

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1 имени М.В. Карамеева города Горно-Алтайска»

Рассмотрено
на заседании
научно-методического
объединения
Руководитель НМО
_____О.Ю. Бекетова
протокол № 1
«09» августа 2024 г.

Согласовано
С научно-методическим
советом
Зам. директора по НМР
МБОУ «Лицей №1г.
Горно-Алтайска»
_____Ю.Н.Каменева
от « 09» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Лицей №1
г.Горно-Алтайска»
_____Е.М. Старикова
приказ № 163
«10» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционного курса
« Индивидуальные и групповые занятия»
для слабовидящих учащихся 9 классов
(Вариант 4.1)

адресат программы – **9 класс**
срок реализации программы – **2024-2025уч.год**

Разработчик:
Тержанян Джемма Владимировна,
Педагог-психолог

г. Горно-Алтайск
2024 г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы коррекционной работы с обучающимися общего образования являются:

- Настоящее Положение разработано в соответствии:
- - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- - Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- - Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"
- - Устав МБОУ «Лицей № 1 г.Горно-Алтайска».
- - ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе по внеурочной деятельности (коррекционно-развивающая область) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №1 имени М.В. Карамеева города Горно-Алтайска»

Исходя из принципа взаимодействия двух основополагающих факторов развития личности- биологического и социального, зрительный дефект следует выделить как биологическое неблагополучие ребенка. Недостаточность зрения предопределяет процесс взаимодействия ребенка с социальной средой. Если же среда, окружающая ребенка с нарушением зрения не организовывается сообразно его возможностям, то у него возникают трудности общения с окружающим миром и людьми. Таким образом, нарушение зрения обуславливает весь ход психофизического развития обучающихся с нарушением зрения.

Первичный дефект- нарушения зрения- в первую очередь предопределяет успешность развития весьма тесно связанной с ним психической функции- зрительного восприятия, которое по Л.С. Выгодскому называется вторичным дефектом. В дальнейшем в специальной психологии и педагогике вторичный дефект чаще стали обозначать как вторичные отклонения, которые проявляются в становлении всех психических функций ребенка, причем специфичность их недоразвитости уменьшается по мере отдаления от первичного дефекта-

нарушения зрения. Важнейшим фактором возникновения вторичных отклонений является фактор социальной депривации- лишение возможности полноценного общения с окружающим миром. При отсутствии специально организованных условий психолого- педагогической коррекции недостатков зрительной ориентации наблюдаются вторичные отклонения в развитии познавательной, эмоциональной и личностной сфер ребенка с патологией зрения.

Именно поэтому, чем раньше обучающимся с нарушением зрения будет оказана коррекционная психолого- педагогическая помощь, тем лучше прогноз формирования личности обучающегося и ее социализации.

Для этой цели и была разработана программа, основанная на комплексном подходе к проблемам слепых и слабовидящих обучающихся с ограниченным познанием окружающего мира, ориентировкой в пространстве и окружающей среде, трудностями передвижения, общения и обучения.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. Одной из основных функций Федерального государственного образовательного стандарта является реализация права каждого ребенка на полноценное образование, отвечающее его потребностям и в полной мере использующее возможности его развития.

Направленность программы: коррекционная - развивающая.

Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия: 10-14 лет.

Объем часов, отпущенных на занятия:

66ч. (5 ч.в неделю с циклированием плана)

Продолжительность одного занятия

40 минут.

Цель – создание системы поддержки детей с нарушением зрения, в освоении основной образовательной программы основного общего образования. Помощь подросткам в социализации, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи

- 1) Выявить особые образовательные потребности детей, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
- 2) Осуществлять индивидуально ориентированную помощь детям, с нарушениями зрения и трудностями в обучении с учетом их особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями ПМПК и ППк лица;
- 3) Развивать коммуникативные навыки, навыки саморегуляции. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- 4) Создание условий, способствующих освоению детьми основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования и их интеграции в образовательной организации.

Формы и методы работы

Формы работы:

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная

Методы реализации программы:

- Практический
- Объяснительно- иллюстративный
- Наблюдение

В результате изучения данного курса, дети с нарушением зрения приобретают следующие навыки:

Личностные результаты (система ценностных отношений обучающегося):

- Положительное отношение к школе.
- Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.
- Способность к оценке своей учебной деятельности.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Готовность совершить дальнейший профессиональный выбор, соответствующий интересам, склонностям, состоянию здоровья.

Регулятивные УУД:

- Сознательно планировать и организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
- Начинать выполнение действия и заканчивать его в требуемый временной момент.
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. Родителей и других людей.
- Контролировать своё поведение в зависимости от ситуации.

Познавательные УУД:

- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности и на занятиях и в доступной социальной практике.

- Использовать элементы причинно-следственного анализа;
- Исследование реальных связей и зависимостей;
- Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; выбор верных критериев для сравнения, сопоставления, оценки объектов;
- Поиск и извлечение нужной информации по заданной теме в адаптированных источниках различного типа;
- Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации.

Содержание курса 9 класс

Содержание курса	Количество часов			Перечень универсальных действий учащихся
	всего	теория	практика	
1.Диагностика	8		8	● Исследование функций мозга, ● Эмоциональное состояние.
2. Развитие когнитивной сферы	37	7	30	● Концентрация, переключение, устойчивость внимания. ● Увеличение объема памяти. ● Развитие ассоциативного и обобщающего мышления.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, мотивационной и коммуникативных навыков	21	5	16	
	66	8	27	

Тематическое планирование
9 класс

№	Тема занятия	Дата	Содержание
	Диагностика		
1	Память, внимание, мышление		Внимание «Шифровка», память Рассолимо,
2	Мотивация		Тест Лускановой., Тест Прихожан.
3	Самооценка		Лесенка, школьный альбом.
4	Социометрия		«Мой класс», «Галактика»
5	Развитие мышления		Упражнения: наглядно- действенное мышление
6	Развитие внимания		Упражнение : «Линия», «Дальтоник», «Киолента», «Куда направлено мое внимание»
7	Развитие памяти		Упражнения: зрительная память
8-9	Развитие эмоционально-волевой сферы		Упражнение «Что в имени моем?» Упражнение «Моя визитная карточка» Упражнение «Я» Упражнение «Мои одноклассники»
10	Развитие мышления		Упражнения: наглядно- образное мышление
11	Развитие внимания		Упражнения: Распределение внимания
12	Развитие памяти		Упражнения: зрительно- моторная память
13	Развитие эмоционально-волевой сферы		Упражнение: «Я среди людей» Информационная часть «Черты характера (моральные, волевые)» Упражнение «Волшебный магазин»
14	Развитие мышления		Упражнения: логическое мышление
15	Развитие внимания		Упражнения: устойчивость

			внимания
16	Развитие памяти		Упражнения: слуховая память
17	Социализация		Тренинг» В поисках спокойствия»
18	Развитие эмоционально-волевой сферы «Чувства»		Упражнение«Радуга чувств» Упражнение «Такие разные чувства» Упражнение «Я источник чувств» Упражнение «Наши чувства – наши поступки»
19	Развитие воображения		Упражнение: Сочиняем сказку сами
20	Развитие зрительного восприятия		Упражнения: Отгадай фигуру Упражнения: дорисуй фигуры
21	Развитие эмоционально-волевой сферы «Нас оценивают и мы оцениваем»		Упражнение «Квадратный или круглый» Упражнение «Приклеиваем ярлыки» Упражнение «Презентация»
22	Развитие внимания		Упражнения: объем внимания
23	Развитие памяти		Упражнения: зрительная память
24	Развитие мышления		Упражнения: наглядно-действенное мышление
25	Развитие эмоционально-волевой сферы «справляемся с эмоциями»		Упражнение «Сядьте так, как ...» Упражнение «Походки» Упражнение «Выключить робота» Упражнение «Устойчив ли я?»
26	Развитие воображения		Упражнение: ненужный предмет
27	Развитие зрительное восприятия		Упражнение: Срисовывание по клеточкам
28	Социализация		Игры на сплочение коллектива «Плот в море с акулами»
29	Развитие эмоционально-волевой сферы «Чувства и поведение»		Упражнение «Отгадай чувство» Упражнение «Как сказать это по- русски?» Упражнение «Чувство плюс поведение» Информация «Выражение позитивных

			чувств».
30	Развитие внимания		Упражнения: Распределение внимания
31	Развитие памяти		Упражнения: Зрительно-моторная память
32	Развитие мышления		Упражнения: Наглядно-образное мышление
33	Развитие эмоционально-волевой сферы «Понимание партнера»		Информация «Отражение позитивных чувств партнера» Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Каким меня видят другие» Информация «Отражение негативных чувств партнера» Упражнение на отражение негативных чувств другого человека.
34	Развитие воображения		Упражнение: Изобрази предмет
35	Развитие восприятия (цветовосприятия)		Упражнение: Соотнесение объектов по цвету: «Звёзды»
36	Развитие коммуникативной сферы «Учимся договариваться»		Упражнение «Чем недовольны бывают родители» Упражнение «Чем недовольны дети» Упражнение «Учимся договариваться» Анализ сказки про Крича
37	Развитие внимания		Упражнения: Устойчивость внимания
38	Развитие памяти		Упражнения: Слуховая память
39	Развитие мышления		Упражнения: логическое мышление
40	Развитие эмоционально-волевой сферы «Что делать с негативными чувствами»		Упражнение-анализ притчи «Живот с пристежками» Упражнение «Мои маски» ми Упражнение «Настроение» Упражнение «Лесенка эмоций»
41	Развитие воображения		Упражнение: Бывает не бывает..
42	Развитие восприятия		Упражнение: Фиксация по насыщенности цвета: «Кораблик»

43	Развитие эмоционально-волевой сферы «Мой характер»		Диагностика: Определение типа темперамента
44	Социализация		Игры на сплочение коллектива «спецагенты»
45	Развитие внимания		Упражнения: концентрация внимания
46	Развитие памяти		Упражнения: Логическая память
47	Развитие мышления		Упражнения: Наглядно-действенное.
48	Развитие эмоционально-волевой сферы «Конфликт»		Конфликт и способы их решения
49	Развитие воображения		Упражнение на репродуктивное воображение: графическая музыка
50	Развитие восприятия		Упражнения: наложенные изображения и зашумление.
51	Развитие эмоционально-волевой, коммуникативной сферы «Я и мои друзья»		Правила дружбы Упражнения на сплочение «плот в море»
52	Развитие воображения		Упражнения на репродуктивное воображение: «Этажи», «Часы».
53	Развитие восприятия		Упражнения на умение группировать предметы по форме, выделение части из целого, составление целого из части
54	Развитие эмоционально-волевой, коммуникативной сферы «Мое настоящее и будущее»		Умение ставить цели и достигать их. Расстановка приоритетов «Притча о банке с камнями»
55	Развитие воображения		Упражнение на творческое воображение: «Перепутай», «Передай по цепочке».
56	Развитие восприятия		Упражнения на развитие Глазомера, пространственного расположения предметов: «Где что было, что изменилось», «Измеряем на глазок».
57	Развитие эмоционально-волевой,		Как наладить общение,

Литература

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой.
2. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте» Семенович А.В., М., «Генезис».
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2006,

Разработки занятий.

Ты среди людей

Очень важно понять, что каждый из окружающих тебя людей имеет свой сложный и богатый внутренний мир. Помнишь, у Е. Евтушенко:

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы — как история планет. У

каждой есть особое, свое,

И нет планет, похожих на нее... Рассмотрни

схему (рис.1), и заполни ее.

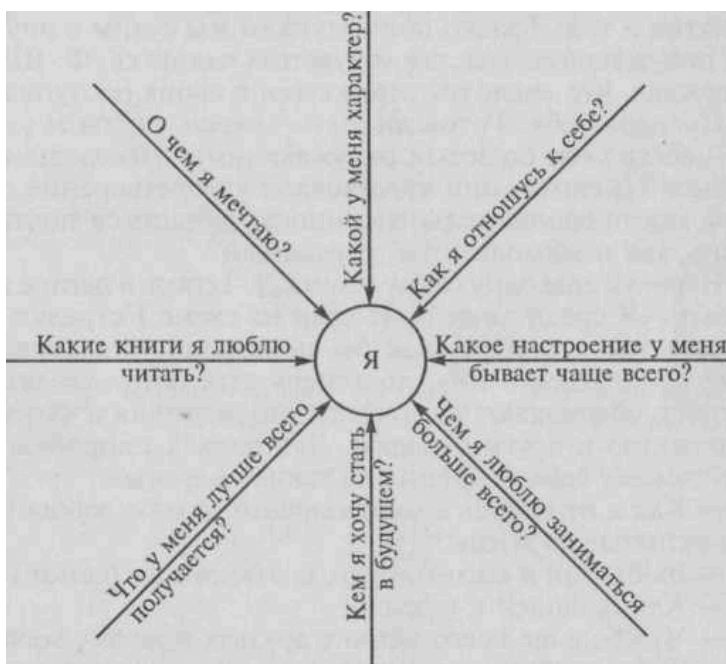


Рис.1. Я среди людей.

В центре, куда сходятся все стрелки-вопросы, поставь свое «Я». Внутреннее «Я» — самая глубокая, самая тонкая и труднодоступная для понимания сущность человека. «Я» — это целый мир, принадлежащий именно тебе или только тебе. Ты по-своему ощущаешь и — воспринимаешь окружающий мир, у тебя свои особенности памяти, мышления, внимания; у тебя своеобразное воображение, способности, интересы, потребности, симпатии, привязанности, особенности настроения; тебе присуща большая или меньшая сила эмоциональных переживаний. У тебя сильная или слабая воля, «легкий» или «трудный» характер, своя мера доброты, обаяния, бескорыстия, благородства; свой жизненный опыт, свои наблюдения, свои разочарования, обиды, печали и радости, привычки, наконец, своя судьба.

Постарайся искренне ответить на вопросы. Ты можешь дополнять их, изменять. Начни с таких раздумий о себе:

- Какие способности я у себя нахожу?
- Какие книги я люблю читать?
- Какие учебные предметы мне нравятся?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно и о чем неприятно вспоминать?

- Какой у меня характер?
- Какое настроение у меня бывает чаще всего?
- Как я отношусь к себе?
- Что мне нравится и что хотелось бы изменить в моем внешнем облике?
- Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным?
- Чем я люблю заниматься больше всего?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Люблю ли я и умею ли я трудиться?
- Часто ли я в чем-либо сомневаюсь?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Понимаю ли я юмор, шутки?
- Испытываю ли я иногда чувства стыда, раскаяния?
- Ощущаю ли в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?

Оглянись вокруг. Ты постоянно находишься среди людей: очень близких, родных — дома, в кругу друзей; хорошо или не очень хорошо знакомых — в школе, в гостях, в различного рода кружках и секциях; совсем незнакомых — на улице, в автобусе и трамвае, в театре и кино, в музее и магазине, в столовой и кафе, в лагере летнего отдыха, на катке и на пляже, в поезде и самолете — везде и всегда. Еще древнеримский полководец и философ Марк Аврелий говорил: «Если бы ты и хотел этого, ты не можешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза».

И если человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

Я среди людей

Нарисуй еще одну схему (рис. 2). Теперь в центре должно быть «Я среди людей».

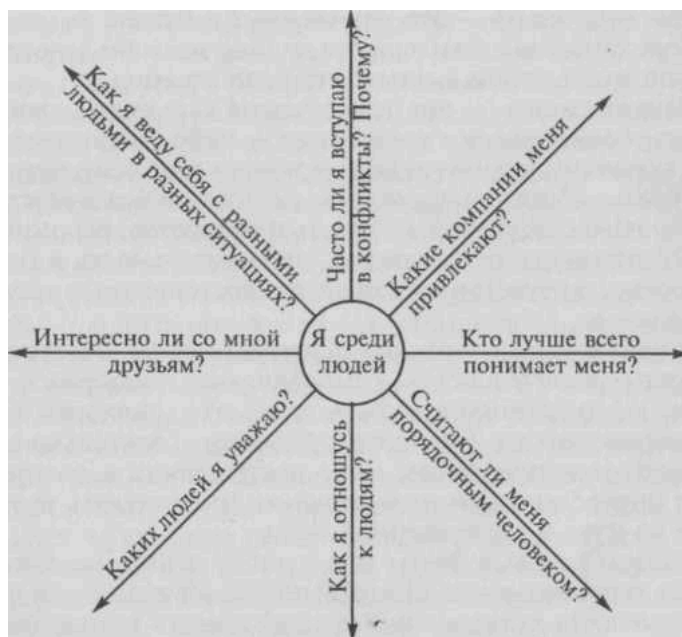


Рис. 2. Я среди людей.

И если на схеме 1 стрелки были направлены к центру, как бы показывая, что составляет содержание твоего «Я», то теперь стрелки расходятся от центра и обозначают твои поступки, действия и чувства по отношению к другим людям. Для начала попробуй ответить самому себе искренне на такие вопросы:

- Как я отношусь к окружающим людям, какие чувства я испытываю к ним?
- Люблю ли я кого-нибудь, кроме самого (самой) себя?
- Каких людей я уважаю?
- Что больше всего ценю в друзьях и людях вообще?
- Как я веду себя с разными людьми в разных ситуациях?
- Какие люди — взрослые, сверстники — мне интересны?
- Часто ли я вступаю в конфликты с кем-либо? Почему?
- Какие компании меня привлекают?
- Могу ли я совершить решительный поступок в защиту справедливости, против хамства, лицемерия?
- Считают ли меня порядочным человеком?
- Интересно ли, приятно ли со мной друзьям?
- Кто лучше всего понимает меня?
- Скучно ли мне с самой (самим) собой?
- Что больше мне нравится: помогать людям или чтобы они мне помогали?

Твои одноклассники

Вспомни своих друзей, знакомых, одноклассников... Наверняка ты можешь предвидеть, как почти любой из них поведет себя при определенных обстоятельствах, какое примет решение. Если же поступки твоего знакомого или друга зависят не столько от него самого, сколько от внешних обстоятельств, ты говоришь о его «бесхарактерности». Вспомним народные пословицы: «Плывет по течению, как полено», «Не человек, а охапка пустяков». Видишь, в народе такие люди никогда уважением не пользовались. Человек, от которого не знаешь, чего ждать — это ненадежный человек.

Черт характера, или качеств личности, очень много. Их условно делят на две взаимосвязанные группы.

Первая группа — это такие черты характера, которые являются моральными качествами — либо добродетелями, либо пороками человека: коллективизм и эгоизм; чуткость и грубость; общительность, аккуратность и безответственность, небрежность; бережливость и мотовство; скромность, самокритичность и зазнайство; требовательность к себе и заносчивость; чувство собственного достоинства и высокомерие и т. д.

Вторая группа — волевые черты характера: целеустремленность, решительность, самообладание, выдержка, терпение, дисциплинированность, мужество, смелость и т. д. Они выражаются в умении и привычке сознательно регулировать свое поведение, свою деятельность в соответствии с определенными принципами, преодолевать препятствия на пути к поставленной цели.

Однако волевые черты и поступки ценны не сами по себе, а лишь на основе нравственной воспитанности человека: смелость хулигана или решительность глупца не могут быть положительными качествами.

- Какие черты характера ты замечал в своих одноклассниках? В каких ситуациях они проявлялись?

Что в имени моем

Для каждого из нас имя — это

слово, обозначающее того или иного человека, а также нас самих, которое дается при рождении и сопровождает на протяжении всей жизни. Оно видоизменяется по мере того, как человек растет: наше имя взрослеет вместе с нами. Интересно, почему вам дали именно это имя? Помните ли вы, как вас называли, когда вы были совсем маленькими? А как вас называют сейчас и как, по вашему предположению, вас будут называть в будущем? И еще, вам нравится ваше имя?»

Подростку предлагается рассказать о своем имени, о том, как называют его мама, отец,

бабушка и другие близкие люди.

Могут оказаться подростки, которые не любят свое имя из-за того, что сверстники трансформировали его в обидное прозвище. В этом случае стоит поговорить, почему сверстники так поступают — может, из-за того, что хотят просто унизить и обидеть? Стоит ли обращать на это внимание? Это, в первую очередь, слабость и недостаток обидчиков. Свое имя нужно носить с гордостью.

Затем нужно вспомнить человека, который играет важную роль в вашей жизни. Это может быть взрослый и ваш сверстник. Главное, что вы прислушиваетесь к его мнению или обращаетесь к нему за советом в трудных ситуациях. Представьте этого человека, как он выглядит, во что одет, как двигается. А теперь вам нужно рассказать от имени этого человека о себе.

Ребенку дается 2 минуты, после чего начинается рассказ.

Рассказ должен начинаться примерно так: «Моего друга или знакомого зовут... Мы с ним знакомы уже ... времени. У нас случались ссоры по поводам ... но дружба наша от этого только стала крепче потому, что он сумел ... и т. д.»

Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Ребятам предлагается нарисовать свою визитную карточку на бейджике, который им предстоит носить на всех занятиях. Созданные подростками рисунки отражают не только их отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Ведущим следует также нарисовать свои визитные карточки.

Запрещенные слова

Правила игры таковы: ребенку дается 5 горошин. Он отвечает на вопросы ведущего 1) без промедления и 2) не употребляя слова “да” и “нет”. За нарушение правила нужно отдать горошину другому (например, ведущему).

Ведущий также имеет горошины и может отвечать на вопросы ученика, и, соответственно, терять или приобретать горошины.

Радуга чувств

Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассоциировать свои чувства с цветами радуги. Твоя задача — запомнить свои ощущения.

Ты будешь спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как ты себя чувствуешь в полосе того или иного цвета.

Обычно радуга появляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку. Сначала представь себе, что вся комната наполнена Красным воздухом. Смотри на этот сияющий красный воздух, освежающий нас, и вдыхай его свежесть. Если хочешь, ты даже можешь дотронуться до этого чудесного красного сияния или почувствовать его чудный аромат. (15 секунд)

Продолжай двигаться по комнате и представь теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Ты можешь вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Тебе не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

А теперь воздух вокруг нас стал желтым. Наслаждайся светящимся желтым воздухом. Ты как будто купаешься в лучах солнца. Вдыхай это сияние, прикасайся к нему. (15 секунд) Цвет окружающего нас воздуха снова изменился. Теперь он излучает зеленое сияние. Это цвет первых весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуй ее прекрасную свежесть и аромат. (15 секунд)

Чудеса продолжают. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснись к цвету бездонного утреннего неба. Наслаждайся сияющей голубизной. (15 секунд)

Воздух постепенно сгущается, и его цвет постепенно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд. (15 секунд)

Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснись к нему руками, почувствуйте его глубину и вечернюю прохладу. (15 секунд)

А теперь представь себе, как ты выходишь из последнего цвета радуги и видишь свет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно усаживайся на свое место.

Сейчас ты вспомнишь свои чувства в разных цветах радуги и расскажешь о них».

Цвет	Чувства, ассоциации
Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Зеленый	
Голубой	
Синий	
Фиолетовый	

Обсуждение.

Как ты себя ощущал в полосах разного цвета. Зависит ли настроение человека от того, что его окружает?

Ведущий отмечает чувства в бланке и рассказывает о том, что у людей примерно одинаковые ассоциации чувств с цветом, но то, что человек чувствует, зависит не только от цвета и от окружения, но и от его внутреннего настроя. Ведь тогда от неприятных переживаний можно было бы избавляться, побыв в определенном цветовом пространстве. Этот механизм используется в методике цветотерапии, которая строится на цветовых ощущениях человека. Однако она представляет собой лишь вспомогательный способ избавления от психотравмирующих переживаний.

Такие разные чувства

Ребенку дается задание назвать как можно больше чувств. Ведущий записывает их на доске. Затем вместе с ребенком нужно разделить чувства на «негативные» и «положительные», они отмечаются на доске знаком «+» и «-». После этого предлагается дискуссия, какие чувства нужны человеку, а какие нет.

Необходимо ли переживать негативные чувства?

Задача ведущего состоит в том, чтобы вывести подростков на осознание того, что негативные переживания могут послужить стимулом для разрешения проблем.

Например: ученик получает двойки, его никто за это не ругает, его не стыдят, ему самому все равно, какую поставили оценку. В конечном итоге он оказывается «круглым» двоечником, что впоследствии может сказаться на его профессиональной самореализации, хотя сейчас это никого и не трогает. Другой вариант развития событий: за двойки его ругают и наказывают родители, педагоги постоянно критикуют, друзья также могут покрывать. У учащегося появляются негативные переживания: недовольство учителями, родителями, друзьями, обида, раздражение, злость. В конечном итоге ему самому надоедает находиться в таком состоянии и приходит понимание, что нужно исправлять учебу. Он ищет пути разрешения проблемы: это может быть и репетиторство, и помощь одноклассников, и самостоятельные занятия. Учеба выравнивается, двойки исчезают, профессиональное самоопределение уже может не зависеть от двойки. Вот и получается: негативные переживания мотивировали человека на положительные действия.

Я-источник чувств

Предлагается вспомнить приятные и неприятные ситуации своей жизни. Что происходило в той или иной ситуации, как ребенок себя ощущал, откуда взялись эти ощущения? Кто-то навязал их или, как правило, мы сами источник чувств?

Далее участникам нужно отметить в бланках, считают ли они предлагаемые их вниманию

утверждения верными или далекими от истины. Необходимо подсчитать количество утверждений, отражающих восприятие подростком самого себя как источника неприятных чувств, отмеченных знаком «верно», и количество утверждений, в которых источниками негативных чувств признаются окружающие, также со знаком «верно». Каких утверждений получилось больше — такова и склонность человека.

Утверждение	Верно — неверно
1. Мой товарищ злит меня, если не держит своего слова	
2. Я злюсь, если мой товарищ не выполняет обещаний	
3. Отец обидел меня, не разрешив пойти на дискотеку	
4. Я обиделся на отца потому, что он не позволил мне пойти на дискотеку	
5. В том, что я получил двойку, виноват учитель	
6. Я сам виноват в полученной двойке, нужно было выучить заданный материал	
7. Меня расстроил мой друг тем, что не пригласил на вечеринку	
8. Я расстроился из-за того, что не попал на вечеринку	
9. Меня раздражают мои одноклассники	
10. Я раздражаюсь из-за того, что не могу найти общего языка со своими одноклассниками	

Ведущему тоже стоит заполнить бланки. Иногда это позволяет прояснить и для себя ситуации, которые не хочется принимать из-за связанных с ними негативных чувств.

- Почему люди перекладывают ответственность за возникновение своих негативных чувств на других людей?
- Чего они хотят, чего опасаются?

Ведущий: «Очень часто люди обвиняют окружающих в своих переживаниях из-за того, что не в состоянии взять ответственность за свои чувства на себя, ведь легче обвинить другого, ничего не делать, выставлять себя “жертвой” других. А может, лучше попытаться разобраться, взять ответственность на себя и изменить ситуацию?»

Наши чувства – наши поступки

Ведущий дает определения следующим понятиям: «эмоции», «чувства», «состояние». Затем участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященных конкретной эмоции описанием поступков и мыслей, которые могут сопровождать ее переживание

Чувства	Поступки	Мысли
Огорчение		
Злоба, гнев		
Отчаяние		
Радость		
Спокойствие		
Скука		
Обида		
Счастье		

Зависят ли поступки от наших чувств? Нужно ли контролировать свои чувства, если за ними следуют поступки, которые могут привести к неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться?

Следует ли поменять последовательно-причинный ряд «чувства — поступки — мысли» на «чувства — мысли — поступки»?

В силу своей инфантильности подросток не всегда может вербализировать последствия чувств, нужно ему помочь правильно выразить свои мысли.

Трое слепых и слон

Ведущий: «Много лет назад на земле существовала деревня, в которой все жители были слепы. Из поколения в поколение передавалась история про монстра, живущего в лесу за деревней. Люди никогда не ходили в этот лес, так они боялись этого чудовища.

Однажды трое старейшин решили пойти в лес, чтобы выяснить, правдиво ли это предание. Войдя в него, они на лужайке наткнулись на отдыхавшего слона.

Один слепой потрогал слона за ухо, другой нащупал хобот, третий обхватил ногу слона. Вооружившись каждый своим знанием, они отправились в деревню, созвали жителей и стали рассказывать, как выглядит существо, которого все так боялись. Первый слепой, который ощупал ухо слона, сказал: “Это нечто большое, широкое и шершавое, как коврик”. Второй, который трогал слона за хобот, воскликнул: “Нет, это нечто длинное, огромное и полое, как труба”. Третий сказал: “Вы оба не правы, оно мощное и твердое, как столб”. Так жители и не поняли, как выглядит чудовище, и почему они так его боятся».

Ребятам необходимо ответить на вопросы:

- На основании чего слепцы пришли к выводу о том, как выглядит чудовище?
- В чем они ошибались?
- Что было нужно, чтобы избежать ошибки?
- Встречались ли ребята в жизни с ситуациями, когда лишь по одному признаку давали человеку оценку?
- Чем закончился их опыт?

Квадратный или круглый?

Карточки с изображениями квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага, бумага, ручки.

Ведущий показывает карточки с геометрическими фигурами и предлагает подростку выбрать ту фигуру, в отношении которой он может сказать, - «Это — я!» Выбор должен осуществляться не на основе логического анализа, а на интуиции: нужно просто почувствовать свою форму. Если ребята испытывают затруднение, они могут выбрать ту фигуру, которая первой привлекла их внимание.

Из оставшихся четырех фигур нужно выбрать следующую по привлекательности и ощущению близости фигуру и записать ее под номером два. Так нужно пронумеровать все 5 фигур, основываясь на первом душевном предпочтении.

Далее ребятам зачитываются психологические характеристики людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. (Лучше зачитать подросткам характеристики, так как у них могут возникнуть затруднения в понимании терминов, и им нужно будет их объяснить.)

Причем наиболее применимы характеристики фигур, выбранных под №1 и №2. Что касается фигуры, оставшейся на последнем месте, — это отвергаемые психологические свойства.

Фигура	Положительные психологические свойства	Отрицательные психологические свойства
Квадрат	Организованный, внимательный к деталям, трудолюбивый, рациональный, благоразумный, эрудированный, упорный, настойчивый, твердый в	Педант, дотошный, мелочный, трудоголик, холодный, отчужденный, излишне осторожный, не очень богатая фантазия, упрямый, консервативный, сопротивляющийся,

	решениях, терпеливый, бережливый	выжидающий, затягивающий решения, скупой
Треугольник	Лидер, принимающий решения на себя, решительный, сконцентрированный на целях, ориентированный на суть дела, конкурентный, нацеленный на победу, уверенный в себе, честолюбивый, энергичный	Эгоцентричный, эгоистичный, категоричный, не терпящий возражений, нетерпеливый, прерывает других, коварный, хитрый, самонадеянный, ориентированный на статус и карьеру, неустойчивый
Прямоугольник	Возбужденный, активный, ищущий, любознательный, легко усваивающий все новое, чувствительный, без лишних эмоций, смелый	Напряженный, в состоянии замешательства, непоследовательный, непостоянный, легковверный, внушаемый, наивный, эмоционально неустойчивый, с низкой самооценкой, безразсудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный, добродушный, заботливый, поддерживающий, преданный, сочувствующий, великодушный, щедрый, способен убеждать других, доверчивый, спокойный, способный к самопознанию, бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий, беспечный, навязчивый, болтливый, склонный к самообвинению, расточительный, играющий на чувствах других людей, легковверный, ленивый, не очень стремится к достижениям, нерешительный, слабый «политик»
Зигзаг	Имеющий творческий подход к жизни, мечтательный, направленный в будущее, интуитивный, остроумный, экспрессивный, прямой, стремящийся к новизне, восторженный, воодушевленный	Неорганизованный, непрактичный, нереалистичный, нелогичный, непоследовательный, эксцентричный, несдержанный, непосредственный, непостоянный в отношениях, наивный

Подросткам предлагается высказаться, согласны они со своими психологическими характеристиками, если нет, то почему.

Следует обратить внимание участников группы на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет практически об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами: твердый в решениях — упрямый; щедрый — расточительный и т. д. По сути, эти психологические характеристики очень близки, а вот воспринимаются они как

положительные или отрицательные — это зависит от формы и условий их проявления и еще от того, как к ним относится сам человек.

Презентация

Необходимо подготовить самопрезентацию, рассказать о себе.

- Трудно ли было справиться с этим заданием?
- В чем состояла трудность?

Выключаем робота

Ведущий: «Известно, что любую машину или аппарат можно включить и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение обычно основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать ответные действия — причина большинства проблем во взаимоотношениях».

- Назови, какое чувство вызывает эта ситуация?
- Какой может быть автоматическая реакция? Как бы ты отреагировал на эти ситуации не раздумывая, автоматически?
- Какой может быть управляемая реакция?

Примеры ситуаций:

1. (Пробная карточка.) Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства.

Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.

2. Вас «подставили», а вы совершенно ни при чем. Чувства? Реакция?

3. На вас «сорвался» педагог. Чувства? Реакции?

4. Вы потратили деньги, данные родителями на хозяйственные покупки, на собственные нужды. Родители подозревают, что на данные ими деньги вы купили сигареты и спиртное. Чувства? Реакция?

5. Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

Что ты чувствовал, когда показывал механическую реакцию реагирования? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация? Трудно ли было «выключить» робота?

Далее обсуждается второй вариант реагирования — управляемая реакция. Что вы чувствовали? Разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены? Какая реакция наиболее приемлема для вас и для вашего окружения?

Ведущий: Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в открытую борьбу. Может быть, в вашей жизни был такой случай, когда словесный спор с кем-нибудь едва не закончился, а может, и закончился настоящей битвой. Может быть, вы были возбуждены настолько, что готовы были сами начать драку, но вовремя остановились, «нажали» на кнопку «выключено».

Что можно сделать, чтобы спор не превратился в драку? Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться? В чем различие между спором и дракой? В конечном итоге нужно спросить, что выгоднее: вовремя «нажать» на кнопку «стоп» или упорно отстаивать свое мнение, даже кулаками?

Устойчив ли я?

Знакомство с понятием толерантности.

Ведущий: «Умение вовремя нажать на кнопку «стоп» в конфликтных ситуациях, выслушать точку зрения оппонента, считаться с его мнением называется «толерантностью», или терпимостью.

В жизни мы очень часто сталкиваемся как с толерантным (терпимым), так и с интолерантным (агрессивным) отношением к людям. Нетерпимое отношение можно спутать с неуверенным поведением, которое может скрываться за агрессивностью. У каждого названного поведения есть свои признаки:

Неуверенное поведение характеризуется тем, что человек:

- не может отстаивать свою позицию;
- не может отказывать;
- держится на большой дистанции от собеседника;
- не может просить;
- с трудом убеждает собеседника;
- в случае отказа не предпринимает попыток добиться своего;
- может применять вербальную агрессию (обзывать, сплетничать).

Интолерантное поведение имеет иные проявления:

- не объясняет свою позицию;
- оказывает давление на собеседника;
- после отказа упорно добивается своего;
- просит и отказывает;
- восхваляет себя;
- насаживает во время разговора.

Наличие *толерантности* предполагает, что человек:

- говорит прямо и открыто;
 - умеет просить и отказывать;
 - умеет принять отказ;
 - склонен к равноправным взаимоотношениям».
-
- Происходили ли у тебя какие-нибудь конфликты?
 - Признаки какого поведения ты у себя находишь?
 - Когда это проявлялось? В каких ситуациях?
 - Как бы ты себя назвал – толерантным или неуверенным?

Чем недовольны родители?

Учащимся читаются **выдержки** из бесед с родителями. Предлагается определить, **что** общего **в** позиции этих родителей.

- «В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда его просят что-то сделать (в этом случае начинает плакать)».
- «Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня — все, отца то давно уж с нами нет. Нет, не дождешься от него ни жалости, ни помощи. Что дальше делать, как дальше жить — не знаю».
- «У сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на кон такт. Часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что не прав».
- «У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда не права бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, все у нее нормально, вдруг обидится ни с того ни с сего, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порой кажется, что я теряю

дочь. Просто не могу понять, что случилось».

Чем недовольны подростки?

Читаются выдержки из протоколов бесед с подростками. В позициях подростков также

определяется общность.

- «Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг? Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше».
- «Я очень хочу, чтобы родители не ссорились и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как под рентгеном — надоело. Идешь куда-нибудь — куда? Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама пыталась понять причину, почему человек так делает...»
- «Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазают в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне — это посмотреть дневник и спросить: “Ну, как дела?” “Оставьте меня в покое”, — ежедневно говорю я им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке».

После обсуждения выдержек делается *вывод*, что часто во взаимоотношениях родителей и детей присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.

Подростки не понимают... Родители не понимают...

Ведущий несколько раз бросает мячик и начинает предложение, а подросток заканчивает фразу.

«Подростки не понимают, что родители...».

«Родители не понимают, что подростки...».

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

Работа со сказкой

Сказка про Крича (М. Курсанова)

Ты, наверное, как все люди, любишь солнечные весенние дни. Ты идешь по улице, замечаешь почки на деревьях, которые вот-вот расцветут пышной зеленью, любишься голубым небом и наслаждаешься той свежестью и сладостью воздуха, которая бывает только ранней весной. Пробуждение новой жизни вызывает внутри тебя какие-то новые чувства и... радость.

Но без чего не бывает всего этого? Ты ведь не только видишь, но и слышишь, и без звуков жизнь казалась бы тебе не такой интересной.

Неотъемлемая часть весны — пение птиц. Совершается маленькое чудо, когда птицы поют, — это звучание природы, которая пробуждается после молчаливой зимы.

Ты, должно быть, знаешь, что соловей всегда был символом этой музыки. Но не всегда соловьи пели с наступлением весны. Когда-то давным-давно, когда солнце еще не было таким ярким, трава такой зеленой, а небо таким голубым, на земле жила семья соловьев. Они были яркими. Их оперение поражало разнообразием цветов. Они летали в поднебесье, демонстрируя всем существам земным, как они прекрасны, и они действительно были прекрасны. Соловушки любили друг друга и вместе свили замечательное гнездо. Но они не чувствовали потребности петь: у них было прекрасное оперение, и не было необходимости привлекать к себе внимание еще каким-то способом.

И вот в один хмурый серый день появился на свет в их гнездышке маленький птенчик, вылупившийся из яйца. И случилось что-то невиданное: он закричал, как показалось его родителям; но ты бы понял, что он запел. Все птицы очень удивились, что птенец поет, но еще больше удивились, когда увидели, что оперение его было серое — ни одного яркого перышка, ни одного разноцветного пятнышка. И этот маленький комочек издавал непривычный для птиц звук. С этого момента жизнь среди птиц стала для малыша

невозможной. Его прозвали Кричалкой и выгнали из пернатой общины. Страшно было остаться в одиночестве, и он попросился обратно, но его пустили только с условием, что он никогда больше не будет издавать такие звуки. Кричалка согласился.

Шло время. Птицы забыли о том, что он мог петь, имя его сократилось до «Крича», и лишь перышки напоминали окружающим, что он был не таким, как другие. Он и сам забыл, что мог петь; лишь когда восходило солнце, в его груди сердце билось так сильно, что хотелось что-то сделать, что могло бы стать прекрасным ответом великолепному солнцу. Кричу было плохо, очень плохо, потому что ему нельзя было ответить. Все сильнее и сильнее тосковал он по пению, все труднее и труднее становилось Кричу в этой пестрой, но молчаливой птичьей общине. Он не мог больше так жить. Ведь жизнь нужна для счастья, для того чтобы существо могло понять, как прекрасна жизнь, как удивительна. И однажды, когда Крич, по обыкновению, наблюдал за восходом, он понял, что, если он сейчас не запоет, его жизнь останется такой же, как и его оперение. И он запел и разбудил своих сородичей. И они услышали прекрасное пение, именно пение, а не крик птенца. Оно переливалось, тон причудливо менялся как жизнь. Музыка захватила птиц. А Крич пел долго и красиво. Вся природа притихла, слушая его прекрасный голос. А потом он замолчал и улетел. Он летел долго, направляясь на восток, и каждый день он пел, оживляя природу своим голосом. И в один прекрасный день он встретил таких же маленьких птичек, с самым неприметным оперением, и они приняли его в свою стаю. И он был счастлив. Он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя.

Обсуждение.

- Почему **птицы** дразнили Крича?
- Почему Крич все-таки запел?
- Что значат слова «он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя»?
- Поможет ли понимание себя понимать других людей?

Работа с притчей «Живот с пристежками»

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Гурзуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

«У подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».

«У взрослых это может быть алкоголь».

«А еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию конструктивно.

Мои маски

Подростки вспоминают притчу про живот с пристежками (можно прочитать снова, если учащиеся забыли), делается вывод, что часто люди хотят показать себя не такими, какие они есть на самом деле. Поэтому «надевают различные маски». Что понимать под «масками»? Специальные формы поведения для достижения желаемого эффекта.

В притче о «животе с пристежками» присутствует маска самоуверенности: «Покажу себя уверенным, может, будет не заметна моя слабость». Далее совместно с учащимися выявляется наличие определенных масок у подростков.

Работа в тетради. Делаются записи в тетради:

«Маска силы: “Как стукну — все будете меня слушаться».

Маска манипулятора: “Я заставлю людей поступать так, как я хочу”. Маска привлекающего внимания: “Буду вести себя плохо — на меня обратят внимание!”

Маска застенчивого: “Я лучше помолчу — боюсь сказать не так. Но я очень хочу говорить”.

Маска приколыщика: “Приколюсь — может, и меня заметят”».

«Рисунок маски». Подростки выполняют рисунки, символизирующие те или иные маски людей. Маски они выбирают самостоятельно из числа записанных в тетради. Затем желающие рассказывают о том, какая маска им ближе и почему.

Если я сильный...

Ведущий заранее готовит ситуации, близкие и понятные ребятам, в которых присутствует проявление агрессии (желательно, чтобы их было столько же, сколько учеников в классе). Учащиеся придумывают, как они будут реагировать на них конструктивно. Ситуации могут быть примерно такими:

«К тебе подходит Петя, спрашивает, какую музыку ты больше всего любишь. Когда ты отвечаешь, он говорит, что такую музыку слушают только дураки».

«Ты приходишь в школу в новой одежде. На перемене Маша внимательно рассматривает ее и говорит: “Эта одежда тебя глупит” ».

«Ты, проходя мимо, нечаянно задел Сашу локтем. Он резко разворачивается и бьет тебя по плечу».

Работа с притчей

Подросткам читается притча «Дом масок», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много, например: «У некоторых людей маски как бы прилипают к лицу, и они уже не могут без них жить».

«Был такой Дом масок. В нем работал миллион людей. Входя туда, каждый должен был надеть маску, а выходя, оставлял ее на вешалке. Однажды ночью дом качнуло землетрясением, маски попадали и перемешались. Но у многих маски давно отпечатались на лице. Эти наутро легко отыскивали свои маски и пошли работать. А остальные обрадовались и разбежались».

Работа с притчей

Подростки слушают притчу «Глиндум Фря», пытаются определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

«Фря ел сам себя. Это было его любимое блюдо. Ел-ел — и съел. Никто не сказал ему «приятного аппетита», ведь он был съеден. А сам Глиндум-Фря радовался, что, наконец, наелся любимым блюдом».

После обсуждения определяется, к какой из масок эта притча больше всего подходит (маске застенчивости).

Чувства бывают разными

Ребенку предлагается назвать как можно больше чувств, которые он знает. Ведущий записывает их на доске или листе бумаги таким образом, что позитивные и негативные чувства разбиваются по двум колонкам, при этом тренер слева пишет большой знак плюс, справа знак минус. Положительные чувства записываются слева, отрицательные — справа. Чувства, характер которых меняется в зависимости от ситуации, записываются ближе к черте.

Если у участника возникает вопрос, является ли чувством то, что он назвал (например,

агрессия или застенчивость), то вопрос адресуется группе.

Страховка

Получается примерно следующая картина:

Скорее позитивные	Неоднозначные	Скорее негативные
Любовь	Грусть	Злость
Радость	Азарт	Горе
Воодушевление	Возбуждение	Вина
Веселье	Желание	Стыд
Гордость	Опасение	Антипатия
Симпатия	Тоска	Зависть
Расположение	Ностальгия	Ревность
Удовлетворение	Скука	Отвращение
Счастье	Апатия	Презрение
Удовольствие	Сомнение	Горечь
Уверенность		Боль
Спокойствие		Недовольство
Восхищение		Голод
Кайф		Жадность
Экстаз		Брезгливость
Интерес		Страх
Смелость		Ужас
Нежность		Паника
Умиротворенность		Неуверенность
Решимость		Нерешительность
Уважение		Сожаление
Интерес		Обида
Внимание		Раздражительность

Как сказать это по-русски?

Тренер зачитывает обороты речи, а участники определяют какое чувство испытывает автор фразы и испытывает ли он что-нибудь?

Страховка

Обороты речи, с использованием которых можно <i>открыто выразить</i> свои чувства	Обороты речи, при помощи которых можно <i>скрыть</i> свои чувства
Мне очень нравится твой подарок — он идеально соответствует моему вкусу.	Ну, хорошо. Спасибо. Хотя без этого можно было бы и обойтись.
Я очень рад, что ты пришла.	Я совсем забыл, что ты собиралась зайти.
Меня очень порадовало ваше решение.	Все, как всегда, получилось отлично.
Для меня большое удовольствие работать вместе с тобой, ты все так понятно объясняешь.	А, наконец я врубился.
Я очень зол на тебя за то, что ты не выполнил наш договор, и я из-за тебя потерял более часа времени.	Как я рад тебя видеть! Я уж и не надеялся.
Меня очень расстроило, когда от Тани я узнал то, что тебе рассказывал под	Очень любезно с твоей стороны было все рассказать Тане.

большим секретом.	
Меня очень злит, Петр, когда ты критикуешь меня публично, в присутствии других людей.	Тебя не касается моя работа и ее качество. Ты мне не начальник.
Я очень боюсь ездить с тобой на такой	Здесь очень опасно! Поезжай медленнее!

скорости.	
Мне очень грустно оставаться одной дома.	Ты думаешь только о себе. Тебя не интересует, что со мной происходит.
Ирина, мне очень противно есть за столом, на котором валяются колбасные очистки и стоит пепельница, полная окурков.	Каждый раз на кухне бардак! Неужели нельзя быть поаккуратнее?

Чувство плюс поведение

Ведущий: Выберите любое чувство из нашего списка и постройте фразу, в которой вы открыто скажете вашему партнеру о своем чувстве, а затем точно опишете поведение, которое его вызвало.

Страховка.

Любовь	Грусть	Злость
Радость	Азарт	Горе
Воодушевление	Возбуждение	Вина
Веселье	Желание	Стыд
Гордость	Опасение	Антипатия
Симпатия	Тоска	Зависть
Расположение	Ностальгия	Ревность
Удовлетворение	Скука	Отвращение
Счастье	Апатия	Презрение
Удовольствие	Сомнение	Горечь
Уверенность		Боль
Спокойствие		Недовольство
Восхищение		Голод
Кайф		Жадность
Экстаз		Брезгливость
Интерес		Страх
Смелость		Ужас
Нежность		Паника
Умиротворенность		Неуверенность
Решимость		Нерешительность
Уважение		Сожаление
Интерес		Обида
Внимание		Раздражительность

Отражение позитивных чувств партнера

Схема отражения позитивных чувств

- ☐ Помогайте партнеру выражать его чувства, слушайте его внимательно. Повторяйте своими словами то, что сказал вам партнер:
☐ ему, что вы показываете
- ☐ Помогайте партнеру прояснить его чувства, обращайтесь к ним и называйте чувства
- ☐ имени. Сообщайте партнеру, как его слова действуют на вас, то есть собственные чувства. Используйте при этом местоимение «я» («мне», «меня»).
- Постарайтесь подкрепить свои слова делом — действиями, мимикой, позой, интонациями.
- Помните, что партнер тоже имеет право на свои собственные чувства по

любому поводу. Не стоит их оспаривать или высмеивать. Просто перескажите их.

Вспомни ситуации, в которых близкий тебе человек испытывал позитивные, приятные чувства. Как ты считаешь, будет ли ему приятно узнать, что ты разделяешь его чувство?

Сумеешь ли ты точно пересказать его чувство?

Что тебе в этом мешает?

Обсуждается памятка.

Затем участники (например, ведущий и ребенок) по очереди рассказывают о какой-либо ситуации из своей жизни, и выслушивая друг друга отражают чувства говорящего.

Выражение негативных чувств

Вспомни ситуацию, когда близкий тебе человек своим поведением доставил тебе неприятные чувства.

Что ты чувствовал?

Как ты реагировал?

Рассмотри схему выражения негативных чувств.

1. Не откладывайте «на потом». Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то неприятное.
2. Объективно опишите ситуацию — так как ее можно было бы увидеть через окошко видеокамеры.
3. Используйте местоимение «я» («мне», «меня»).
4. Назовите чувство (чувства) «по имени» как можно точнее — не преувеличивая и не преуменьшая.
5. Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства.
6. Постарайтесь подкрепить слова делом — действиями, мимикой, позой, интонациями.
7. Расскажите, чего вы хотите в связи с этим (о своих желаниях).
8. Выслушайте партнера и скажите, что вы его понимаете.
9. Повторите еще раз, начиная с пункта 2. Не ждите немедленных действий от партнера.

Главное — чтобы он понял ваши чувства и желания.

Используя эту схему, выскажи свои чувства по поводу описанных ситуаций.

Страховка.

- Сестра не дает тебе пользоваться компьютером.
- Мама отругала тебя за то, что ты не убрал в своей комнате.

Отражение негативных чувств партнера

Вспомни, когда близкий тебе человек испытывал неприятные чувства, был разозлен. Опиши эти ситуации.

- Как ты считаешь, будет ли ему приятно узнать, что ты разделяешь его чувство?
- Сумеешь ли ты точно пересказать его чувство?
- Что тебе в этом мешает?

Построй фразу, используя схему отражения чувств.

2. Развитие мотивационной сферы

2.	Развитие мотивационной сферы	
----	------------------------------	--

2.1.	Занятие 1. Мотивы наших поступков	2
------	-----------------------------------	---

2.2.	Занятие 2. Как достичь цели	2
2.3.	Занятие 3. Удача и умения	2
2.4.	Занятие 4. Учеба на протяжении всей жизни	2
2.5.	Занятие 5. Целеполагание. Преодоление проблем	2
2.6.	Занятие 6. Ответственность	2
2.7.	Занятие 7. Жизненные цели	2

Занятие 2.1. Мотивы наших поступков

Цель: помочь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между одноклассниками.

Светский прием

На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Осознание мотива

— Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх.

Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете. Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение.

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

Особые дары

Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После начальной школы
--	------------------	-----------------	-----------------------

Мать, отец			
Бабушка, дедушка			
Тети, дяди			
Братья. Сестры			
Друзья, подруги			

Когда дети заполнили листок, психолог просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров — любом, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

Мотив своего собственного поведения

— Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты ответа:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило — уступать место пожилому человеку;

б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;

в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют поразному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий — что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность — это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» — внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они **уважают** человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: “Меня не понимают!”, потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия — добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.

Л. Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции.

Австрийский психолог Виктор Франкл, прошедший во время Второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет: «В концентрационном лагере, например... мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек носит в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий». Как по-разному вели себя люди в тяжелые для нашего общества времена! Многие из тех, кого мы привыкли с детства уважать, вернее почитать, теперь выглядят по меньшей мере жалкими, а чаще — преступниками, другие же, о ком мы почти ничего не знали, вызывают глубокое уважение и благодарность за то, что они поступали по совести и всем своим поведением сохранили для веру в человека.

Благодарность без слов

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов

выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Мотив

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);
- мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

Волшебный магазин

Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он — продавец и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д.

В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д. Домашнее задание

Детям предлагается список предложений для завершения:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

Занятие 2.2. Как достичь цели

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

Бегущие огни

Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

По секрету

— У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

Принцип

— Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

А. Расслабление.

— Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

— А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Вспомните: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите сверху: «Я — Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я — Он». Работайте с ними именно в этом порядке. Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феей и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с

гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с *ней*. Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть *ее*. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие — главное, что отличает *неудачника* от *победителя*.

Круг субличностей

Субличностями в системе Роберто Ассаджоли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит *вам* в голову. Убедитесь, что *вы* включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что *вы* хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. Д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

В. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают

люди?»

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелкими символами, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Е. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

Именинный пирог

Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

Обсуждение.

Дети делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися.

Психолог стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них.

Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей.

По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

Занятие 2.3. Удача и умения

Цель: знакомство подростков с двумя важными понятиями, которые играют существенную роль в нашей жизни. Речь пойдет об удаче и умении.

Удачу мы воспринимаем как некую благоприятную ситуацию, дающую нам возможности, которые мы не можем создать собственными силами, поэтому приходится «ловить» ее, находить те ситуации, в которых она может сопутствовать нам. Для этого требуется определенное мужество. Оглядываясь назад, легко сказать: «Тогда мне повезло». Но в настоящем везение, как правило, связано с риском, всегда есть вероятность, что удача отвернется от тебя.

Под умениями обычно понимают сумму способностей и сознательно выработанного мастерства, которое помогает нам действовать по плану.

Составляя жизненные планы, следует учитывать и то, и другое. Мы развиваем наши способности в тех областях, которые доставляют нам удовольствие. Мы намечаем цели, которые соответствуют нашим способностям, и при этом соглашаемся с тем, что в некоторых ситуациях нам повезет, но для этого нам нужно «прочувствовать» везение. Строить свой жизненный путь, слепо полагаясь на удачу, так же глупо, как переоценивать собственные возможности, рассчитывая исключительно на себя и на желание. Инструкция Я хочу предложить вам подумать о том, какое значение в вашей жизни имеют удача и способности, умения.

Мы несем ответственность за то, что делаем в жизни и что за это получаем. Сейчас вы находитесь на таком этапе жизни, когда очень важно учиться. Постепенно вы начинаете понимать, какие виды деятельности вам доставляют радость, и развиваете свои способности в этих областях. От ваших способностей и умений будет зависеть, достигнете ли вы успеха в избранных видах деятельности.

С другой стороны, невозможно получить все только благодаря способностям — необходимо и везение. Мы можем случайно встретить того, кто сообщит нам нечто важное

или предложит хорошую работу. Или нам «повезет», и мы получим и сможем хорошо выполнить задание, предназначавшееся для другого человека. Удача подразумевает счастливый случай, шанс, один среди множества ловушек. Если мы не замечаем этого шанса, удача проходит мимо; если мы рискнем, то сможем этот шанс использовать. Но чтобы удача превратилась в реальный успех, необходимы способности и умения.

Мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, как удачи и умения соотносятся в вашем опыте. Сначала опишите, пожалуйста, ситуацию, в которой вы смогли воспользоваться удачным стечением обстоятельств. Напишите несколько предложений о том, в чем заключалась удача, легко ли было ее заметить, и что вы сделали, чтобы ею воспользоваться. На это у вас есть 10 минут.

Теперь опишите ситуацию, где вам могло повезти, но вы этого не заметили или не воспользовались предоставленным шансом. В чем заключалось это везение? Что помешало вам увидеть и использовать свой шанс? Как вы чувствовали себя в той ситуации? Когда вы узнали о том, что упустили возможность? На это задание вам отводится еще 10 минут.

Теперь опишите событие или успех, которому вы обязаны только своими умениями. В чем состоял этот успех? Какие способности или сильные стороны вы использовали? Что было вознаграждением? (10 минут)

А сейчас напишите несколько предложений о ситуации, в которой вам выпала удача и вы не только воспользовались ею, но смогли развить успех и сделать нечто особенное. В чем заключалась удача, и как вы поняли, какие именно умения и навыки нужны вам в этой ситуации? У вас есть 10 минут.

И в заключение подумайте о том, есть ли у вас цель, для которой нужны как везение, так и мастерство? Как удача может повлиять на достижение этой цели? Какие способности и умения нужны для ее достижения? Запишите свои размышления. (10 минут)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Каждый из вас должен сосредоточиться на одном из ответов, который он хотел бы обсудить с тремя остальными участниками. В целом вам отводится на беседу 10 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Позвольте каждому участнику зачитать свои размышления по поводу цели, для достижения которой потребуются и умение, и удача.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что говорят в моей семье о везении?
- Кем я себя считаю — «счастливчиком» или «неудачником»?
- Что мне говорят дома о моих способностях?
- Что я сам думаю о своих способностях? Кто я — «неумеха», «мастер» или человек со средними способностями?
- Как связаны удача и умение в жизни моих родителей?
- Почему мы иногда упускаем свой шанс?
- Что было самым счастливым случаем в моей жизни?
- Что было самой большой бедой, случившейся со мной?
- Какие навыки развиты у меня лучше всего?
- Что еще я хочу сказать?

Занятие 2.4. Учеба на протяжении всей жизни

Цель: упражнение поможет подросткам сконцентрироваться на поведении и установках, которые являются условиями их личной и профессиональной эффективности.

Материалы: Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни» (по Bolles), большие листы для рисования, фломастеры, мелки.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое даст нам возможность поговорить о том, чему

мы учимся на протяжении всей жизни.

Готовность осваивать значимые для себя виды деятельности является важной

предпосылкой к тому, чтобы наслаждаться жизнью как в рабочее, так и в свободное время. Множество людей трудятся на работе, которая для них ничего не значит, занимаются делами, которые им надоели. В пять часов вечера они облегченно вздыхают, покидая свое рабочее место. Многие из них еще в молодости смирились с тем, что не стоит стремиться к переменам. На протяжении всей своей жизни они занимаются самоистязанием. Они попали в тупик, из которого их никто просто так не выведет. Они не научились нести ответственность за самих себя, использовать свою энергию, рисковать, согласовывать свою работу с собственными чувствами. Они сожалеют об упущенных возможностях и ищут виноватых среди других, не спрашивая себя, как можно самостоятельно изменить эту ситуацию. Чем позже человек поймет, насколько важно учиться все время, тем сложнее ему будет начать это делать.

Одни люди готовы на пожизненное обучение, а другие — на пожизненную некомпетентность. На что вы сами готовы решиться? Я подготовил для вас Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни», у вас есть 20 минут на то, чтобы его заполнить.

А теперь соберитесь в группы по четыре человека. Поделитесь своими мыслями. Расскажите друг другу о том, что вы сейчас чувствуете — апатию, покорность, или вы полны энергии? Согласны ли вы с тем, что подобные темы важны только для взрослых? Чего вы хотите добиться в будущем? На обсуждение вам дается 10 минут.

А сейчас выберите три пункта, которые, по вашему мнению, важны для всех членов группы. Поставьте своей группе «диагноз» и назначьте ей правильное «лечение». Выпишите выбранные утверждения на плакат и проиллюстрируйте их, чтобы мы потом все вместе смогли рассмотреть результаты вашей работы. (1,5 часа)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Покажите свои плакаты и расскажите, чем вы руководствовались в своем выборе.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Когда мне было наиболее интересно? Когда — наименее?
- Какие принципы обучения в течение всей жизни практикуют мои родители?
- Есть ли у меня примеры людей, придерживающихся этих принципов?
- Что больше всего препятствует моей учебе на протяжении всей жизни? Что побуждает меня к этому?
- Как сочетаются друг с другом различные «диагнозы» в общей группе?

Занятие 2.5. Целеполагание. Преодоление проблем

Лестница достижений

Описание

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2-3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Смысл упражнения

Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить

достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Плюсы и минусы

Описание

Участникам предлагается придумать и кратко, 1-2 фразами, описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, то есть в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых — положительные. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. и. Когда эта часть работы завершена (10-15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Смысл упражнения

Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно «хорошие» или «плохие». Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

Внутреннее кино

Описание

Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их в данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в 1-2 предложениях, записать суть данной проблемы (2-3 минуты). Потом их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 минут. Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2-3 минуты). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно

посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям участников, подразумевает развитость их воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Смысл упражнения

Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами — деперсонализацией. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто не имеющее отношения к нему лично, но отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

Обсуждение

Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут носить весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями насчет того, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Затем можно предоставить слово тем, кто желает более подробно рассказать о том, о какой проблеме размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии.

Через три года

Описание

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать? Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Смысл упражнения

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Обсуждение

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие — второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважное™) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через

3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Занятие 2.6.

Ответственность Моя

ответственность.

Цель: Это упражнение поможет подросткам осознать, за что в своей жизни они несут ответственность.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам упражнение, которое позволит каждому из вас подумать о своей ответственности.

Выберите себе партнера, с которым вы хотите познакомиться поближе...

Расположитесь в комнате, определите, кто из вас младший, а кто — старший, и встаньте друг напротив друга.

Младший должен постоянно отвечать на один и тот же вопрос, который ему задает старший, а именно: «За что ты несешь ответственность в своей жизни?»

Старший не должен задавать других вопросов и комментировать ответы партнера. Оставляйте время для ответа на вопрос и обращайтесь внимание на ваши чувства и мысли. Убедитесь в том, что партнер вас внимательно слушает.

Спрашивающему следует говорить «спасибо» после каждого ответа, а затем вновь повторять спокойным голосом: «За что ты несешь ответственность в своей жизни?», отмечая про себя наиболее важное слово в ответе партнера.

Через 10 минут остановитесь и поменяйтесь ролями.

Повторите соответствующие указания.

Затем поделитесь друг с другом вашими впечатлениями и обсудите их. Удалось ли вам определить зоны своей ответственности? За что вы отвечаете с большим удовольствием, а за что — с меньшим? Когда вы были наиболее внимательны? Что вы чувствуете в данный момент? У вас есть 20 минут для обсуждения.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как родители повлияли на мою ответственности?
- Хочу ли я взять на себя большую ответственность? Что пугает меня?
- Что я еще хочу сказать?

Занятие 2.7. **Жизненные**

цели 1.Цели в моей жизни

Цель: помочь подросткам выяснить, какие долгосрочные жизненные цели они ставят перед собой и к каким целям они стремятся в ближайшем будущем.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты.

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой

смысл это имеет для вас?

Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение всей своей жизни. На это у вас есть 15 минут.

На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года. *(15 минут)*

Теперь выберите три важнейшие цели в обоих списках. Запишите их вместе. *(75 минут)*

Найдите себе партнера, с которым вам хотелось бы поговорить о своих целях. Сконцентрируйтесь в течение десяти минут на главных целях каждого из вас и обсудите их. Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, образование и работа, любовь и дружба, здоровье и т.д. Выясните, есть ли связь между тремя долгосрочными и тремя временными целями. Наконец, найдите такую временную цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения. (20 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Сколько жизненных целей пришло мне на ум?
- Сколько целей я поставил на ближайшие три года?
- Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни?
- Какие жизненные цели противоречат друг другу?
- Что является для меня важнейшей целью?
- Какие цели создают мне такие трудности, что я хотел бы более подробно обсудить их с группой?
- Что еще я хочу сказать?

2. Цели в моей жизни

Цель: помочь подросткам разделить свои жизненные цели на определенные категории.

Материалы: Рабочий листок «Жизненные цели».

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы смогли бы задуматься о важных целях на ближайшие годы и узнать, какие шаги нужно сделать для их достижения. Я подготовил Рабочий листок, на заполнение которого у вас есть 45 минут.

Выберите себе партнера, с которым вы бы хотели обсудить ваши цели. Поговорите друг с другом о своем понимании целей. Как вы себя чувствовали, классифицируя различные цели? Над какими из семи обсуждаемых областей вы думали дольше всего? Если хотите, зачитайте друг другу ваши цели и посмотрите, как вы их подразделяете. Насколько, по нашему мнению, они связаны с риском? Насколько эти цели реалистичны, то есть достижимы? Ясно ли они сформулированы? Как они сочетаются друг с другом? Не противоречат ли они друг другу? У вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие цели я бы хотел отдельно обсудить в группе?
- Нуждаюсь ли я в поддержке на пути к достижению поставленной цели?
- Хотелось бы мне продолжать работать в группе над этой темой?

Анкета: ЖИЗНЕННЫЕ НЕЛИ

Эта анкета поможет вам объединить важнейшие жизненные цели по темам: школа, семья, свободное время, дружба, личное развитие, работа. Определите, к какой группе относятся ваши цели. Впишите их в Рабочий листок.

1. Мои цели, касающиеся школы и образования.

Хотелось бы мне получать более высокие оценки? Хотелось бы мне приобрести особые навыки? Хотелось бы мне получить аттестат? Хотелось бы мне лучше ладить со своими одноклассниками?

Мои цели: _____

2. Мои цели, касающиеся семьи.

Хотелось бы мне лучше ладить с родителями? Хотелось бы м не жить в одиночестве? С кем

мне хотелось бы жить? Хотелось бы мне решать финансовые вопросы? Есть ли вопросы, которые я хочу задать моим братьям и сестрам?

Мои цели: _____

3. Мои цели, касающиеся дружбы и любви.

Хотелось бы мне иметь больше друзей? Хотелось бы мне иметь других друзей? Хотелось бы мне меньше поддаваться влиянию? Хотелось бы мне завести серьезные отношения?

Мои цели: _____

4. Мои цели, касающиеся свободного времени.

Хотелось бы мне иметь больше свободного времени? Хотелось бы мне делать больше для укрепления моего здоровья? Хотелось бы мне получить новые впечатления, пережить волнующие события? Хотелось бы мне уделять больше времени моим увлечениям?

Мои цели: _____

5. Мои цели, касающиеся личного развития.

Хотелось бы мне стать более решительным? Хотелось бы мне действовать согласно моим убеждениям? Хотелось бы мне вести себя более непредсказуемо? Хотелось бы мне лучше узнать, чего я действительно хочу? Хотелось бы мне стать более независимым, самостоятельным?

Мои цели: _____

6. Мои профессиональные цели.

Какую профессию я хочу получить? Где я хочу работать? Нравится ли мне учиться? Хотелось бы мне все хорошо оплачивать? Хотелось бы мне всему содействовать и управлять? Как я могу применять мои способности?

Мои цели: 7. Мои долгосрочные жизненные цели.

Хотелось бы мне завести семью? Хотелось бы мне построить дом? Хотелось бы мне открыть свое дело? Хотелось бы мне сформировать свои политические убеждения?

Мои цели: _____

Какие цели для вас важны, но их трудно достичь, и поэтому вы бы хотели составить подробный план на ближайшие годы?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3. Развитие коммуникативной сферы

№	Тема занятия	Цель	Кол-во часов
3.1.	Невербальное общение	Устранение эмоциональных барьеров между участниками через телесное взаимодействие.	2
3.2.	Выстраивание отношений с партнером через невербальное	Освоение навыков конструктивного общения	2

	и вербальное общение		
--	-------------------------	--	--

3.3.	Комплименты	Развитие умения сказать комплимент собеседнику; принятие себя.	2
3.4.	Подведение итогов	Рефлексия опыта, полученного в процессе занятий	1

Занятие 3.1. Невербальное общение

Цель: устранение эмоциональных барьеров между участниками через телесное взаимодействие.

1. Ведущий приветствует участников и напоминает о правилах, которые нужно соблюдать во время занятия.
2. Упражнение «Передача ритма по кругу»: вслед за ведущим все члены группы по очереди по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ведущим ритм.
3. Ведущий просит участников закрыть глаза и не открывать, пока упражнение не закончится и дальше следовать по инструкции. Разговаривать во время упражнения нельзя. Инструкция: «Сейчас ваш инструмент – это ваши руки. Изучите колени соседа слева, изучите колени соседа справа. Теперь изучите ухо соседа слева, а теперь - ухо соседа справа. Сейчас изучите спину соседа слева, а теперь – спину соседа справа. И напоследок – изучите колени соседа слева через одного участника от вас, а теперь – колени соседа справа через одного. Возвращайтесь в исходное положение. Глаза можно открыть».

Затем ведущий спрашивает у участников: одинаковые коленки у соседей по кругу или разные? После ответов ведущий подводит итог: как коленки у всех разные, так и мы с вами все очень разные.

3. Ведущий: нужен один доброволец. Добровольцу завязывают глаза. Ведущий подводит его к кому-то из участников и говорит: «Твоя задача, изучая только волосы сидящего, назвать его имя. Разговаривать нельзя. У тебя будет три попытки». Также ведущий просит оставшихся участников подойти к процессу творчески, как-то изменить привычную прическу. После того, как ведущий подвел добровольца к 5 участникам, вызывается новый доброволец и т.д.

4. Упражнение «Прикосновения»

Доброволец сидит с закрытыми глазами. Участникам предлагается по одному подходить к добровольцу и молча прикасаться к нему. В конце упражнения добровольцу необходимо поделиться своими впечатлениями: какие прикосновения были приятные, какие – не понравились и почему.

5. Упражнение «Тростинка на ветру»

Инструкция: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Доброволец встает в центр круга: ноги поставь вместе, спина прямая. Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение».

Затем доброволец делится с группой своими впечатлениями.

6. Упражнение «Общение через руки»

Участники делятся на две команды и садятся друг напротив друга в две линии. Расстояние

между линиями 3 метра. Участникам первой команды нужно закрыть глаза, положить руки на колени и не открывать глаза до конца упражнения. Участникам второй команды по сигналу ведущего нужно подойти к кому-то из участников первой команды и пообщаться с ним только через руки (поздороваться, рассказать о себе и т.п.). Во время упражнения разговаривать нельзя. Нет цели узнать, кто это, важно сконцентрироваться на ощущениях. Затем по сигналу ведущего подойти к следующему участнику и т.д. В конце упражнения участники второй команды садятся на свои места и участники первой команды открывают глаза. После этого участники меняются ролями. В конце упражнения идет рефлексия

полученного опыта (какие это были руки для тебя, что понравилось, не понравилось, почему).

7. После этого ведущий говорит о том, что занятие подошло к концу. В руках он держит клубок и просит участников передавать клубок по кругу, оставляя часть нити у себя в руках. Когда клубок попадает к участнику, он должен сказать, что он желает себе и остальным. Когда клубок возвращается к ведущему, он просит участников натянуть нить, закрыть глаза и представить, что все они составляют единое целое и что каждый из них важен и значим в этом целом. Нить, связывающая нас, становится прочнее, когда мы по-доброму общаемся, и становится все тоньше и может порваться от грубых слов или прикосновений. Важно беречь наши отношения.

Занятие 3.2. Выстраивание отношений с партнером через невербальное и вербальное общение

Цель: освоение навыков конструктивного общения.

1. После приветствия ведущий спрашивает у участников, какие правила необходимо соблюдать во время занятий.

Затем ведущий предлагает упражнение на «выбрасывание» пальцев.

Инструкция: «Вытяните вперед одну руку, зажатую в кулак. По моему хлопку «выбросьте» из кулака несколько пальцев. Игра заканчивается только тогда, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать». В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (что помогало, что мешало справиться с заданием).

2. Упражнение «Найти инициатора движений»

Инструкция: «Когда доброволец выйдет из комнаты, нам нужно будет выбрать инициатора движений, за которым мы молча будем повторять все движения, которые он нам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений».

3. После этого ведущий говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, какой может быть взгляд (добрый, злой, внимательный и т.д.). В конце упражнения ведущий говорит о том, как много может передать взгляд (и улыбка) и что по выражению лица человека часто можно понять, что он чувствует в этот момент.

4. Затем ведущий предлагает участникам упражнение «Взгляд».

Участники делятся на две команды, которые садятся напротив друг друга на расстоянии метра. Разговаривать во время упражнения нельзя. Участники первой команды по сигналу ведущего выполняют следующие задания:

- без слов поругать, затем похвалить своего собеседника;
- одними глазами поругать, затем похвалить своего собеседника;
- выберите про себя, что сейчас будете – хвалить или ругать собеседника одними глазами, и по команде ведущего передайте свое «послание»; задача партнера – верно «считать» послание.

Затем участники второй команды выполняют эти же задания.

5. Упражнение «Подарок»

Ведущий спрашивает у участников, с какой целью люди дарят подарки. Затем он просит участников подарить подарок соседу, сидящему слева, без слов, изобразив подарок так, чтобы принимающий понял, что ему дарят. Когда «подарки» получены, ведущий просит участников поделиться впечатлениями: было ли им приятно получить такой «подарок», если нет, то почему; какие подарки любят девочки, а какие - мальчики. В заключении ведущий обращает внимание на то, что подарки могут быть не только материальные (доброе слово, дружелюбную улыбку не купишь даже за большие деньги), что дарить подарки нужно чаще и уметь их принимать.

6. Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 3.3. Комплименты

Цель: развитие умения сказать комплимент собеседнику при общении; принятие себя.

1. Упражнение «Мигалки». Участники встают парами (первый впереди, второй – за ним) и образуют внешний и внутренний круги. Доброволец остается без пары, его задача – переманить к себе участника из внутреннего круга, используя мимику, разговаривать нельзя. Участники внешнего круга должны задержать своего партнера в момент «бегства».

2. Упражнение «Комплимент»

Ведущий просит участников по очереди сказать комплимент (вербальное «поглаживание») соседу слева: что цените, что нравится, что симпатично, обращаясь по имени. Затем участники дают обратную связь: было ли им приятно услышать сказанное в их адрес.

3. Упражнение «Карусель»

Участники образуют внутренний и внешний круги, встают лицом друг к другу. Участники внешнего круга говорят по комплименту каждому участнику внутреннего круга, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока не вернутся к первому участнику. Задача участников внутреннего круга – принимать комплименты. Затем участники меняются местами и повторяют процедуру. В заключении ведущий просит поделиться полученным опытом.

4. Упражнение «Зеркало любви»

Участники разбиваются на пары, садятся лицом друг к другу. Один – ведущий, второй – «зеркало». Ведущий в течение трех минут завершает одну и ту же фразу: «Мне нравится, что я ...». «Зеркало» каждый раз отвечает: «Я люблю тебя за это». Затем ведущий в течение минуты завешает фразу: «Мне не нравится, что я...». На что «зеркало» отвечает: «Я все равно тебя люблю». После этого участники меняются ролями. В заключении ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от полученного опыта: какая роль больше понравилась, что легче было о себе говорить, а что труднее.

5. Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

Занятие 3.4. Подведение итогов

Цель: рефлексия опыта, полученного в процессе занятий.

1. Ведущий после приветствия говорит участникам о том, что это занятие последнее и просит их по кругу по очереди проговорить, что они считают важным при общении с людьми, была ли польза для них в такого рода занятиях и в чем она заключается.

2. Упражнение «Горячий стул»

По кругу каждый из участников садится на стул. Остальные говорят ему от одного до трех качеств, которые ценят в этом участнике. После того, как все выскажутся, сидящий на «горячем» стуле может поделиться своими ощущениями с группой и затем уступить стул следующему участнику.

3. Заключительное слово ведущего по итогам курса.

4. Письменный отзыв участников о занятиях.