

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Когалыма**

Утверждено директором МАОУ «Средняя школа № 3» _____ В.М. Маренюк	Рассмотрено и утверждено на заседании педагогического совета Протокол №3 от 31 августа 2018года
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
тренинга «Личностное развитие»
по профилактике ПАВ
с обучающимися 7-11 классов

Настоящая программа составлена с учетом психолого-возрастных особенностей детей подросткового и юношеского возраста, на основе психологической программы тренинга «Личностное развитие» для подростков педагога-психолога Александровой Н. Н.

Программа тренинга «Личностное развитие»

Пояснительная записка Резкие изменения социально-политической и экономической ситуации, происходившие в стране с прошлого столетия, привели к разнообразным нарушениям социальной адаптации у обучающихся.

На фоне относительного благополучия в ситуации, связанной со злоупотреблением наркотиками подростками, произошла замена средств зависимости, и на первый план вышли злоупотребление пивом и слабоалкогольными коктейлями, отмечается факт снижения возрастной границы употребления ПАВ в школьной среде. Сегодня употребление ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения. Это, в свою очередь приводит к очередному “витку” количественных показателей.

Смещение акцентов профилактики актуально не только из-за сопоставимости вредных последствий употребления ПАВ, но и потому, что подростки, допускающие злоупотребление алкоголем и табакокурением, значительно чаще имеют отклонения в поведении.

Цель — содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков.

Задачи: 1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях. 2. Формирование первичных навыков самоанализа. 3. Развитие чувства собственного достоинства. 4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания. 5. Формирование интереса к другому человеку как к личности. Время (длительность каждого занятия): 45–60 минут.

Тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Дата
1.	Здравствуй, Я!	
2.	Судно, на котором я плыву	
3.	Волшебная страна чувств	
4.	Мы вместе	
5.	Доверие	
6.	Моя индивидуальность	
7.	Я, личность	

8.	Письмо себе	
9.	Огонёк моей души	
10.	Эмоции и чувства	
11.	Мои удачи и неудачи	
12.	Преодоление плохого настроения.	
13.	Общение	
14.	Мы понимаем друг друга	
15.	Будем собой	
16.	Дом моей души	
17.	Завершение путешествия	

Программа тренинга

Занятие № 1. Тема: Здравствуй, Я!

Задачи, решаемые на занятии: 1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Первичное освоение приёмов самораскрытия. Упражнения: 1) Баранья голова; 2) Картина. Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет, чтобы он сделал для начала, например: первый участник берёт полотно и натягивает его, второй участник повторяет то, что сказал предыдущий и добавляет своё «беру полотно, натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу». Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет своё и т. д. 3) Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 2. Тема: Судно, на котором я плыву

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционального напряжения. 2. Создание благоприятных условий для работы в группе. Упражнения: 1) Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву». Обсуждение эффектов упражнения. Перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов. • Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. • В какой цвет оно оказалось окрашенным? • Как оно называется? • Встретил ли вас кто-либо на борту судна? • Что сказал вам встречающий? • Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? • Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? • Увидели ли вы название конечного пункта? • Что произошло с вами во время

плавания? А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

Занятие № 3. Тема: Волшебная страна чувств

Задачи, решаемые на занятии: 1. Исследование психоэмоционального состояния. Упражнения: 1) Медитация «Страна чувств». Обсуждение результатов. Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове живёт страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них; голова и шея (символизируют ментальную деятельность); туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность); руки до плеч (символизируют коммуникативные функции); тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний); ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Занятие № 4. Тема: Мы вместе

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать сплочению группы. 2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность. Упражнения: 1) Путаница (Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей — не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются). 2) Баржа (Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч. «Сейчас мы все займёмся тяжёлым физическим трудом — будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое-нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами, и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я»). 3) Скульптура (Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу,

«создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться, или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Занятие № 5. Тема: Доверие

Задачи, решаемые на занятии: 1. Улучшить взаимоотношения в коллективе. 2. Помочь детям доверять друг другу. Упражнения: 1) Узел. (Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами). 2) Робот (Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре — «робот», второй — «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями). 3) Зеркало (Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре — «человек», второй — «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями. В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче — «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом?»). 4) Восковая палочка. (Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперёд, вбок «в любую сторону». Стоящие кругом, мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надёжно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми — надёжными и нежными — руками. Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями — одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

Занятие № 6. Тема: Моя индивидуальность

Задачи, решаемые на занятии: 1. Научить находить в себе индивидуальные особенности. 2. Способствовать сплочению группы. Упражнения: 1) Игра «Я — хозяин?» 2) Пирог. Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведёт себя по-разному в разных ситуациях — в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует. Например, он по-разному ведёт себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой — к художественному творчеству, третий — к научному познанию. Всё это также может означать, что личность каждого человека многогранна. В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик. Этот бублик затем делит на четыре сегмента. Затем психолог предлагает ребёнку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придаёт работе определённую интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания. Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что ещё следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остаётся что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует. Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определённой ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем-то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

Занятие № 7. Тема: Я, личность

Задачи, решаемые на занятии: 1. Углубление процессов самораскрытия. 2. Познание себя при помощи группы. Упражнения: 1) Лес (Представьте себе лес. Кто что видит на своём внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу: – Вы — березка, Вы — рябинка, Вы — огромная сосна, Вы — ромашка, Вы — одуванчик, Вы — трава, Вы — шишка на ветке, Вы — раскидистый старый дуб; – Вы — белый гриб... . Раз вы — дерево, значит, ваши руки — самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги — корни... . Видите, как муравей ползёт по вашей руке — ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы — трава, как вам живётся? Тянете руки — стебельки ввысь, чтобы быть поближе к тёплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи

налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки — трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошёл, снова солнце выглянуло. Берёзка, суши свои листочки! А если: Я — ветер! Я — дождь! Я — град! Я — солнце!). 2) Гиациндия (Давным-давно, когда нас с вами ещё не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по-своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии — мальчики. Давайте попробуем отгадать, какими ещё качествами обладали жители Гиациндии, а какими — жители Розалиндии. Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики. После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать: Какие здания в этой стране? Чем занимаются её жители? Как они выглядят? Что любят есть? Что делают в свободное время? Каждый ребёнок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают. Один ребёнок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

Занятие № 8. Тема: Письмо себе

Задачи, решаемые на занятии: 1. Укрепление самооценки. Упражнения: 1) Медитация «Здравствуй, Я, мой любимый». 2) Письмо себе любимому (Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!)

Занятие № 9. Тема: Огонёк моей души

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать формированию ответственности за свои решения. 2. Развитие рефлексии. Упражнения: 1) Огонёк моей души (Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведёт их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве. Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по-прежнему закрыты. «Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждёт. Ты просто идёшь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих... Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неудобно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В

окнах горит тёплый свет. В каждом окне — маленький мир. В каждом окне — свет души другого человека (пауза). Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезёт тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут». Ведущий рассказывает детям. «Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть ещё люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» — самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нём человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку». Включается разнохарактерная музыка — первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвёртая. «А вот и конечная остановка». Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты. Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке. Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару? Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова. Дети рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено. Все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли? Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно. Раздаются «мосты» (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать). Что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему? Между группами выкладываются мосты. Подводятся итоги. Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе. Огонёк клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонёк своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми! Меня зовут... Я дарю тебе свою доброту! (подходит к любому и зажигает своей свечёй его свечу). Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них — кусочек чьей-то души. Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

Занятие № 10. Тема: Эмоции и чувства

Задачи, решаемые на занятии: 1. Умение выражать своё эмоциональное состояние. Упражнения: 1) Луч света (Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с. до 60 с. Во время упражнения смотреть на чёрный лист бумаги). 2) Молния (Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстёгивая и застёгивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застегивая и расстегивая молнию сзади). Движение проводить вверх — вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх). 3) Зеркало (Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре: 1. Пришиваем пуговицу; 2. Собираемся в дорогу; 3. Печём пирог; 4. Выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Но сначала давайте разобьёмся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнёру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнёры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом, перед группой выступают все её участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актёров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала). 4) «Имена» чувств (Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня. В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках

проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня. Можно по 5–10 балльной системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. «Имена» чувств — Места, где я обычно испытываю эти чувства: Дома, На улице, В школе, В новой компании, Среди друзей, В других местах (где?).

Занятие № 11. Тема: Мои удачи и неудачи

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей. Упражнения: 1) События моей жизни (Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги. Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день — три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие — было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение... Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне... Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе... Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет

сегодняшнего дня, свет настоящего... 2) Создание рисунка «Мой жизненный путь». 3) Радость неудачи. (Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четвёрки! Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой. Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе). 4) Общая метафора (Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чём-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры. Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное. Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события. 5) «Стул хвостовства» (Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа. Это непростой стул. Это стул хвостовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...». Итак, кто первый? После первого «хвостовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвостовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на стул хвостовства» неоднократно. 6) Благодарность за опыт (Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чём даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным

опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внёс в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его. Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке). Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли ваши чувства на протяжении игры? Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным? Трудно ли было вспоминать события вашей жизни? Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались? Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни? Как вы поняли, что такое радость неудачи? Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться? Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

Занятие № 12. Тема: Преодоление плохого настроения.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально- психического и телесного напряжения. 2. Способствовать преодолению чувства тревоги. Упражнения: 1) Твоё настроение (Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть весёлым, оживлённым. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своём настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и всё становится ясно. Есть ли у тебя «своё» настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что своё настроение мы чаще всего невольно передаём другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет своё состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность,

эксальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своём обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявлении в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой).

2) Лимон (Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны ещё сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряжённой и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны).

3) Кошечка. (Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряжёнными плечами и руками расслабленными).

4) Черепашка. (Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под тёплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь).

5) Что нам делать с этим чувством? Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например, можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «гневный омлет» из «злых» яиц, нарисовать портрет собственной злости. А теперь сделай то, что представил — надуй мяч из страха и закинь его подальше.

6) Покой. Дыхание. Отдых. (Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли уходят прочь». 3–6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1–2–3 и т. д. Выдохни всё напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим).

7) Воздушный шарик. (Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния).

8) Куб

Занятие № 13. Тема: Общение

Задачи, решаемые на занятии: 1. Сформировать путём создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы. Упражнения: 1) Общение (беседа по теме общение). 2) Репортёр («Я начинаю разговор». Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста — умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Детям предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой: • здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись; • как люди, которые находятся в ссоре; • как начальник и подчинённый; • как дипломаты; • как будто вам предстоит большое путешествие; • как ребёнок с отцом, приехавшим из длительной командировки; • как ученик с учителем». По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой. 3) «Нестандартная ситуация» (Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приёмы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку — одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии. На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой. По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал — когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения. 4) «Спасибо за ...». (Сидя в кругу, дети заканчивают предложение «Спасибо за ...»). 5) Пишущая машинка. (Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (тренер распределяет буквы). Если машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала). 6) Сиамские близнецы.

Занятие № 14. Тема: Мы понимаем друг друга

Задачи, решаемые на занятии: 1. Показать, как строятся законы человеческого общества. 2. Актуализация личностных ресурсов.

Упражнения: 1) Гипноз. (Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизёра, другой — гипнотизируемого. Гипнотизёр медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Ещё более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей).

2) Необитаемый остров. (Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплочённой группой продержаться можно, а в одиночку — почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача — создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьёзность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия — вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения. Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация «стрекозы и муравья», то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные — стрекозы? Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто-либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, — как вы поступите? Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить? Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин? Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по-своему? А если он злой и вредит другим? Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно,

имеет ли он право на собственный участок острова? Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи (треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа. Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра — один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни).

Занятие № 15. Тема: Будем собой

Задачи, решаемые на занятии: 1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности. 2. Способствовать пониманию своего состояния. Упражнения: 1) Восковая палочка. 2) Марионетка. (Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два подростка должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы — марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метров. Цель «кукловодов» — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый подросток). Обсуждение: Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому? 3) Художественный фильм (Станьте режиссёром своей жизни, вместо того чтобы быть актёром. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь (текст ...). Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, всё ещё можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте всё, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя всё только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится. Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

Занятие № 16. Тема: Дом моей души

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики. Упражнения: 1) Дом моей души. Медитация... (А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...).

Занятие № 17. Тема: Завершение путешествия

Задачи, решаемые на занятии: 1. Закрепление представлений о своей уникальности. 2. Закрепление дружеских отношений между членами группы. Упражнения: 1) Я доверяю тебе. (Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам даётся 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что всё это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано). 2) Щепки на реке. (Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком противоположного берега и встаёт рядом с другими. Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания). 3) Моя жизнь. (Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы — о вас. На этот стул может сесть каждый — каждый из тех, кто возьмёт на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения. Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные).

Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. СПб.: 2004.
2. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. Екатеринбург, 1998.
3. Сарган Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сарган. М.: 1999.
4. Школьный психолог, журнал. 2004. № 14, 15, 19, 41, 47.