. Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения- способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность- это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, которые были бы эффективны и для личности, и для группы, в которую она входит. Как известно, конфликтность как черта характера абсолютна и беспредметна, т.к. является выражением потребности в конфликте, также неотъемлемой, как и потребности в еде, защите, любви и переживании "запредельных" состояний. Конструктивная конфликтность- это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации, чтобы сделать ее конфликтной (в первую очередь для себя) и найти из этой ситуации конструктивный выход, чтобы, во- первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во- вторых, "подготовить почву" для раскрытия своего личностного потенциала. А раскрытие этого потенциала роста обуславливает переход личности на новую ступень своего развития. Следует научиться чувствовать в себе состояния "застоя" энергии личностного потенциала, чтобы стимулировать нарастание психического напряжения, освобождение от которого раскрывало бы места скопления этой энергии и направляло бы ее на развитие собственной личности подростка.

Цель: Осознание собственной конфликтности

Задачи:

Выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте

Обучение способам анализа конфликтных ситуаций. Внутриличностный и межличностный транзактный анализ.

Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях со взрослыми и сверстниками.

Поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную.

Осознание различия поведения в конфликте и конфликтного поведения

Основные вопросы, которые стоит обсудить:

Конфликт – как фантом и конфликт как жизнь

Конфликт как таковой и конфликт по поводу наркотиков

## **8. Тренинг коммуникативной компетентности**

Навыки поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций являются показателем подростковой коммуникативной компетентности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Для подростков наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками; для них делается важным познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и правила значимой для него группы. Часто препятствием здесь является неуверенность подростка в своих силах, страх быть не принятым и т.д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Коммуникативная компетентность обеспечивает выбор адекватного поведения личности и, следовательно, высокую эффективность общения, что является результатом интериоризации социальных контекстов и включает в себя навыки общения (знание коммуникативных средств и условий их использования) и эффективного поведения (способность гибко менять способы поведения в зависимости от меняющихся социальных контекстов). Иначе говоря, коммуникативная компетентность- это способность адекватно и сознательно реагировать на коммуникативный стимул. Если личность адекватно реагирует на данный стимул, то , во- первых, снижается уровень личностного напряжения, ведущего в дальнейшем к конфликту (как к внутриличностному, так и к межличностному), а во- вторых, к стремлению избавиться от этого напряжения, и зачастую формой снятия напряжения становится прием наркотиков или алкоголя, что впоследствии ведет к психическому нездоровью, а следовательно, к нарушению психологической устойчивости и психологического благополучия.

Поэтому важно для подростка выработать у себя чувство уверенности в себе, которое может быть приобретено им в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа Я (принятия себя разным).

Цель: развитие навыков социальной ориентации

Задачи:

Развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий

Способность к организации ситуации и извлечения из нее опыта

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

Способность прогнозировать

Способность ошибаться

Способность просить помощь

Жизнь во времени

Невербальное общение

Отличие реальных отношений от игры (пауза не требует заполнения, конгруэнтность, включенность, отсутствие двойного зажима; формальные отношения не стоит наполнять особым содержанием)

Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?

Жертва и хищник: кто кого?

## **9. Тренинг чувства юмора**

Как известно, чувство юмора - одно из качеств здорового человека, в том числе и устойчивого к ПАВ подростка. Чувство юмора относится к социально приемлемым способам снятия напряжения, имеющим еще также благоприятный физиологический эффект. Чувство юмора сходно по источнику возникновения со стрессом, что выражено в данной схеме:

Раздражение (ступор)  
Обман ожиданий Удивление  
Юмор (слезы)

Отличие - очевидно. У здоровой личности обман ожиданий воспринимается не как угроза, поэтому и не вызывает разрушающей реакции (аффекта, агрессии, ступора и т.д.), а напряжение, которое все - таки появляется в данном случае как разница между ресурсами и затратами, снимается за счет чувства юмора.

Цель: развитие чувства юмора как защитного механизма  
Задачи:

Трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора

Вопросы, которые стоит обсудить:

Трансформация раздражения в удивление и в смех

Отличие здорового смеха от истерики

Зачем смеяться, когда не смешно?

## **11. Работа с конкретными личными проблемами**

Цель: проработка конкретных проблем в групповом процессе

Задачи:

Осознание личного механизма продукции своих проблем

Способность актуализировать собственный опыт

Вопросы, которые можно обсудить на данной сессии:

Зачем тебе твои проблемы?

Надуманые проблемы

Наркотик выступает способом поиска перспектив

## **12. Заключение**

Цель: Закрепление навыков

Задачи:

Мотивация на развитие

Мотивация на жизнь

Вопросы, которые стоит обсудить:

Жизнь с собой

Что мне дали тренинги?

Доволен ли я тем, что произошло?

Доволен ли я собой?

## **Тренинг позитивного принятия себя и уверенного поведения**

### **ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА:**

- отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;
- всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я".

Важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений. Необходимо отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного. Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования. Агрессивность не основывается на зрелом самоуважении и представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счет другого человека. Уверенное же поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется "на равных", вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего "Я" и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Существует целый ряд характеристик уверенного поведения:

1. Эмоциональность речи, открытость в выражении чувств.
2. Прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих.
3. Использование местоимения Я, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.
4. Принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств.
5. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

Отработкой навыков уверенного поведения и должны послужить занятия тренинга.

Тренинг состоит из 4-5 часового занятия.

### **ЗАНЯТИЕ**

## "ТРИ ИМЕНИ"

Назначение:

- развитие саморефлексии;
- формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

## "ХВАСТОВСТВО"

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения. "КОНТРАРГУМЕНТЫ"

Назначение:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

## "ВСЕОБЩЕЕ ВНИМАНИЕ"

Назначение:

- развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения,
- формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится - 15 минут.

## "ПРОРВИСЬ В КРУГ"

Назначение:

- стимуляция групповой сплоченности;
- снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

## "ЗАЖИМ"

Назначение:

- снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

## "НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ"

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

## "ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ ИЛИ ПОЛНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ"

Назначение:

- формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ ГРУППЫ

В конце занятия подводятся общие итоги всех этапов СПТ. Началу дискуссии предшествует обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой. Примерный список вопросов:

- В чем для меня выражаются затруднения самопознания, самовосприятия?

- Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом?
- Что я при этом испытываю?
- Что препятствует мне самореализоваться?

Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов-ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний. При ответах возможны встречные проясняющие вопросы:

- Что именно ты имеешь в виду?
- Какие проявления ты подразумеваешь? По окончании дискуссии целесообразно провести творческую заключительную комплексную письменную (или устную) аналитическую работу (10-15 минут), с ответами на две группы вопросов:

- 1) что мне удалось (не удалось) достичь в ходе тренинга;
- 2) что понравилось (не понравилось) в ходе тренинга при взаимной (с тренером) рефлексии полученных ответов.

## **Тренинг разрешения конфликтов**

Цель курса:

- предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи курса:

- обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
- помочь участникам научиться непредвзято оценивать конфликтную ситуацию;
  - помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
  - сплочение конкретного коллектива (в случае если все участники представляют коллектив), развитие умений и навыков командного взаимодействия.

### **Содержание занятий**

#### **Занятие 1**

##### **Знакомство, принятие правил тренинга:**

##### **Интервью**

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.



Цель упражнения:

- развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки,
- сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

### **Космическая скорость**

Инструкция: "Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз".

Усложнение:

- сделать то же самое, но на время
- "А быстрее можете?"
- выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии
- понимание идеи упражнения
- понимание других участников
- принятие решений
- изменения в поведении
- изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?..
- Почему вы выбрали это решение?

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

### **Говорю, что вижу**

- Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

- Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что видите относительно любого из участников. К примеру : “Коля сидит, положив ногу на ногу”, “Катя улыбается”.

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Цель упражнения: проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

### **Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы**

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Ведущий рассказывает про разные типы поведения в конфликтной ситуации (по Томасу): приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию. Проводится тест Томаса (Приложение 1). После этого целесообразно провести 1-2 ролевые игры (на усмотрение ведущего), на примере которых участники могут наблюдать разные типы поведения.

Преувеличение или полное изменение поведения

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. К примеру, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Цель упражнения:

- формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

## **Занятие 2**

### **Приветствие**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Цель упражнения:

- формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

### **Сигнал**

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе. Ведущий рассказывает о технике активного слушания

### **Техники слушания**

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 мин "очень скучного рассказа". Затем ведущий отзывает в сторону будущих "рассказчиков", якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ "очень скучным". На самом деле дает разъяснения (так, чтобы "слушающие" не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как "глухое молчание"). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

Цель упражнения: развитие навыков активного слушания

### **Диспут**

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута"

Цель упражнения: развитие умений и навыков активного слушания

### **Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"**

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Занятие 3

## Печатная машинка

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Если бы..., я стал бы...

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру : "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру : "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

## Контраргументы

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

## Занятие 4

### Последняя встреча

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

Цель упражнения:

- совершенствование коммуникативной культуры, стимулирование активности участников.

Упражнение на групповую сплоченность "Единство"

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Цель упражнения:

- выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне;
- формирование эмоционально-волевого единства группы.

### **Позиция**

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

Цель упражнения:

- рефлексия взаимоотношений участников тренинговых занятий.

### **Ролевая игра**

Каждый участник по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик может быть не только сценаристом и режиссером ролевой игры, делать несколько дублей и т.д.

Участникам предоставляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

Цель упражнения: закрепление полученного на тренинге опыта.

### **Доверяющее падение**

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Цель упражнения:

- формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

## **Тренинг профессионального самоопределения.**

Одним из основных направлений работы психолога со старшеклассниками является проведение профориентационной работы, развитие готовности к профессиональному самоопределению.

Готовность к выбору профессии – это, во-первых, внутренняя осознанность самого факта выбора и определенность профессиональных интересов, во-вторых, осведомленность

ученика о своих способностях и о том, какие физические и психологические требования предъявляет профессия к человеку. В связи с этим важную роль в решении задач профориентации школьников играют не только диагностические методы, но и методы психологической коррекции, при проведении которых становятся очевидными склонности ученика, с одной стороны, и его возможности – с другой.

В начале проведения профориентационных упражнений или больших игр целесообразно ознакомиться с профессиональными намерениями старшеклассников. Для этого проводится опрос либо полустандартизированное интервью, куда могут войти следующие вопросы.

Чем вы думаете заняться после окончания школы?

Какой профессии, специальности вы хотели бы посвятить себя?

Какие требования, по вашему мнению, эта профессия предъявляет к человеку?

Какие требования предъявляет выбранная вами профессия к здоровью человека? Как вы оцениваете вашу пригодность по состоянию здоровья к этой профессии?

Как вы готовите себя к выбранной профессии?

Проверяете ли вы развитие профессионально важных качеств у себя?

Знаете ли вы, где можно получить подготовку к выбранной профессии?

Что вы читали о выбранной профессии.

Когда вы выбрали профессию? Происходили ли изменения в вашем выборе? По каким причинам вы меняли выбор профессии?

Если вы до сих пор не выбрали профессию, то по каким причинам?

Ваше решение о выборе данной профессии окончательно, или вы еще можете передумать?

Выбирая профессию, на что вы ориентируетесь?

Как вы предпочитаете работать: индивидуально, с товарищем или в бригаде?

Какой областью знаний и умений вы увлекаетесь: а) о природе; б) о науке; в) об искусстве; г) о технике; д) о человеке.

Профориентационную коррекционно-развивающую работу со можно проводить в различных формах: в виде развивающих игр и упражнений (они проводятся в течение всего учебного года, на классных часах и факультативных занятиях); в виде больших игр и тренингов профессионального самоопределения (они могут проводиться один-два раза в учебном году).

#### 1. Программа развивающих игр «Я выбираю профессию»

Она состоит из трех циклов занятий. Первый цикл посвящен разбору условных ситуаций выбора профессии, второй – анализу типичных ошибок и затруднений, которые испытывают молодые люди в этот период. На занятиях третьего цикла школьники обсуждают конкретные ситуации выбора профессии.

3 методических приема организации коллективной деятельности Взаимная групповая оценка. По желанию участников организуются две группы. Руководителей групп (командиров) ребята выбирают из общего состава участников. Получив задание, каждая группа выполняет его самостоятельно и автономно от другой группы. Результаты (доклады групп) выносятся на общее обсуждение, в котором участвуют учитель и две группы школьников. Анализируют и оценивают по схеме: соответствие доклада группы заданной теме; правильность решения; аргументация в пользу полученного решения (полнота аргументации, ее продуманность); творческий характер решения; полнота решения (на все ли вопросы есть ответы); степень использования предложенных для занятия материалов и схем.

Используется также соревнование между группами. В конце каждого задания руководитель практикума объявляет две оценки: за правильность решения группы и за активность участия в коллективной работе.

Прием «зеркало» состоит в следующем. Психолог (педагог) рассказывает о конкретном факте из жизни таких же, как участники игры, ребят. Он говорит о своем отношении к этим событиям, последствиях тех или иных поступков. Юноши и девушки сравнивают себя с персонажами, соотносят свои действия с поступками героев.

## Цикл I. Условия выбора профессии

### Занятие 1. «Мир профессий»

Руководитель предлагает школьникам самостоятельно заполнить таблицу:

Бланк для работы на занятии «Мир профессий» №	Типы и подтипы профессий
Профессии данного типа	Требования, предъявляемые профессией к человеку

Ребята разбиваются на две группы. Каждая группа заполняет таблицу, обсуждая все связанные с этим вопросы. Результаты обсуждаются вместе с учителем.

Методический прием. Организация взаимной групповой оценки.

### Занятие 2. «Природные предпосылки»

На основе таблицы, заполненной на занятии 1 школьники с помощью руководителя практикума выделяют свойства, данные, необходимые для успешной работы в той или иной области. В таблице есть соответствующая графа.

Методический прием. Организация взаимной групповой оценки.

### Занятие 3. Мнения старших членов семьи, учителей и друзей о выборе профессии

Руководитель практикума предлагает проиграть сценку трем ученикам, один из которых представляет старшеклассника, другой – отца, третья – мать. Число ролей можно расширить. Остальные участники практикума – зрители. После просмотра – коллективное обсуждение.

Предлагается следующий сюжет сценки: за вечерним чаем сын или дочь объявляют родителям о своем решении выбрать ту или иную профессию. Текст роли заранее не готовится, каждый участник играет самого себя. При обсуждении поведения того или иного персонажа участники дискуссии фактически говорят о самих себе, о своих проблемах.

Методический прием. Ролевая игра, коллективная дискуссия. Метод «зеркала».

### Занятие 4. Информированность школьников о профессиях и профессиональных требованиях

Руководитель практикума предлагает ребятам придумать различные типологии профессий на основании, например, критерия «условий труда». Разделившись на две группы школьники выполняют задания. После него – коллективное обсуждение.

Методический прием. Метод организации взаимной групповой оценки.

### Занятие 5. Личные жизненные и профессиональные планы.



Руководитель практикума обсуждает со школьниками профессиональный выбор знакомого им юноши. Если ребята не согласны с его выбором, им предлагается назвать подходящую профессию для этого ученика и объяснить причины этого выбора.

Методический прием. Психологическое «зеркало».

Занятие 6. Соотношение условий ситуации выбора профессии

До этого занятия школьники анализировали одно или несколько условий профессионального самоопределения, взятых отдельно друг от друга. На этом занятии ставится задача проанализировать разобранные ранее условия во взаимосвязи между собой, как это бывает в конкретных ситуациях реальной жизни.

Двум группам учеников предлагается выбрать из своих групп двух школьников, определить для них подходящую профессию, описать особенности этой профессии, представить характеристику индивидуальных особенностей выбранных школьников и доказать, что выбор профессии осуществлен правильно.

На общем обсуждении анализируются причины, по которым была выбрана профессия для каждого школьника. Учитель обращает особое внимание на соответствие индивидуальных особенностей выбранных группами школьников и требований названной профессии.

Методический прием. Организация взаимной групповой оценки.

Цикл II. Типичные ошибки при выборе профессии

Занятие 7. Влияние престижности профессии на успешность профессионального самоопределения

На этом занятии рекомендуется провести встречу-беседу с представителями различных профессий: важно, чтобы во время беседы обсуждались сложности профессии, постепенного профессионального и должностного роста.

Методический прием. Беседа, коллективное обсуждение.

Занятие 8. Перенос отношения к школьному предмету на отношение к профессии

Бывает и так, что ученик относится с большим интересом к какому-либо школьному предмету. Он получает хорошие отметки и в конце концов выбирает его в качестве своей будущей профессии. В этой, казалось бы, весьма простой ситуации также возможны серьезные ошибки.

В рамках двух-трех школьных предметов, выбранных школьниками, им предлагается перечислить и описать профессии, сходные по содержанию с выделенными предметами школьного курса, определить общее и различное между содержанием школьных предметов и содержанием профессий.

Методический прием. Метод организации взаимной групповой оценки.

Занятие 9. Как выбирать профессию

В двух группах школьники выбирают определенную профессию. При этом они ориентируются на этапы «узнать – подумать – попробовать».

На общем обсуждении каждая группа рассказывает о профессии, которую она выбрала, и анализирует причины выбора.

Методический прием. Метод организации взаимной групповой оценки.  
Цикл III. Конкретные ситуации выбора профессии

#### Занятие 10. Человек и профессия

Учитель называет профессию, для которой, школьники должны «подобрать» ученика, наиболее, по их мнению, соответствующего по своим индивидуальным особенностям данной профессии. Профессия, заданная педагогом, должна быть более или менее известна ученикам, не рекомендуется выбирать для задания малоизвестные профессии.

Участники разбиваются на две группы, выбирают ученика для заданной преподавателем профессии и на общем обсуждении доказывают, что индивидуальные особенности выбранного ими школьника соответствуют требованиям профессии.

Можно организовать дополнительное занятие: педагог предлагает двум группам школьников «подобрать» профессию одному из учеников.

#### Занятие 11. Соотнесение самооценки и профессиональных требований

Выбирается школьник, который должен описать свои индивидуальные особенности, оценить их и подобрать соответствующую профессию. При выборе профессии разрешается учитывать индивидуальные склонности и интересы.

Остальные ученики практикума и сам педагог отдельно от школьника также дают ему оценку и подбирают соответствующую профессию. На общем обсуждении, в котором участвуют школьник, педагог и группа участников, делается сравнительный анализ самооценки школьника, оценки педагога и группы участников. Обсуждаются моменты несоответствия самооценки ученика, оценок педагога и группы участников.

Методический прием. Метод организации взаимной групповой оценки.

В заключение всех проведенных занятий учитель и школьники обмениваются опытом, полученным на играх: что нового они узнали, какие занятия были самыми интересными. Ученики рассказывают, какую профессию они хотели бы выбрать.

#### **Анкета профориентации**

Фамилия, имя, \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ /Училище \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

1. Состояние здоровья: а) здоров      б) функциональное отклонение      в) хроническое заболевание      г) ограничения каких-либо видов деятельности

2. Информированность о профессиях: (из каких источников)

а) полная      б) недостаточная      в) отсутствует

3. Наличие профессионального плана:

Профессия \_\_\_\_\_

Учебное заведение \_\_\_\_\_

4. Сформированность профессионального плана:

а) четкий, конкретный план      б) неопределенный план      в) план отсутствует

5. Осознанность выбора профессии \_\_\_\_\_

6. Ведущие мотивы выбора профессии и трудовой деятельности \_\_\_\_\_

7. Любимые занятия \_\_\_\_\_

8. Предпочитаемые профессии \_\_\_\_\_

9. Опыт работы \_\_\_\_\_

10. Склонность к учебным дисциплинам:

естественным \_\_\_\_\_ точным \_\_\_\_\_

гуманитарным \_\_\_\_\_ труду \_\_\_\_\_

11. Любимый школьный предмет \_\_\_\_\_

12. Наиболее подходящая сфера деятельности:

Природа – Техника – Человек – Знак – Художественный образ

13. Коммуникативные и организаторские склонности (оценить от 1 до 5)

К – 1, 2, 3, 4, 5;

О – 1, 2, 3, 4, 5.

14. Особенности поведения \_\_\_\_\_

**Заключение:**

рекомендуемая область деятельности, профессия \_\_\_\_\_

Противопоказанные сферы деятельности \_\_\_\_\_

## **Программа тренинга личностного роста для подростков "Пойми себя"**

Тренинг "Пойми себя" предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Цель тренинга:

Создать условия для личностного роста подростков.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;
- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;
- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);
- принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

В ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

### **Программа занятий**

1-е занятие - «На старте», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – «В мире людей», посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3-е занятие – «В море эмоций», посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

4-е занятие – «В глубине души», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5-е занятие – «Прошлое, настоящее, будущее», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

### **УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ**

#### **«Ассоциация со встречаей»**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречаей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

#### **«Прогноз погоды»**

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

#### «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

#### «Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

#### «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

#### «Меняющаяся комната»

##### Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

#### «Ревущий мотор»

##### Инструкция:

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

## УПРАЖНЕНИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ

### «Аплодисменты по кругу»

#### Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### «Подарок»

Участники встают в круг

#### Инструкция:

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

### «Спасибо за приятное занятие»

#### Инструкция:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

## ЗАНЯТИЕ №1 «На старте»

### «Баранья голова»

#### Инструкция:

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать

для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

#### «Заключение контракта»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И др. правила.

#### «Дигикон»

Порядок действий:

В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов» (то есть тех, кто ведет себя подобно механизмам). На каждую «камеру» с 3-7 «узниками» положено по одному «роботу». Таким образом, из 12 участников можно сформировать 3 «камеры» по 3 «узника» в каждой и к ним 3 «роботов». Снабдите каждого бумагой и карандашом.

1. Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать.
2. В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.



3. Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера».

Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

4. Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду.

5. Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут, и управлять игрой будет трудно лишь в первый раз. С каждым последующим разом она будет проходить все легче, и вы даже начнете украшать ее всякими фантастическими подробностями.

### Сценарий

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие — роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать — приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах — друзьями или врагами.

Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их.

Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их «память» и отдать последним ряд команд, которые нужно записать. К сожалению, «память» роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того — команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например «зин» — «иди вперед» или «чат» ~ «иди назад». Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в «справочные таблицы» соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом роботы реагируют на ряд заранее определенных команд.

Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте «узникам» 5 минут на формирование «памяти» «роботов». Каждая «камера» должна обсудить, какие «слова» будут означать команды для «роботов», и записать их вместе с переводом на «нормальный» язык. Вы же продолжаете следить за ходом работы, никоим образом не вмешиваясь и тем более не встречая со своими предложениями. Если вы играете с международной группой, то почти наверняка обнаружите, что как минимум одна из команд берет слова из реально

существующего — непонятного другим — языка, на котором говорит кто-либо' из ее членов: например, баскского или тамильского. Такое разрешается.

По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты.

После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и немалое сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезть. Если хотите, можете перекладывать ключ с места на место, а если вы играете в «Дигикон» с очень умной группой, то можете позволить себе настоящую «подлость» и положить ключ туда, где «роботам» будет трудно его увидеть.

После такого отдельные «узники» придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в «память» роботов слова «ползти» или «перелезть». Успокойте их и посоветуйте «стараться изо всех сил».

После того как «пленники» уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их «роботам», чтобы добыть ключ, пригласите «роботов» подойти к вам, заберите у них «шпаргалки», перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта. Это наверняка посеет панику как в рядах «роботов», так и «пленников». Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются.

Объявите, что теперь «роботы» готовы к действию.

В первый момент все игроки будут в замешательстве, но спустя время кто-либо из «узников», а может быть, сразу несколько, начнут выкрикивать команды из своих списков. «Роботы» примутся лихорадочно изучать собственные списки, чтобы выяснить, чьи в них проставлены команды и что они означают. В конце концов кто-нибудь из них узнает «свою» команду и отреагирует на нее, что подстегнет других игроков, и начнется гонка. Может подняться страшный шум, на «роботов» посыплются приказы, брань и одобрительные возгласы. В общей суматохе и напряжении играющие могут немалое подзабыть правила, так что сохраняйте бдительность и держите в узде наиболее ретивых игроков. Возможно, вам придется заталкивать людей назад в «камеры», проверять «словари», если у вас возникло подозрение, что «роботы» откликаются более чем на 10 командных слов, и запрещать команды, заставляющие «роботов» нападать друг на друга. При работе с молодежной группой лучше всего предупредить, что если один «робот» дотронется до другого, то оба немедленно «замрут» до тех пор, пока не поступит команда разойтись.

Возможно, что непосредственно вам придется подать сигнал об окончании игры, поскольку игроки в пылу борьбы могут не заметить, что один из «роботов» уже захватил ключ, и его команда побеждает, а даже если и заметят, то, часто, войдя в раж, продолжают «направлять» своих «роботов», полагая, что именно трудности по преодолению препятствий — наиболее важная часть игры. Или, наоборот: некоторые игроки могут сдаться задолго до финала, расценив свой «словарь» как никуда не годный. Однако такое решение может быть опрометчивым, поскольку, при наличии творческого подхода, даже очень бедный словарный запас можно использовать самым удивительным образом.

## ЗАНЯТИЕ №2 «В мире людей»

### «Рекламный ролик»

## Инструкция:

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протез, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

«Говорю, что вижу»

## Инструкция:

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. К примеру : «Лена – ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что в видите относительно любого из участников. К примеру : «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Информация для ведущего:

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

«Официант, в моем супе муха»

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Попросите двух исполнителей выйти и австать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

#### РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

#### РОЛЬ Б

Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?
3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?
4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

### ЗАНЯТИЕ №3 «В море эмоций»

«Называем чувства»

Инструкция:

Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Информация для ведущего:

Целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

«Шурум-бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

«Бумажные мячики (Снежки)»

Материалы:

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция:

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить

бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

#### ЗАНЯТИЕ №4 «В глубине души»

##### «Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

##### Обсуждение:

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

##### «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

##### Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

#### ЗАНЯТИЕ №5 «Прошлое, будущее, настоящее»

##### «Автобиография»

##### Инструкция:

##### Цель автобиографии

Основная цель этого задания — ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то как происходило взаимодействие с ними. Для того, чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

#### Стиль

Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Каждый из этих подходов может применяться достаточно успешно. Иногда хорошо их сочетать, набросав вначале общий план основных событий в хронологическом порядке, а потом останавливаясь подробно на том, что в данный момент больше всего привлекает, а затем вновь возвращаясь к плану, чтобы проверить не выпали ли из рассказа какие-то существенные моменты. Пишите так, чтобы вам было легко, даже если при этом ваше изложение будет грешить против грамматических и стилистических правил. Самое важное — начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, но лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Списывая свою жизнь, будьте как можно более откровенны и беспристрастны, не пытайтесь подвергать цензуре те места, которые могут, по вашему мнению, представить вас в невыгодном свете. Наоборот, вы почувствуете, что обращая внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь, вы узнаете немало полезного для себя. Постарайтесь указать в чем заключаются ваши «больные места». Стремясь достичь наиболее объективной и честной позиции во взгляде на свою жизнь, вы сможете лучше ее осознать и в дальнейшем предпринимать более конструктивные шаги.

Если вы обнаружите, что ваша биография оказалась слишком длинной и бессвязной, хорошо вдобавок к ней написать более короткий и четко организованный вариант, который поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы. Длинный вариант послужит тому, чтобы вы почувствовали себя свободнее и отобрали материал; он важен для вашего внутреннего использования. Короткий вариант поможет рассказать о себе другим и организует ваши собственные мысли.

#### Ваше развитие в целом

Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками.

Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, во время которых происходили изменения в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициация» и могут проходить как кризис или проверка на прочность.

Какие стереотипы вы замечаете в своей жизни? Существуют ли какие-нибудь определенные конфликты, которые повторялись в различных ситуациях? Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

Конкретные вопросы

Опишите ваши самые ранние воспоминания, и неважно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д. Как это повлияло на вас?

Характер жизни в целом и ее значение

Рассказывая о своей жизни, подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни.

Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде каких-то архетипов.

Если бы вам пришлось ее озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

«Планирование будущего»

Инструкция:

Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей.



Определите пути преодоления этих недостатков.

Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям.

Определите пути преодоления внешних препятствий.

Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

## ЗАНЯТИЕ №6 «Финал»

### «Розовый куст»

#### Инструкция:

##### Введение

- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и проуждать силу. Но стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

##### Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стеснясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

«Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

## **Релаксационный тренинг**

### **Мышечная гимнастика.**

Цель: Мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжений, осознание разделенности групп мышц. Упражнение должно выполняться индивидуально, ежедневно;

утром или перед сном. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

1. Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их.

Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение — расслабление» делаются последовательно по каждому заданию.

2. Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое — со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

3. Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.

4. Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

5. Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах. Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

### **Лицевая гимнастика.**

Цель: снятие мышечных напряжений, увеличение подвижности лицевых мышц. В упрощенном виде это упражнение используется в актерском тренинге: «Циферблат губами», «Вращение глазами» и т. д. Вне связи с дыханием упражнение не расслабляет мышц лица, а еще больше зажимает их. В полном виде упражнение используется при обучении актеров театра «Но».

Массаж глазных яблок: выбрать объект перед собой, расслабиться. Глубокое брюшное дыхание. Спустя 2 мин. после глубокого вдоха сделать резкий активный выдох, направив энергию выдоха в глаза; глазные яблоки, как от толчка, должны устремиться вперед на объект. Можно придумать внутреннее оправдание, но это нежелательно, так как в этом случае напрягаются мышцы век, а они должны оставаться расслабленными. Сделать 8—10 таких выдохов. Затем выбрать объекты последовательно справа и слева от себя, а также под ногами. Сделать по 5 движений на каждый объект, чередуя их. Энергетический импульс движения глазных яблок начинается в брюшной полости вместе с выдохом.

Массаж губ: аналогичная процедура, может использоваться «циферблат», но обязательно с активным выдохом на каждое движение.

Общий массаж лица: дыхание такое же, как в предыдущих вариантах, но на выдохе все лицо, включая нос и рот, должно искривиться в маску гнева, неприязни или страха. Сделать 10 активных движений. Тело и шея должны оставаться расслабленными. Затем можно разрядиться криком, челюсть падает, рот открывается. Упражнение лучше проводить лежа.

## **Напряженные позы**

Цель: высвобождение мышечного напряжения через рез дрожь и непроизвольные движения. Вообще, напряженные позы составляют основу биоэнергетического тренинга, помогая избавиться от мышечных зажимов. Тело в позах максимально сбаластировано.  
«Динамически наклон выражает готовность к действию, энергетически — тело заряжается от ног к голове» (Lowen, 1976, p. 74).

Арка: встаньте, расставив ноги на расстояние примерно 45 см, носки повернуты вовнутрь, колени согнуты. Кулаки поставьте на поясницу и прогнитесь назад так, чтобы линия, соединяющая точку между лопатками на позвоночнике и середину расстояния между ногами, была перпендикулярна полу. Отметьте области напряжения в теле (в пояснице, передней части бедер, шее и т. д.). Дышите животом, удерживайте паузу 2—3 мин., тело максимально расслаблено. Если поза правильная, то ноги начинают дрожать. Вибрации — это выход и ослабление хронических мышечных напряжений.

Кольцо: расставьте ноги приблизительно на 25 см, носки слегка повернуты вовнутрь, тело брошено вперёд. Коснитесь пальцами рук пола перед собой, не опираясь на них. Перенесите вес тела на пальцы ног. Нужно получить состояние неустойчивого равновесия. Глубокое дыхание через рот. Удерживайте позу 2-3 мин., ноги начинают дрожать, теплота и вибрации распространяются по всему телу. Дрожь — естественная реакция тела на напряжение, показатель энергетизации мышц. По окончании поднимайтесь как можно медленнее.

Обратное кольцо: лягте на ковер. Согните колени и расставьте ноги на расстояние 30 см. Прогните спину, притягивая себя к лодыжкам руками. Только макушка, плечи и ступни касаются пола. Положите кулаки под пятки, колени выдвигаются вперед. Глубокое дыхание, максимально расслабьте ягодицы. Таз начинает дрожать. Для усиления ощущения качните таз вверх-вниз несколько раз.

Прогиб назад с опорой: наклонитесь назад и для баланса слегка обопритесь руками на стоящий позади стул, разведите колени. Дышите глубоко, покачайтесь на пятках. Через 2—3 мин. таз начнет двигаться вверх и вниз. Упражнение необходимо для снятия тазовых напряжений.

Стойка на одной ноге: стойте на одной ноге до полного утомления мышц, изнеможения. Внимание можно сосредоточить на любом воображаемом объекте, например, совершите весь путь из дома в институт, вспоминая возникавшие по пути мысли и чувства. Это отвлечение удлиняет процесс. В таком состоянии мышцы не могут удерживать имеющиеся в них напряжения, происходит их ослабление, что ощущается через рез вибрации мышц.

**Падение:** предлагаемые падения не разучиваются. В качестве страховки используется спортивный мат. Надо встать перед ним, закрыть глаза и резко ослабить все мышцы. В следующий раз это можно проделать с открытыми глазами. Упражнение полезно для тех, кто имеет навык расслабления. После падения — перевернуться на спину и полежать 2—3 мин. в расслабленном состоянии. Затем можно сделать упражнение «Крик». Засыпание и падение имеют общий динамический механизм — выход возбуждения. Падения, разучиваемые на уроках сценического движения, имеют совсем другую цель: они освобождают от страха при помощи разума: «Я не разобьюсь, потому что знаю прием».

### **Доверяющее поведение**

**Цель:** осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнером, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на пол нельзя разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан — это «страх вообще»).

Участники делятся на пары: один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями. Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание — на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполнят упражнение, можно поделиться ощущениями в группе. Преодоление страха «бросанием» тела часто вызывает крик, вибрации в теле.

### **Оживление тела**

**Цель:** полное расслабление, достижение состояния равновесия сознания, снятие хронических мышечных напряжений. Это медитативное упражнение, выполнение его в течение 15 мин. является более качественным отдыхом, чем продолжительный сон. Хронические мышечные напряжения снимаются благодаря освобождению сознания.

**Первый этап:** после расслабления (мышечная гимнастика) участники лежат на полу, дыхание глубокое, на «внутреннем экране» — черное ночное небо без звезд и просветов, полная темнота. С каждым вдохом чернота и холод ночи втягиваются в легкие, а с выдохом распространяются по телу, начиная с ног (холод доходит до щиколоток, колен, паха и т. д.). Критерием правильности выполнения упражнения является дрожь, которую можно ощутить, если слегка прикоснуться к телу в любом месте. Руководитель должен внимательно следить, чтобы мелкая дрожь не превратилась в сотрясающий озноб: в этом случае участнику нужно помочь перейти к выполнению следующего этапа.

**Второй этап:** черное небо на «внутреннем экране» начинает светлеть. Участникам нужно сказать, что начинается рассвет. Чем светлее и голубее небо, тем больше тепла втягивается в легкие с воздухом и распространяется по телу, начиная с пальцев ног. Тело согревается, при этом наступает полное расслабление, теплота и легкость (или, наоборот, тяжесть — это индивидуальные проявления расслабления) в мышцах. Участник, выполнивший упражнение успешно, может уснуть. Этому можно препятствовать переходом к следующему упражнению, например «Зоны звучания», «Звучащее тело» или «Резонанс».

**Муха в плену.** Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее 3

мин. В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие по Литейному проспекту с рассматриванием домов и воспоминанием их последовательности. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

### **Разматывание клубка**

Цель: как и в предыдущем упражнении — достижение сильного релаксационного эффекта.

Сопутствующий эффект: снимаются остеохондроз-ные проявления. Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. Вы — клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить и заставляет кувыркаться вперед и назад и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 мин.), пока не разматывается в нить: участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела — одно волокно, левая — другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3-5 мин.). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

### **Сон**

Цель: осознание свободного потока видений, рассредоточение внимания, формирование установки на мгновенное расслабление без выполнения комплексов мышечной гимнастики на напряжение — расслабление.

После выполнения комплекса разогревающих упражнений (мышечная нагрузка) участникам дается команда «спать». Они резко «бросают» тела на пол и начинают глубоко дышать. Это может вызвать легкое головокружение. Быстрый ритм дыхания задает руководитель. Через 3—5 мин. может наступить легкое мышечное оцепенение, участники уменьшают ритм дыхания, оно становится легким, не требующим усилий. Объект внимания — «внутренний экран», на нем появляются и исчезают свободные видения, не привязанные к личности участника (фигуры, комбинации, пейзажи и т. д.). У некоторых участников возможны слуховые и обонятельные ассоциации. Полученное физиологическое состояние достигается ускорением ритма дыхания; оно не связано с потерей сознания, так как участники могут слышать и видеть реальную обстановку, но более сильным раздражителем является внутреннее видение. Далее можно переходить к упражнению «Путешествие по состояниям», представленному далее.

### **Электрический ток**

Цель: последовательное освобождение групп мышц от напряжения, энергетизация тела.

Участники стоят «стайкой». Руки опущены вдоль тела. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрический ток, через минуту вибрации распространяются на всю кисть, затем с интервалом в минуту они будут захватывать руку до локтя, плеча,

верхнюю половину туловища и, наконец, все тело. Участникам можно предложить иначе оправдать вибрации по собственному выбору (одни дрожат от холода, другие воображают себя каким-нибудь предметом и т. д.). Упражнение имеет ярко выраженный физиологический эффект: ощущение тепла, покалывание кожи, автоматическая концентрация внимания на внутренних ощущениях (если нет специального задания— другого объекта); снимаются также и психические блокировки. Продолжительность выполнения упражнения — не менее 6 мин.

### **Качание**

Цель: та же, что в упражнении «Электрический ток». «Качание» может выполняться после этого упражнения или дополнять его.

Исходное положение такое же. Движение начинается также с пальцев рук и распространяется подобным образом, но вибрации в этом случае заменяются свободным качанием. Импульс движения исходит из верхней точки кисти, локтя, плеча, головы, соответственно. Продолжительность — также не менее 6 мин. В результате возможно естественное головокружение. После выполнения упражнения нужно сделать 5—10 прыжков, почти не отрывая ступни от пола, на полусогнутых ногах — встряхивания тела. Это способствует интенсивной энергетизации. Вообще нужно иметь в виду, что отсутствие напряжения в коленях — слегка согнутые ноги — всегда энергетизирует организм. Согласно биоэнергетической теории А. Лоуэна, в этом положении (колени чуть согнуты, носки чуть повернуты внутрь) стопа имеет наибольший контакт с почвой, что увеличивает приток энергии.

### **Пластилиновый человек**

Цель: мышечное расслабление отдельных групп мышц (всех в определенной последовательности). В отличие от других релаксационных упражнений, действующих по принципу «напряжение — расслабление», упражнение усложнено введением предлагаемых обстоятельств.

Участники сидят на корточках, голова в коленях, глаза закрыты. Представьте, что каждый из вас — ком пластилина, в котором «зародилась жизнь»; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала — пластилина. Последовательность такая: вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост, это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах; теперь «лепите» руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем кисти, пальцы. Ощущайте пластилиновость пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо — глаза, нос, рот. Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда это вы попали? Все тело остается напряженно-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли? Возможно взаимодействие участников: знакомство и т. д. В какой-то момент оказались лежащими

## **Сказкотерапия как метод психокоррекции**

В настоящее время в психологическом консультировании практикуется одно из направлений арт-терапии «Сказкотерапия». С каждым днем сказкотерапия становится все более популярной. Это связано с тем, что смысл сказки воспринимается сразу на двух

уровнях, сознательном и подсознательном. Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения. В кратчайшие сроки возможно проработать с подростками стрессовые или конфликтные ситуации. С детьми и подростками проработать всевозможные страхи. Показать на примере сказочных персонажей пути решения проблем и т.д. Сказкотерапия – метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур

#### Жанры, используемые в сказкотерапии

В сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Находят применение и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтези и пр. Каждому подростку можно подобрать соответствующий его интересам жанр.

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, как ядро любой сказки. Именно глубина и точность метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе с подростками.

#### Сказкотерапевтические методы

##### Основные методы сказкотерапии

- Рассказывание сказки.
- Рисование сказки.
- Сказкотерапевтическая диагностика.
- Сочинение сказки.
- Изготовление кукол.
- Постановка сказки.

##### Метод «Рассказывание и сочинение сказки»

Любое рассказывание сказки уже терапевтично само по себе. Лучше сказку именно рассказывать, а не читать, т.к. при этом терапевт может наблюдать, что происходит в процессе консультирования с клиентом

Подростки могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

Самостоятельное придумывание продолжения сказки и ее рассказывание ребенком позволяет выявить его спонтанные эмоциональные проявления, которые обычно не отмечаются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

##### . Метод «Рисование сказки»

Желательно после этого сказку нарисовать, слепить или представить в виде аппликации. Рисуя или работая с цветным картоном, пластилином, клиент воплощает все, что его волнует, чувства и мысли. Тем самым освобождаясь от тревоги или другого чувства, которое беспокоило.



Качество изображения не имеет значения. При сильных чувствах возможно появление в рисунках ребенка или взрослого всяческих чудищ, огня или темных красок. Новый рисунок на тему той же сказки может быть уже спокойнее, краски будут уже более светлые.

Для рисования лучше взять карандаши (желательно гуашь, если рисуете что-то конкретное, акварель, если приходится рисовать свои ощущения, эмоции).

#### Метод «Изготовление кукол»

Стоит остановиться на одном из основных методов сказкотерапии: изготовление кукол. В сказкотерапии важен сам процесс изготовления куклы.

Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение.

С помощью использования кукол можно решить следующие задачи:

1. Проведение психодиагностики.
2. Достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции.
3. Приобретение важных социальных навыков, опыта социального взаимодействия.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Развитие самосознания.
6. Развитие грубой и мелкой моторики.
7. Разрешение внутренних конфликтов.
8. Профилактика и коррекция страхов.
9. Развитие речи.
10. Поиск внутренних механизмов сопротивления болезни.
11. Коррекция отношений в семье.
12. Становление психосоциальной идентичности мальчиков и девочек.

#### Метод «Песочная терапия»

Сказкотерапия являясь эклетическим направлением практической психологии, дает специалисту большую свободу для творчества, позволяет гармонично интегрировать и применять техники других направлений психологии: психодрамы, гештальт-терапии, арт-терапии. Одним из интереснейших синтезов сказкотерапии является сказочная песочная терапия. Метод сказочной песочной терапии как один из вариантов сказкотерапии позволяет эффективно решать как психологического развития личности, так

и коррекции отдельных поведенческих реакций, может использоваться не только психологами, но и педагогами и воспитателями в образовательных целях. Песочная терапия может быть использована в работе дефектологов, социальных работников. Сказочная песочная терапия является универсальным способом психологической работы с клиентами разных возрастных групп.

Технологии песочной терапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии. Клиент решает задачи самоосознавания, самовыражения, самоактуализации, снятия напряжения и др.

## **Арттерапии при коррекции эмоциональных нарушений**

Арттерапия является эффективным методом в работе с подростками, имеющими эмоциональные проблемы, неразрешенные внутренние конфликты, высоко тревожными подростками. Она способствует формированию позитивного отношения к жизни, а это именно те качества в развитии которых особо нуждается проблемный подросток, страдающий большим количеством страхов. Изображение заставляет концентрироваться на своих переживаниях, осознавать их. При рисовании возможно переосмысление событий, формирования своеобразной независимости. Искусство, являясь важным фактором художественного развития, оказывает большое психотерапевтическое воздействие, влияние на эмоциональную сферу ребенка, при этом выполняя 1) коммуникативную, 2) регулятивную, 3) катарсическую функции.

1) Коррекционно-развивающие и психотерапевтические возможности искусства связаны с предоставлением подростку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации как в процессе творчества, так и в его продуктах, утверждением и познанием своего «Я». Создание подростком продуктов художественной деятельности облегчает процесс коммуникации, установления отношений со значимыми взрослыми и сверстниками на разных этапах развития личности. Интерес к результатам творчества ребенка со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности (рисунков, поделок, исполненных песен, плясок и т. д.) повышает самооценку подростка.

2) Регулятивная функция арттерапии заключается в снятии нервно-психического напряжения, регуляции психосоматических процессов и моделировании положительного психоэмоционального состояния.

3) О катарсическом (очищающем) воздействии искусства известно очень давно. Понятием «катарсис» пользовались древнегреческие философы, подразумевая под этим психологическое очищение, которое испытывает человек после общения с искусством. Психологический механизм катарсиса был раскрыт Л. С. Выготским в работе «Психология искусства»: «Искусство всегда несет в себе нечто, преодолевающее обыкновенное чувство. Боль и волнение, когда они вызываемы искусством, несут в себе нечто большее, нежели обыкновенную боль и волнение. Переработка чувств в искусстве заключается в превращении их в свою противоположность, т. е. положительную эмоцию, которую несет в себе искусство».

В качестве психотерапевтического воздействия на эмоциональную сферу подростка нами была выбрана арттерапия как наиболее доступная и эффективная в условиях

реабилитационного учреждения. Кроме того существуют и другие преимущества арттерапии в системе реабилитационных мероприятий:

1) в арттерапии, как в творческой деятельности ребенка, учитывающей его самооценку, уровень его притязаний и другие личностные особенности, прослеживается также психотерапевтическая направленность. Такой эффект достигается благодаря возможности самовыражения ребенка в творческих видах деятельности, которые способствуют расслаблению, снятию напряженности, снижению агрессивности, повышению самооценки и возникновению положительных эмоций, развивает чувство внутреннего контроля.

2) арттерапия полностью соответствует все возрастающей потребности современного подростка в мягком, целостном подходе к его психологическим и соматическим проблемам, дает возможность увидеть человека в целом, а не только какую-то его систему (часть) или орган.

3) арттерапия ориентируется прежде всего на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы, естественное проявление мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятие человека таким, каков он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации.

Арттерапия не навязывает человеку «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы. Кроме того, проведение изобразительных занятий с детьми способствует обеспечению ребенка социально приемлемым способом выхода агрессии и других негативных состояний, развитию чувства внутреннего контроля и воображения, повышению самооценки, что положительно влияет на процесс лечения.

Таким образом, применение арттерапии в качестве одного из компонентов лечебно-реабилитационных мероприятий может выполнять, с одной стороны, уточняющую диагностическую функцию, а с другой — коррекционную, способствующую восстановлению жизненно важных функций организма и психической гармонизации в целом.